EINE KULTUR DER AUFMERKSAMKEIT FÜR ALLTAGSVERLETZUNGEN UND LIEBLOSIGKEITEN UND FÜR VERZEIHUNG UND VERSÖHNUNG: der Dialog der liebenden Aufmerksamkeit

Wir sind durch das WE und die Weiterbildung, sowie durch den Dialog in einer guten Ausgangsposition für unsere Beziehung. Wir wissen tiefer umeinander, wir kennen unsere Schwächen und Stärken...

...und doch passiert es auch uns: plötzlich eine Verletzung, eine Lieblosigkeit: ein Wort oder ein fehlendes Wort, eine Tat oder das Ausbleiben davon – und der andere oder wir selbst sind verletzt.

Wir verletzen uns in Gedanken, Worten und Werken, indem wir Gutes unterlassen und Böses tun oder sagen. Diese alten Worte der Kirche (aus dem Confiteor) sind auch weise und stimmige Worte für uns in unserer Beziehung. Hier steht sogar an erster Stelle: das Unterlassen des Guten. Dann erst an zweiter Stelle: das Tun von Bösem. Vielfach verletzen wir uns auch durch das Unterlassen des Guten.

Auch bei bestem Willen werden wir uns immer wieder verletzen. Dies ist noch sicherer als das Amen in der Kirche. Verletzungen sind auch ein Hinweis von Lebendigkeit in der Beziehung. Nur Tote verletzen sich nicht mehr.

Doch wir haben es in der Hand, wie wir mit den Verletzungen umgehen: nach den alten Mustern und dem Plan der Welt – oder nach dem Plan Gottes. Wie gehen wir miteinander um, wenn wir uns verletzt haben?

Es tut uns gut, wenn wir uns um eine **Kultur der liebenden Aufmerksamkeit** bemühen. Es ist eine Lebensaufgabe, unsere Feinfühligkeit für die unbeabsichtigten, kleineren und doch so wirkungsreichen Verletzungen des Alltags zu schärfen. Der Dialog ist ein Werkzeug dazu, das bisher von keinem anderem Mittel überflügelt worden ist. Deswegen kann es gut tun, öfter im Liebesbrief, vielleicht sogar einmal pro Woche, im Dialog den Blick auf die kleinen Alltagsverletzungen zu lenken, das Bewusstsein dafür zu schärfen und Versöhnung zu gestalten.

In der spirituellen Tradition unseres Glaubens gibt es die Gewissenserforschung, in der wir wie im Spiegel unsere Wirklichkeit anschauen können. Heute wird diese auch oft „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ genannt. Es ist ein Gebet, bei dem der Beter liebend aufmerksam wird auf sich, sein Tun und Unterlassen, wie er sich in der Beziehung zu Gott verhalten und wie er Gott verletzt hat. Dies können wir auf die Beziehung zum Partner und den Dialog übertragen und diese Form sodann den **„Dialog der liebenden Aufmerksamkeit“** nennen?

Darin würden wir den Blick lenken auf unser Verhalten dem Partner ggü. und wir können uns vorstellen, dass ein regelmäßiger „Dialog der liebenden Aufmerksamkeit“ uns sensibel macht und eine Kultur der Alltagsachtsamkeit und der Versöhnung schaffen kann. D.h. wir könnten regelmäßig diese Feinbetrachtung halten (siehe die Liste auf der Seite mit der Dialogfrage).

Hier geht es nicht um Selbstanklagen, sondern um einen feinfühligem Blick für meine eigene Wirklichkeit im Verhalten zum Partner; es geht darum, dem Partner etwas zu schenken: nämlich meine Einsicht in ein Tun oder Unterlassen von mir.

Der Abschluss eines solchen Dialog d.l.A. könnte in die Bitte um Verzeihung und die Gewährung derselben münden, also zu einem Versöhnungsgeschehen werden, zu einer Liebeserklärung der besonderen Art, zu einer Erneuerung des Jawortes. Versöhnung und Verzeihung sowie die Achtsamkeit sind die schönste Liebeserklärung

Verzeihen ist eine wiederholende Liebeserklärung.

- Um Verzeihung bitten, heißt, dem anderen sagen: Ich nehme dich wichtig
- Verzeihen und um Verzeihung bitten sind nicht in erster Linie dazu da, sich selbst ein ruhiges Gewissen zu

verschaffen, sondern dem anderen zu geben, was er/sie in dieser Situation braucht

- Verzeihen ist auch keine höchstrichterliche Entscheidung. Es kommt nicht darauf an, wer Recht oder Unrecht

hat. Vielmehr gilt es, um Versöhnung zu bitten für den zugefügten Schmerz, auch wenn ich meine, selbst

fehlerlos gewesen zu sein, also den anderen wahrnehmen und ernstnehmen in seiner Befindlichkeit,

ihn wichtig nehmen, selbst dann, wenn ich sachlich gar nicht seiner Meinung bin. Die Versöhnung leben heißt nicht, eine minderwertige Liebe leben, eine Liebe, die (sich) aufgeben würde vor der Schwäche eines jeden.

Es heißt vielmehr, "erwachsen sein" in der Liebe. Es ist sogar eine starke Zeit der Liebe. Man muss dies erlebt haben, um zu erkennen, welche besondere Dimension die Versöhnung der Liebe gibt (wie wichtig die Versöhnung für die Liebe ist).

Übrigens ist ein solcher Dialog d.l.A. durchaus ein spirituelles, also Gott angehehendes Geschehen, denn jede Verletzung des Partners ist zugleich eine Verletzung Christi, der durch das Ehesakrament der Dritte in unserem Bunde ist. Weil Christus nicht nur nebulös irgendwie zwischen uns existiert, sondern in jedem Ehepartner wohnt, ist es völlig unmöglich, nur den Partner zu verletzen: Christus ist immer mitbetroffen. Das ist eine, vielleicht unbequeme Konsequenz aus dem Sakrament heraus. Was wir tun oder lassen ist immer auch Gottesbeziehung.

Deswegen kann es gut sein, am Schluss die Vergebungsbitte auch an Christus zu richten, im Gebet. Unter Umständen braucht es dazu auch die Beichte, in der es eine sichere göttliche Zusage gibt, alles sei vergeben und losgesprochen.

Aktualisierte Fassung 11.5.2016

Die kleinen

Alltagsverletzungen und Lieblosigkeiten in der Beziehung: Nicht der Rede wert !!??

DIALOG DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

Variante 1

Ich schaue auf den vergangenen Tag, die letzten Tage, auf das, was ich gesagt, gedacht, getan oder unterlassen habe und frage mich

- hat uns das mehr zur Einheit, zum Licht, zum Schalom geführt?

- was ging mehr in Richtung Egoismus, Verwirrung, Distanz und Aus-ein-ander-setzung, Missverständnis, Dunkelheit?

Wo, wann und womit habe ich dich verletzt?

Bei der Suche danach können folgende Fragen hilfreich sein:

...Wie reagierst Du auf Bitten und Wünsche des Anderen, wie hast Du vorsorgend seine

Wünsche, seine Befindlichkeit im Blick, indem Du weißt, was der andere (von Dir) braucht

...wie entsprichst Du dem in Deinem Handeln, Deinem Unterlassen?

...Wie reagierst Du auf Störungen (Deiner Absichten, einer Arbeit, die Du gerade tust)?

...Kontrollierst Du gerne?

...Reagierst du gereizt auf die Sorge und Fürsorge des Anderen?

...Korrigierst Du Deinen Partner gerne (aus der Lehrerrolle), evtl. im Beisein von Anderen?

...Fällst (Fährst) Du ihm ins Wort, auch vor Anderen? Hat er /sie Raum, sich einzubringen?

...Sagst Du Bescheid, wenn Du später nach Hause kommst?

...Bist Du der Meister, der Andere Dein Lehrling? Bist Du gern in der Elternrolle?

...Bist Du gern in der Kindesrolle und lässt den Anderen bei verantwortlichen Tätigkeiten und

Entscheidungen allein?

...Bist Du der Bestimmer über das, was getan, unternommen werden soll?

...Wie sprichst Du über Deinen Partner, evtl. im Beisein Dritter?

...Schulmeistere ich meine Frau/meinen Mann vor Anderen?

...nehmen der Beruf, die Arbeit, das Hobby unabgesprochen unverhältnismässig viel Be-

ziehungszeit in Anspruch, haben vielleicht sogar die Priorität?

.....

Der Dialog der liebenden Aufmerksamkeit beginnt also mit einer Besinnung, die ich stichwortartig niederschreibe und mich dann der Frage zuwende

Dialogfrage:

Wo und wodurch habe ich dich nach meiner Einschätzung verletzt? Wfim, wenn ich dir das schreibe?

Konzentriert euch auf einen Aspekt von Verletzung, heute oder in den letzten Tagen. **Alternative:** *Wo habe ich mich dir gegenüber lieblos verhalten? Wfim?*

Für Priester und Alleinlebende:

Wen wo und wodurch habe ich nach meiner Einschätzung verletzt? Was sehe ich mich mit dieser Erkenntnis tun? oder Alternative: Zu wem war ich nach meiner Einschätzung lieblos? Wfim?

Wenn der Dialog d.I.A. in einer Gruppe geführt wird, gibt es für den Austausch in der Gruppe eine eigene Frage: *Welche Erfahrungen habe ich mit dem Brief und Austausch im Paar gemacht? Was möchte ich davon mit Euch teilen?*

DIALOG DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

Variante 2 und 3

Der Dialog der liebenden Aufmerksamkeit kennt noch zwei weitere Varianten.

Variante 2

Hier würden wir den Blick auf das Positive und das Gelungene lenken und wir können wieder die letzte Zeit in Gedanken und Gefühlen Revue passieren lassen und in uns nachspüren, diesmal mit einer positiven Blickrichtung:

- in dem, was ich gesagt, gedacht, getan oder sein gelassen habe:
 - was davon hat uns mehr zur Einheit, zum Licht, zum Schalom geführt?
- Was ist mir gelungen? (hier kann ich die Besinnungsfragen bei der Variante 1 positiv umdrehen und zum Nachdenken nutzen)

Entsprechend könnte hier die Frage lauten:

Was – glaube ich – ist mir in den letzten Tagen in unserer Beziehung gelungen?

Wfim, wenn ich dir das schreibe?

Variante 3

Beim Dialog ist es falsch, dem anderen Vorwürfe zu machen. Deswegen ist die Variante 3 des Dialogs der liebenden Aufmerksamkeit mit großer Vorsicht zu nutzen.

Hier geht es nämlich darum, dem anderen in großem Vertrauen und mit Feingefühl mitzuteilen, wo ich mich von ihm verletzt oder lieblos behandelt erlebt habe. Achtung: ich teile mein *E r l e b e n* mit und sage nicht: Du *h a s t* mich verletzt, du *w a r s t* lieblos!

Am besten beginnt der Liebesbrief der Variante 3 mit der Mitteilung „Wo, wann hast du mir heute (in den letzten Tagen) gut getan?“ (als deutliche Wertschätzung!). Eine gute Vorbereitung dazu ist auch eine längere Praxis mit Variante 1 und 2.

Vielleicht beginnt Variante 3 mit der gegenseitigen Frage: Bist du bereit, von mir zu hören, wo ich mich von dir verletzt/lieblos behandelt *e r l e b t* habe? und möglicherweise sogar mit einem Gebet, mit dem beide sich als verletzte und verletzende Wesen vor Gott hinstellen, z.B. so:

Guter Gott, du weißt, dass wir einander immer wieder verletzen, auch wenn wir es nicht wollen. Jeder von uns beiden tut das und jeder von uns beiden erleidet das. Keiner von uns hat dem anderen etwas voraus, keiner ist gerechter als der andere.

Hand in Hand, als Leidende und Täter bitten wir dich um deinen Segen für den Dialog, in dem wir einander liebevoll Spiegel sein wollen. Lass uns den Austausch gelingen, ohne einander weitere Verletzungen zuzufügen. Lass uns wirklich nicht mehr sein als ein Spiegel für den anderen, denn Spiegel zeigen nur an und kommentieren nicht, machen keine Vorwürfe. Lass unsere Ehe dadurch noch heiler werden. Amen

Frage:

*Ohne dir Vorwürfe zu machen, teile ich dir liebevoll und im Vertrauen mit, wo ich mich von dir verletzt / lieblos behandelt *e r l e b t* habe. Wfim. wenn ich dir das liebend mitteile?*

(die Anregung zu dieser Variante des Dialogs d.l.A. verdanken wir Joseph mit Gabi Peters)