



Übung Authentizität (nach Carley Hauck)

Denke an eine aktuelle Erfahrung mit einem Partner, einer Freundin, Familienmitglied oder Kollegen, bei der Du authentisch sein wolltest, aber nicht warst. Stell Dir vor, auf dem Höhepunkt dieser Interaktion stehen zu bleiben und stelle dir die folgenden Fragen:

1. Was fürchte ich würde passieren, wenn ich meine Erfahrung mit dieser Person teilen würde?
2. Wie wird es sich anfühlen, wenn ich nicht teile, was ich denke und fühle?
3. Welchen Preis bezahle ich, wenn ich diese Erfahrung nicht teile?
4. Wenn ich keine Angst hätte, was würde ich dieser Person gerade jetzt sagen wollen?
5. Wie kannst Du Dich noch verletzlicher zeigen?

Ich stellte diese fünf Fragen einer Freundin und das waren ihre Antworten:

1. Dass mich mein Partner nicht liebt oder akzeptiert, was ich teilen möchte, und dies Konflikte verursacht und er defensiv wird oder, dass er sich von mir distanziert.
2. Ich werde wütend auf mich und vor allem auf diese Person, weil ich meine Gefühle und Bedürfnisse nicht teile. Ich werde dann wahrscheinlich aggressiv oder distanzieren mich von ihm.
3. Den Preis, den ich bezahle, ist, dass ich mir selber untreu werde. Ich bin dann auch nicht mehr authentisch, sondern spiele meinem Partner etwas vor, was nicht der Realität entspricht. Unsere Beziehung wird damit geschwächt und das Vertrauen zwischen uns schwindet.
4. Ich würde ihm sagen wollen: "Schatz, ich weiss, dass deine Mutter nächsten Monat zu Besuch kommt, aber ich würde es wirklich vorziehen, dass sie nur drei Tage statt einer ganzen Woche bei uns bleibt. Ich verstehe, dass wir eine enge Beziehung zu ihr haben, aber aufgrund unserer Arbeitspläne während ihrer Besuche fühle ich mich oft überfordert von ihren Anforderungen zusammen unseren Terminen. Ich denke, die Dauer ihres Besuchs belastet unsere Beziehung und macht es schwierig, die Zeit zu geniessen, in der sie hier ist. Ich denke, es wäre leichter und angenehmer für alle, wenn sie die Hälfte der Zeit mit uns und die Hälfte der Zeit mit deiner Schwester verbringen würde, oder vielleicht gibt es eine Möglichkeit, dass du eine Auszeit nehmen kannst, um mehr Zeit mit ihr zu verbringen? Ich weiss nicht, was die Lösung ist, und ich begrüsse Deine Unterstützung und Deinen Input. Ich möchte einen guten Besuch mit ihr haben und ich weiss, dass dir das auch wichtig ist. Können wir uns einen Plan ausdenken, der für uns beiden zu ihrem Besuch passt?"
5. Meine Verletzlichkeit kann ich noch mehr dadurch zeigen, dass ich zum Ausdruck bringe, dass es mir wichtig ist, mit meinem Partner zusammen einen Weg zu finden, dass wir uns gegenseitig mehr öffnen können. Wenn ich persönlichere Wörter benutze, dann zeige ich mich automatisch verletzlicher und auch wenn ich den Weg in den Kontakt wähle, anstatt auszuweichen und auf Distanz zu gehen.

