

## Jeden Tag dein größter Fan

Bewunderung in Ehe und Beziehung

### Kaskadenmodell

- 1.) Tauscht euch über das Kaskadenmodell aus. Stellt euch dabei ein Paar vor, welches sich in einer zunehmenden Spirale in Richtung Feindseligkeit bewegt. An welcher Stelle könnte das Paar was tun, um den „Wasserstand“ im Kaskadenmodell zu senken: Weniger problematische Zuflüsse oder mehr hilfreiche Abflüsse.



- 2.) Persönliche Reflexion: Reflektiert einmal für euch, welche Aspekte ihr in Ansätzen bei euch als Person beobachtet. Notiert euch mit einer Umrandung,
  - a. worüber ihr euch aussprechen wollt,
  - b. wofür ihr um Entschuldigung bitten möchtet und
  - c. welche neuen Strategien ihr ausprobieren möchtet.

Macht euch gerne noch Notizen über Erkenntnisse und Entscheidungen oder Fragen.

## Acht Freunde von Bewunderung

- 1) Schau dir die folgenden 8 Freunde von Bewunderung ein. Welche spielen in deiner Mannschaft mit? Welche lässt du wenig aufs Feld? (Verteile die Plätze 1 (zentral wichtig) bis 8 (am unwichtigsten) (=Ist). Schätze dann ein, was dein Partner sich wünscht (=Wunsch).
- 2) Schätze nun deinen Partner ein: Welche Formen von Bewunderung lebt dein Ehepartner vorrangig (=Ist). Was würdest du dir mehr wünschen (=Wunsch)?

Mann (IST)
Mann (Wunsch)

<p style="text-align: center;"><b>Fan</b></p> <p>Als Fan verfolge ich alles, was mein Lieblingsstar tut mit ungeteiltem Interesse. Jede Platte des Lebens, die mein Star veröffentlicht, höre ich mir an und singe die Lieder in erster Reihe mit.</p> <p>Als größtes Glück gilt für mich, etwas vom anderen – seinem Herzen, seinem Wesen, seinen Erlebnissen, seiner Innerlichkeit –</p> <p style="text-align: center;"><b>zu erfahren.</b></p> <p>Nichts geht über die Backstage-Party, zu der nur ich eingeladen bin.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mäzen</b></p> <p>In dir habe ich einen Menschen mit einmaligem Potential gefunden: Eine Perle im Acker der Menschheit.</p> <p>Deswegen setze ich meinen Reichtum ein, um dich einmaligen Menschen</p> <p style="text-align: center;"><b>freizusetzen</b></p> <p>für die wichtigen Dinge deines Lebens und deines Auftrags in dieser Welt.</p> <p>Wo immer es mir leicht fällt, fördere ich dich.</p> <p>Und an Punkten, wo es dir viel bedeutet, gebe ich auch Dinge auf und trete mit eigenen Projekten zurück.</p> <p>Das Ganze ist keine Investition. Denn ich fordere nichts zurück.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Entdecker</b></p> <p>Du bist ein Meer, was es zu <b>entdecken und bestaunen</b> gilt.</p> <p>Meine Haltung ist: Ich habe ein offenes Auge für Neuigkeiten, die es zu <b>entdecken</b> und zu <b>bewundern</b> gilt.</p> <p>Jeder Unrat, der aus den Untiefen des anderen an meine Küste gespült wird, teilt mir etwas über deine Innerlichkeit mit.</p> <p>Immer wieder verlasse ich meine Welt und betrete die des anderen.</p> <p>In <i>staunender Neugier</i> bin ich niemals fertig mit dem anderen, auch wenn du mir irgendwann sehr vertraut bist. Ich bin der größte Experte in Sachen <i>Du</i>.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Verarbeitungsraum</b></p> <p>Ich zeige meine Bewunderung, indem du mich zu einem Instrument deiner <b>Beruhigung</b> machen darfst.</p> <p>Wenn du vom Leben, von anderen oder deiner eigenen Innerlichkeit gerüttelt wirst, ehre ich dich durch Güte gegenüber jeder Schwäche.</p> <p>Dort, wo du nicht mich, sondern den Frust des Lebens meinst, nehme ich deine Gefühle in mich auf, helfe dir, sie zu verdauen und gebe dir die Wirklichkeit in bewältigbarer Form zurück.</p> <p>Wo ich gekränkt sein könnte, reagiere du ritterlich, denn meine Liebe zu dir hilft mir, alles mit dem größtmöglichen Wohlwollen zu interpretieren.</p>
Indem ich mich für dich interessierte, zeige ich dir, dass du interessant bist.	Ich zeige, dass ich dich toll finde, weil ich deine Wirksamkeit erhöhe und deine Entwicklung wichtig ist.	Du bist ein spannender Mensch. Indem ich dich erforsche, ehre ich dich.	Ein Mensch wie du soll klarkommen mit dem Leben. Das hast du verdient.

Frau (IST)
Frau (Wunsch)
Mann (IST)
Mann (Wunsch)

<p style="text-align: center;"><b>Liebhaber</b></p> <p>Als dein Liebhaber bzw. deine Liebhaberin mache ich dir Komplimente mit der Sprache meines Körpers.</p> <p>Ich will dir nah sein. Ich will in dir etwas bewirken. Ich will dich beeindruckt, weil du mich beeindruckst.</p> <p style="text-align: center;"><b>Und ich will dich wie nichts anderes in der Welt.</b></p> <p>Das, was ich mit dir erlebe, erlebe ich mit keinem sonst. Keiner zwingt mich dazu. Es ist meine freie Wahl, die ich immer wieder treffe. In meinen Bedürfnissen, die ich dir zeige mache ich mich verletzlich.</p> <p>Meine Nacktheit adelt dich.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Objektiver Berichterstatter</b></p> <p>Du siehst dich leider in falschem Licht. Deswegen hast du mich. Ich sehe in dir die Liebe des Schöpfers und rücke dich immer wieder ins rechte Licht.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ich preise dich und deine Vorzüge mit Worten.</b></p> <p>Ich helfe dir, mehr Gnade mit dir selbst zu haben.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Projektpartner</b></p> <p>Weil unsere „gemeinsame Sache“ selbst einen Wert darstellt, arbeiten wir zusammen. Ich <b>investiere in unser Lebenshaus</b>, weil dieses Leben mit dir ein Privileg ist.</p> <p>Und weil das so ist, geben ich mich nicht mit einem „Gerade-So-Erträglich“ zufrieden, sondern suche Exzellenz und Erfrischung.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Freund</b></p> <p>Meine Beziehung zu dir hat auch einen Wert abseits aller Zwecke. Freundschaft ist kein Projekt, denn sie hat keinen Zweck.</p> <p>Unsere Gemeinschaft ist auch ein Zufluchtsort in einer Welt, in der es immer um Leistung, Wandel, Vergleiche und den Wettbewerb von Aufmerksamkeit geht.</p> <p>Aus all dem steige ich für dich aus: Ich sehe dich an. Ich lege alles andere weg. Ich will wissen, was dich bewegt und will mit dir eine gute und gemütliche <b>Zeit</b> haben, denn Zeit, Erlebnisse und Erfahrungen mit dir sind kostbar.</p>
Weil du unaufgebar wichtig bist, bleibe ich an unserer intimen Gemeinschaft dran.	Ich bin dein persönlicher Leibdichter.	Weil du ein großartiger Projektpartner bist, fällt meine Wahl auf dich.	Ich habe mich mit dir verbunden, weil ich dich lieb habe.

Frau (IST)
Frau (Wunsch)