

# SELBSTREFLEXION



## KAULQUAPPEN STATT FRÖSCHE

Viele Menschen, die sich eine Beziehung wünschen, haben - ohne dass es ihnen bewusst ist - vor allem Bilder einer Beziehung vor Augen, die schon rund und fortgeschritten ist. Es wäre natürlich schön, wenn man vom einen Tag auf den anderen - schnipp! - direkt in einer harmonischen Beziehung wäre, in der man sich vollkommen vertraut miteinander fühlt. In unserer Fantasie scheint das möglich zu sein und wir vergessen leicht die Jahre harter Arbeit, die nötig sind, um eine vertrauensvolle Verbindung entstehen zu lassen.

In dieser Übung geht es darum, deine Fantasien ziehen zu lassen und dich darauf zu konzentrieren, was im Hier und Jetzt möglich ist. Im Moment hast du keine Beziehung, aber du hast die Möglichkeit, eine Beziehung zu beginnen. Das ist wie mit dem Frosch und den Kaulquappen. Der Frosch steht für ein harmonisches und gereiftes Zusammensein, die Kaulquappe für die Anfangszeit. Der Frosch ist die Beziehung, die Kaulquappe ein erstes Treffen. Es gibt zigtausend Kaulquappen, aber nur wenige davon entwickeln sich zu Fröschen. Jeden Tag begegnest du etlichen, noch unbekannten Menschen, und nur in ganz seltenen Fällen entwickelt sich eine solche Begegnung zu einer langjährigen Beziehung.

Was sind in deinem Fall die Kaulquappen, die unzählbaren Anfangsmomente, die alle potenziell zu etwas Größerem heranwachsen könnten? Ein Gespräch in der Schlange im Supermarkt, eine Unterhaltung mit deinem Busnachbar über die Verspätung...

**Deine Aufgabe ist es, deine Aufmerksamkeit für die nächste Zeit auf die Kaulquappen in deinem Leben zu richten. Wo könntest du Kaulquappen sammeln?**

Schreibe alle Orte auf, die in deinem Alltag stattfinden, und an denen du Menschen begegnest (z.B. im Zug, im Büro, bei Ikea, im Café, beim Arzt, im Urlaubsflieger, in der Bibliothek...). Schreibe wirklich alle, alle physischen Orte auf, die dir einfallen.

♥ _____	♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____	♥ _____

**Was glaubst du, wie viel Offenheit strahlst du auf andere aus? Markiere es in der Skala.**

**Sehr  
unoffen**

**Sehr  
offen**

Überlege nun, wie du künftige Begegnungen mit anderen in Zukunft etwas lebendiger gestalten kannst, mit etwas mehr Aufmerksamkeit für deine Mitmenschen. Nicht nur für potenzielle Beziehungspartner, sondern für alle. Du könntest z.B. den Kellner nach seiner Weinempfehlung fragen, oder den Gemüsehändler, welches Gemüse heute besonders frisch ist.

Es geht darum, zum einen die Erwartung loszulassen, dass jeder Kontakt zu einer Beziehung führen soll und dich zum anderen darin zu üben, mehr Begegnung in deinen Alltag hineinzulassen. Ein Tipp, der hilft, um Hemmungen abzubauen: Du könntest dir einfach vorstellen, du hättest schon einen Freund, der Zuhause auf dich wartet - und du bist einfach nur nett und interessiert an deinen Mitmenschen unterwegs.

