

Workshop 12, 06.-06.2026 14-17 Uhr

„Wie siehst Du mich?“ Ein Beitrag zum systemisch- psychodramatischen Beziehungsverständnis.

1. **Einstieg** 20 Min. 14:00 – 14:25

Wie bin ich zu diesem WS gekommen. Nachdem ich viele Jahre das ISI geleitet habe und viel Zeit und Kraft in die Organisation und Leitung der verschiedenen Projekte geflossen ist, schien es mir nun an der Zeit, mal wieder selbst ein inhaltliches Angebot zu machen.

Damit ist bereits für mich persönlich ein Schritt in Richtung **„Jenseits des Gewohnten“** gegangen und ich bin sehr gespannt auf unsere Erfahrung heute Nachmittag miteinander.

Mich beschäftigt seit langer Zeit immer wieder ein **Zitat von Niklas Luhmann:**

„Um sich als Liebenden nicht nur zu wissen, sondern auch fühlen zu können, muss man sich mit den Augen des anderen als Liebenden sehen und gerade das lieben, als Liebender in Interaktion mit dem Geliebten zu treten.“

Dieser Satz ist in sich so kompliziert, dass man sich kaum daran gewöhnen kann. Gleichzeitig fand ich es aber spannend uns hier miteinander vertieft damit zu beschäftigen. Gleichsam es unters Mikroskop zu legen und es von verschiedenen Seiten zu betrachten. Dabei verstehe ich diese Zeit miteinander als einen experimentellen Raum, der zwar eine Anregung setzt, aber keinesfalls festlegt, was passiert oder wer sich wie einbringt. Oder welche Facetten Ihnen/euch wichtig erscheinen. Das macht mich neugierig.

Mir ist dabei bewusst, dass heute zuweilen eher das gesellschaftliche Desaster thematisiert wird, als das „Du“, die emotionale Beziehung. Ist die Beschäftigung mit der Liebe der Rückzug ins Private? Ist das „Heimat ohne Mut zum Aufbruch“? Also nur Abwehr? Ich glaube nicht. Ich halte es für eine basale Ebene, Beziehungen zu leben. Natürlich nicht nur in einer Form, aber eben in Bezogenheit und hier kommt Luhmann wieder ins Spiel und die Frage, wie gute Beziehungen gestrickt sein können.

Als ich mit der Vorbereitung für diesen Workshop anfang, fiel mir eine Übung ein, die ich mal vor vielen Jahren in meiner Supervisionsausbildung gemacht habe. Sie ging so, dass man sich in einem ersten Seminar jemanden suchen sollte, den man nicht kannte, sich ihm oder ihr gegenüber setzte und das aussprechen sollte, was man bei der anderen

Person vermutet, zur Biografie, zu den Lebensumständen, zum Beruflichen, zur Persönlichkeit oder was einem sonst so einfiel. Ich erinnere mich noch an das Gefühl jetzt möglicherweise Dinge auszusprechen zu sollen, die einem vielleicht später einmal leid tun könnten oder auch selbst so eingeschätzt zu werden, dass man sich gründlich unverstanden fühlt. Also, bevor wir uns gleich mit Erwartungen, Befürchtungen, Anliegen für unseren Workshop beschäftigen, möchte ich diese Übung in einer leicht veränderten Variante durchführen. Sie hat den Sinn uns einzustimmen auf die Ebene, „wie siehst Du mich“ oder „wie sehe ich Dich“, „wie glaube ich gesehen zu werden“. „Wie sehe ich mich als Sehenden“.

Speed-Dating falsch herum:

Suche Dir eine Partnerin, einen Partner, die Du **möglichst noch wenig kennst**. Setze Dich ihr/ihm gegenüber und spreche Deine Phantasien über die andere Person aus. Also nicht: „das bin ich und das habe ich über mich zu erzählen“ sondern umgekehrt. Also: „wie sehe ich Dich“. Ihr dürft Vermutungen anstellen, Projektionen eingestehen und einen Augenblick einmal spekulieren zu dieser Person, zu ihrer Biografie, zu ihren Lebensumständen, zu ihrer beruflichen Situation, zu ihrer Persönlichkeit, (zu ihren Geheimnissen) oder was euch sonst so einfällt. (Ich sehe was, was Du nicht siehst.) Die andere Person hört nur stumm zu und antwortet oder kommentiert nicht. Nach 3 Minuten wird gewechselt, wieder das gleiche Ritual. Evtl. 3 Minuten Austausch. Jedes Paar bekommt lediglich 3 Minuten Zeit, sich ganz kurze Rückmeldungen zu geben. Fiel es mir leicht oder schwer zu reden und zu hören? Wir werden das so im Raum stehen lassen und hier nicht öffentlich vertiefen.

Ich bitte um Verständnis, dass wir das hier am Anfang machen, weil dies nur an dieser Stelle geht.

2. Vorstellungsrunde 20 Min. 14:25-14:45

Bitte sage Deinen Namen und das, was mag Du zu Dir sagen magst. Wo komme ich her, warum bin ich hier in diesem WS, was hat mich interessiert. Bringe ich eine Frage mit, an der ich arbeiten will, die mich in Bezug auf das Thema beschäftigt?

3. Was macht eine gute Beziehung aus? 20 Min. 14:45-15:05

Material: Skulptur, 4 Kissen

Demo: zwei Personen stehen sich gegenüber. **Was macht eine gute Beziehung aus:**

Das Trianguläre Objekt: eine gemeinsame Erfahrung, ein gemeinsames Projekt, eine gemeinsame Zukunft. Und sicher spielt hier die biographische Situation eine wichtige Rolle. Ist Nestbau angesagt, oder Verhandlungen in der Lebensmitte, die Zeit, als uns das Leben „dazwischen kam“, die Kinder, der Beruf, die verschiedenen Interessen und Freundeskreise, die verschiedenen Hobbys usw.. Eine ähnliche körperliche Fitness, die Suche nach gemeinsamer Lust.

Wir können uns auf eine Wirklichkeit einigen. Beziehen wir uns auf ähnliche Wertevorstellungen. Das wird unter Umständen sehr damit zusammenhängen, auf welches Gemeinsame wir schauen.

Dies setzt voraus, dass wir uns in irgendeiner **Sprache verständigen** können. Das müssen nicht die gleichen Worte sein. Das kann auch darin bestehen, sich zu unterstützen, das Leben zu teilen. Miteinander genießen zu können oder auch gemeinsam anpacken zu wollen. Der Wille, sich zu verstehen, ein Gegenüber zu sein.

Dazu gehört das **Nein in der Liebe**. Gerade wenn man sich wertschätzt, bleibt man nicht nur höflich und freundlich und setzt sich auch auseinander. Schließlich geht es um etwas, um Dich und die Liebe.

Mir sind Deine **Wünsche und Erwartungen** nicht egal. Ich möchte Dich beschenken. Ich mag auf Dich zugehen, Dich in den Arm nehmen oder auch genommen werden usw.. Ich möchte wichtig genommen werden und Dich wichtig nehmen. Wir teilen Dinge miteinander, die nur uns gehören.

Dazu gehört: **sich verzeihen können.**

Nehmen wir einmal den **Aspekt des Schenkens** (Skulptur, die ich mitbringe): Worauf treffe ich: will mein Gegenüber das Geschenk oder tut sie nur so, als ob sie sich freut. Oder können wir die Bedeutung teilen miteinander.

Ich würde mich gerne als Schenkender fühlen, nicht nur wissen.

Natürlich kommt damit sofort die Gegenseitigkeit ins Spiel, wenn ich schenke, darf ich auch mit einer Antwort rechnen? Darf ich mit einem Gegengeschenk rechnen Oder zeichnet sich Liebe dadurch aus, dass sie den anderen selbstlos beschenkt?

Zu wissen: ich bin jemand der geschenkt hat, blendet zunächst aus, ob das, was ich gebe auch ankommt. Diese Ebene ist uns in der Regel wichtig. Selbst wenn wir ein „Danke“ hören, befinden wir uns noch auf der Ebene des Wissens. Fühlen, dass ich mich als Schenkenden empfinde, kann ich erst, wenn ich die Perspektive des anderen einbeziehe. Hier

verbindet sich die Antwort des anderen mit meinem Blick auf mich selbst.
Wie sehe ich mich selbst? Fühle ich mich als Schenkender?

Auch hier gibt es die diversen Fallen. Wäre doch nicht nötig gewesen?
Oder: das war doch gar nichts? Nur eine Kleinigkeit? Schon kommt uns die
Selbstentwertung dazwischen.

Beispiele: Ich war neulich körperlich etwas eingeschränkt und konnte
darum meine Partnerin nicht so unterstützen, wie ich das gern getan hätte
und sie es sich auch gewünscht hat. Stattdessen saß ich zu Hause und
habe mich daran gemacht eine komplizierte rechtliche Frage zu klären, die
eines ihrer Themen betraf. Ich habe das BGB gewälzt und mich tief
hineinbegeben in eine komplizierte Lage aus Interesse und für sie. Als sie
dann wiederkam, habe ich ihr erzählt, dass ich diese Frage bearbeitet
habe, die sie gar nicht gestellt hatte und ihr nun mitteilen kann, was ich
dazu erreicht habe. Es war ein ziemliches Risiko für mich, weil ich dachte,
ich habe jetzt hier zwar eine Menge Zeit investiert, aber möglicherweise
interessiert sie das gar nicht. Glücklicherweise sagte Sie dann, dass sie
das sehr wertschätzt, sie hat sich bedankt und mir das Gefühl vermittelt,
dass das, was ich da gemacht habe, tatsächlich als Geschenk ankommt.
Das hat mir das Gefühl gegeben nicht nur, dass ich ihr etwas geben
konnte, sondern auch dass ich etwas Beitragen konnte oder etwas
überhöht gesagt: ich mich als Schenkenden fühlen konnte.

Mit anderen Worten, nicht nur ein Geschenk anzunehmen bedeutet etwas,
sondern auch dem anderen das Gefühl zu schenken, ein Schenkender zu
sein. Um die Beschäftigung mit dieser Ebene geht es mir heute besonders.
Auch angesichts und Risiken und Nebenwirkungen. Wie bspw.: wann wird
ein Geschenk zur Manipulation oder wann fühle ich mich durch ein
Geschenk manipuliert? Oder: wann finde ich mich ganz toll aber es
interessiert mich nicht, wie das, was ich tue ankommt. Oder umgekehrt:
wann führt das Ausbleiben eines Geschenkes zur Unerträglichkeit und
damit in die Nähe eines Trennungsgrundes: wenn Du mir das nicht geben
kannst, bist Du der/die Falsche.

Es geht sowohl darum nicht in die Falle der narzisstischen
Selbstüberhöhung zu tappen als auch nicht in der so leicht gewohnten
Figur der Niederung ängstlicher Überbescheidenheit zu versinken.

Ein Gegenbeispiel: vor einiger Zeit bat ich ChatGPT meiner Partnerin eine
Liebeserklärung zu schreiben. Ich war schockiert über die
Leidenschaftlichkeit der Worte der KI, die meine bei Weitem überstieg.
Kann eine KI sich als Liebende fühlen? Sie kann sicher so tun als ob. Sie
kann Worte finden, die wunderschön klingen, aber sie kann nicht leibliches
Gegenüber sein - soweit ich weiß. Umgekehrt: kann ich mich als Liebender

einem ChatBot gegenüber fühlen? Spätestens, wenn ich mich mit den Augen der Maschine ansehe, wird es als das entlarvt was es ist, keine wirkliche Beziehung, sondern das Bedienen einer erwarteten Erwartung aber ohne wirkliches Gefühl.

4. **Das Zitat von Luhmann** 25 Min. 15:05-15:30 (Liebe: Seite 62)

Um sich als Liebenden

(Der Satz ist von einer Absicht aus gestartet: „Um sich...“. Damit wird angedeutet, dass er ein Ideal, eine Quintessenz verschiedener anderer Parameter auf den Punkt bringt. Er ist nicht von der „leeren Bühne“ her formuliert. Außerdem geht es um einen speziellen Kommunikationsmodus: die Liebe.)

nicht nur zu wissen,

(Luhmann grenzt hier das Wissen vom Fühlen ab und es geht ihm gerade darum, sich fühlen zu können, nicht bei der Objektivität des einen stehen zu bleiben, nicht nur das eigene Motiv oder die eigene Handlung zu beschreiben, die man wissen kann oder auch fühlen kann – ohne in Kontakt mit dem anderen zu sein.)

sondern auch fühlen zu können

(Hier geht es um selbstreflexives Fühlen. Sich fühlen, quasi in der Substanz der eigenen Rolle, der eigenen Identität. Diese Qualität als erstrebenswert zu halten, ist ganz zentral. Dies ist weder beliebig noch austauschbar. Ebenso wenig kann im Modus der eigenen Selbstbewertung verharren werden.)

muss man sich mit den Augen des anderen

(Nun kommt der Rollentausch ins Spiel. Systemisches Denken geht hier möglicherweise von Zirkularität aus. Mit dem Psychodrama haben wir die Möglichkeit, die Rolle wirklich zu tauschen und aus den Augen des anderen auf sich selbst zu schauen. Ich halte dies für eine eigene Qualität, in der die Realität eines anderen ansatzweise erlebt wird und darin das zum Schwingen kommt, was für die Protagonistin von Bedeutung ist. Ein ganz eigener Erfahrungsraum, in dem sich der Blick auf sich und auf die Beziehungs-Verhältnisse verändern kann.)

als Liebenden sehen

(Sieht mein Gegenüber mich denn als Liebenden? Sehe ich mein Gegenüber als liebend? Natürlich kommt hier Gegenseitigkeit ins Spiel aber eben über das: „Ich liebe Dich“ oder „Ich fühle mich geliebt“ hinaus. Ich kann quasi als Teil des Nehmens und Gebens dem anderen

signalisieren, dass er ein Liebender ist und ich kann mich dafür öffnen, mich aktiv als Liebender zu fühlen.)

und

(Jetzt kommt noch ein zweiter Teil, der sich auf die umfangreichen soziologischen Forschungen Luhmanns und seiner konstruktivistischen Theorie bezieht und das Fundament für den ersten Teil des Zitates bildet.)

gerade das lieben,

(Voraussetzung, um sich als Liebenden zu fühlen, ist es, das Lieben zu lieben. Nur wenn man sich in dieser gemeinsamen Bewegung befindet, macht das Ganze Sinn. Wer sich allein im Modus des Liebens befindet, kommt über das Wissen nicht hinaus.)

als Liebender in Interaktion mit dem Geliebten zu treten.

(Ja und natürlich ist Liebe nicht statisch zu verstehen, sondern Liebende wollen miteinander in Austausch treten, sich in Bewegung erleben, Zeit, Erfahrungen und Körperlichkeit teilen. Ohne gewollte und gelebte Interaktion landen wir wieder nur auf der Ebene eines theoretischen Konstrukts oder mehr oder weniger einsamen und selbstbezogenen Unglücks.)

Die Reflexivität fühlt sich ja erst einmal sehr intellektuell an, mehr nach Kopf als nach Fühlen. Das Zitat ist nicht aus der spontanen Unmittelbarkeit der Interaktion heraus formuliert, sondern mit akribischer Diagnostik. Das macht es anstrengend. Aber ich finde auch deutlich und man kann sich wunderbar daran reiben.

Der zweite Teil des Zitates setzt einen gleichrangigen und intimen Raum voraus. Was verändert sich, wenn wir das Thema Macht in organisationalen Zusammenhängen mit hineinnehmen? Oder Erfolg? Oder kollektive Zusammenhänge, die über die Dyade hinausgehen?

Fragen:

Lässt sich das Ganze auch negativ wenden? „Um sich als **Unglücklicher** nicht nur zu wissen sondern auch fühlen zu können, muss man sich mit den Augen des anderen als Unglücklichen sehen und das lieben, unglückliche Interaktion mit dem Unglückbringenden fortzusetzen.“

Um sich als **gute Kollegin** nicht nur zu wissen, sondern auch fühlen zu können, muss man sich mit den Augen des anderen als gute Kollegin sehen und gerade das lieben als gute Kollegin in Interaktion mit guten Kollegen zu treten.

Um sich als **Freund**nicht nur zu wissen, sondern auch fühlen zu können, muss man sich mit den Augen des anderen als Freund sehen und gerade das lieben als Freund in Interaktion mit dem Freund zu treten.

Um sich als **Konfliktpartner** nicht nur zu wissen, sondern auch zu fühlen, muss man sich mit den Augen des anderen als Konfliktpartner sehen und gerade das lieben mit Konflikten in Interaktionen in das Konfliktfeld zu treten.

In wie weit läßt sich diese Denkfigur anwenden auf andere Beziehungskonfigurationen: Arbeitsbeziehungen, Vorgesetzte, Feinde usw

Pause 15:30-15:40

5. Was passiert beim Rollentausch 20 Min. 15:40-16:00

Übung: Drehe Deinen Stuhl mit dem Rücken zur Mitte. Stelle Dir einen Stuhl im Außenkreis gegenüber. Gibt es eine Person, mit der Du diese Bewegung ausprobieren möchtest? Eine Partnerin, Kollegin.... Nimm Dir Zeit um Deine Sicht aufsteigen zu lassen, wie möchtest Du gesehen werden? Hat das einen Satz? Dann tausche auf den anderen Stuhl in die andere Rolle und finde einige Sätze, wie Du „auf Dich“ schaust. Das Aussprechen hilft zum Fühlen. Dann tausche zurück und sieh was passiert ist.

Um sich fühlend zu verstehen, kann ich mir den Blick aus den Augen des anderen nicht ersparen. Oft entdecke ich darin noch ganz andere Anteile, die ich vorher nicht gewusst oder gespürt habe. Mit einem Male fühle ich sie. Es kommt eine fühlende Wahrheit mit ins Spiel, die sich überzeugend und bewusstseinsweiternd anfühlt. Dies hat eine ganz eigene Möglichkeit darin, dass der Protagonist der Gestalter seiner Szene ist. Hier setzt die Perspektive an: wie sehe ich mich aus der Rolle des anderen heraus.

Von Rollentausch sprechen wir vor allem im protagonistenzentrierten Psychodrama. Es erlaubt eine Szene aus der Innensicht eines Menschen zu durchschreiten, zu durchleben und damit auch zu einer neuen Sicht auf sich selbst zu kommen. Nicht vergessen werden darf dabei, was jemand beabsichtigt und woraus sich der Kontrakt in der Situation speist. In der Regel wird es sich eher um konflikthafte Themen handeln. Hier entsteht natürlich ein Spannung, wenn, wie in dem Zitat von Luhmann, das Ziel schon vorher formuliert ist und quasi als Idee vorweggenommen erscheint.

Auf die verschiedenen anderen Arten des Rollentausches gehen wir theoretisch nicht weiter ein.

6. Raum für ein Beispiel 45 Min. 16:00-16:45

Wir entscheiden uns für eine Protagonistenspieler mit soziometrisches Wahl. Die Situation einer Supervisorin kommt auf die Bühne. Es wird eruiert, welche Rückmeldung sie aus den Rollen eines Teams erhält. Die Protagonistin tauscht besonders in eine Rolle, die sie sehr stärkt und wir erforschen sowohl das Wechselspiel zwischen eigenen Erwartungen, geäußerten Rückmeldungen und der Auseinandersetzung auch mit eigenen Bewertungen. Neben dem Team kommen die Arbeitsaufgabe und ein Alter-Ego ins Spiel. Die Protagonistin scheint gestärkt von der Bühne zu gehen.

Es erfolgen Rollenfeedback und Sharing.

7. Fazit, Rückmeldungen und Abschied. 15 Min. 16:45-17:00