

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

Wenn die Augen flüchten

Über den Blickkontakt

Autorin: Nicola Uthmann

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Günter Maurer

Sendung: Mittwoch, 01.02.12 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten. In jedem Fall von den Vormittagssendungen. Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.

Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:

SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

MANUSKRIFT

Musik: Gisbert zu Knyphausen

Sprecher:

Ich sah sie an,
sie gab mir den Blick zurück;
Und wir fassten uns mit den Augen bei den Händen.

Erzähler:

Ob in Gedichten wie bei Kurt Tucholsky

Musik: Gisbert zu Knyphausen

Erzähler:

In der Musik.

Musik: Gisbert zu Knyphausen

Der Blick in Deinen Augen sagt mir mehr über die Welt und das Glück als die ganzen Philosophen

Erzähler:

Oder im alltäglichen Sprachgebrauch

Zwei Sprecherinnen abwechselnd:

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte
Die Augen sind der Spiegel der Seele
Aus den Augen, aus dem Sinn.
Liebe auf den ersten Blick.

Erzähler:

Blicke sprechen Bände. Aber dazu muss man sie aushalten können.

Christiane:

Ich weiß gar nicht mehr ganz genau, wann es mir das erste Mal aufgefallen ist, dass ich mit Kindern den Blickkontakt halten konnte, aber mit meinen Arbeitskollegen nicht. Das war auch unabhängig davon, ob ich jetzt mit Frauen oder mit Männern gearbeitet hab.

Erzähler:

Ein einfacher Blickkontakt h- das Normalste der Welt zwischen zwei Menschen - ist für Christiane, Marc und Harald ein echtes Problem.

Marc:

Blickkontakt ist für mich schwierig, weil mir manchmal dann eine gewisse Abgrenzung fehlt.

Harald:

Ich schaue weg und suche im Raum etwas, auf das ich mich konzentriere.

Christiane:

Mir war einfach klar, dass ich das, was zum Beispiel meine Kollegen machen können, nämlich lange und intensiv in die Augen schauen, dass ich das nicht schaffe.

Das hat mich dann natürlich nochmal mehr unter Druck gesetzt: Oh, ich kann das nicht, ich kann das nicht. Oh Gott.

Marc:

Den Blickkontakt, wenn ein Gespräch beginnt, den habe ich. Aber danach gleitet das dann ab.

Christiane:

Mit der Zeit wurde der Leidensdruck dann immer größer. Ich merkte einfach immer mehr, wie ich auf den Boden starrte, wie ich auf den Tisch starrte, wenn ich mit Leuten ins Gespräch kam. Ich konnte den Leuten dann vielleicht mal ein Sekündchen in die Augen gucken, aber ich musste dann sofort wieder runter gucken, erst Recht, wenn es darum ging, etwas über mich zu erzählen.

Musik: Bo Flower RAP

Schau mich an, warum vermeidest Du den Blickkontakt. Schau mich an. Schau mich an.

Erzähler:

Die anfängliche Hoffnung der drei, dass ihr Problem mit dem Blickkontakt vielleicht gar nicht so auffalle, zerplatzte mit den Rückmeldungen von anderen.

Marc: Gemerkt habe ich das zum ersten Mal in meinem Job durch Schüler von mir, dass es manchmal sehr schwierig ist einzuschätzen, weil eben der Blickkontakt fehlt. Ich mach das mal an einem Beispiel: Wenn ich jetzt einem Schüler sagen muss, dass er einen Teil nicht geschafft hat, nicht bestanden hat und das ist mir auch unangenehm, diese Nachricht zu überbringen und deshalb gucke ich weg, obwohl es gerade in der Situation so wichtig wäre zu gucken, um das, was man sagt zu unterstreichen. Von den Schülern ist das stellenweise schon sehr konkret. Die sagen: Nun guck mich doch bitte mal an.

Harald:

Es gab auch Rückmeldungen, dass ich besser Blickkontakt halten sollte von Tanzpartnerinnen - ganz interessant, ja. Das war sehr unangenehm.

Marc:

Im Freundeskreis oder bei Verwandtschaft ist es dann immer hinterher Petra, die sagt: Mein Gott, nun guck die doch mal an, wenn Du mit denen redest. Die sind total irritiert, hast Du denn das gar nicht gemerkt?

Christiane:

Interessanterweise hab ich wenig Rückmeldung bekommen von Leuten: Du kannst Blickkontakt nicht halten.

Das ging erst los, als wirklich so Kneipe, Leute kennenlernen, ... dass ich dann das Feedback von Freundinnen bekommen hab: Das gibts doch gar nicht, du kannst da noch nicht mal in die Richtung gucken, wo dieser Mann steht. Guck den doch einfach mal an. Da haben die überhaupt dieses ganze Maß erst mal kapiert.

Erzähler:

Alle drei sind um die 40 Jahre alt, haben Partner oder Familie und sind im Beruf erfolgreich. Alle drei wirken auf den ersten Blick selbstbewusst. Warum sind ihre Augen dann trotzdem ständig auf der Flucht?

Harald:

Das ist das Hauptthema, worüber ich mir auch Gedanken gemacht hab, warum das so ist, dass ich nicht Blickkontakt halten kann oder mir sehr unsicher bin eigentlich in dem Blickkontakt, also das liegt daran, dass ich, glaube ich, Angst habe vor Beurteilung, also wie sehen mich diese Menschen.

Christiane:

Von jeher hab ich immer schon mit Augen zu getanzt: Ich glaube, ich hatte solche Angst davor, dass sich Blicke begegnen und die Angst war, dass Leute mich beurteilen.

Oh Gott, das sieht bestimmt gerade ganz komisch aus, wie ich tanze, diese Bewegung sieht wahrscheinlich ganz blöd aus und hab dann auch nicht mehr getanzt.

Marc:

Bei oberflächlichen Gesprächen da gelingt mir das ganz gut. Es geht ja wirklich nur darum, wenn es wirklich um Inhalte geht, die ein bisschen tiefer gehend sind. Ich wander dann glaub ich in so eine Innerlichkeit ab und irgendwie bin ich mir da in meiner autistischen Blase gerade genug. Dieser Begriff der autistischen Blase beschreibt es ganz gut. Es ist ja da wirklich eine imaginäre Grenze zwischen mir und der Außenwelt. Und in dem Moment brauch ich die offensichtlich diese Abgrenzung.

Christiane:

Ich fühlte mich so konfrontiert. Wenn ich jemanden in die Augen schaue, dass das sofort was Bedrohliches hatte von: Die erkennen mich jetzt. Die sehen durch meine Augen durch auf meinen wahren Charakter und was ich eigentlich für ein schlechter Mensch bin.

Atmo: Seminar, Musik

Erzähler:

Schon alleine weil sie seit Jahren Single war und einfach mal einem Mann in die Augen schauen wollte, suchte Christine nach einer Möglichkeit, etwas zu ändern, versuchte dringend etwas zu ändern.

Tanzlehrerin:

Ja, hallo guten Abend.

Erzähler:

Und ging zum so genannten Five Rhythm Dance.

Atmo: Seminar, Musik

Tanzlehrerin:

Lasst Euch von Euren Füßen tragen.

Erzähler:

Bei diesen angeleiteten Tanzabenden werden unterschiedliche Musikstücke gespielt. Es beginnt mit langsamen Rhythmen, später wird es schneller. Die Tänzer bewegen sich jeder frei und für sich im Raum, ohne das eine Schrittfolge verlangt wird. Five Rhythm Lehrerin Julia Pesch lädt aber auch zur Begegnung ein.

Tanzlehrerin:

Wenn ihr in diesem Tanz jemanden anderen begegnet, dann schenkt ihm Eure Aufmerksamkeit. Und wenn es nur für einen ganz kurzen Augenblick ist.

Erzähler:

Weil Christiane gern tanzt, dachte sie, diese Abende seien genau das Richtige, um Blickkontakt zu üben.

Atmo: Seminar, Musik

Erzähler:

Aber sobald die Tanzlehrerin zum Kontakt auffordert, sehen Christianes Bewegungen nicht mehr leicht und fließend aus, sondern sperrig und abgehakt. Schon von außen lässt sich erahnen, was innerlich bei ihr passiert.

Christiane:

Ich hab sowieso niemanden in diesem Raum angeguckt, also meine Augen sind immer auf der Flucht gewesen. Bloß keinen Blickkontakt, egal ob mit Mann oder Frau, weil diese Person könnte sich mir ja nähern und dann müsste ich die angucken und sie guckt mich an. Oh, ah.

Julia Pesch:

Was ich immer wieder erlebe ist, dass gerade Blickkontakt Menschen stark aus ihrem Körper herausholen kann. Ich kann plötzlich nicht mehr bei mir bleiben.

Musik

Und ich glaube das ist auch ein Zurückschrecken vor der plötzlichen Intimität, die da entsteht und gleichzeitig erlebe ich das, wenn Menschen das schaffen, diese Angst da sein zu lassen, dann entsteht eine ungeheure Art von Tiefe.

Musik

Julia Pesch

Und wenn ihr Euch jetzt zu zweit zusammen tut, dann beginnt damit zu spielen, ob ihr Blickkontakt habt oder ob ihr keinen Blickkontakt habt.

Musik

Erzähler:

Paare finden sich. Männer und Frauen, Frauen und Frauen, Männer und Männer. Manche bleiben länger zusammen. Ihre Bewegungen synchronisieren sich. Der eine greift die Impulse des anderen auf. Wenn der Blick des einen sich von den Augen des anderen löst, trennen sich beide wie von selbst, ein neuer Partner wird angetanzt. Nur Christiane tanzt weiterhin die meiste Zeit allein.

Christiane:

Oaah, das war für mich der Obergau. Ich hab halt wirklich gedacht, dass wäre nur ein Problem bei Männern, aber das stimmt nicht. Es war auch schon, wenn eine Frau auf mich zu tanzte und ich merkte die kommt auf mich zu, das war - oah, das war ganz schlimm.

Ich hab mich natürlich nur jedes Mal über mich selber geärgert.

Erzähler:

Der erste Versuch war also ziemlich nach hinten los gegangen.

Musik: Bo Flower

Schau mich an, warum vermeidest Du den Blickkontakt, halt den Blickkontakt, halt den Blickkontakt.

Christiane:

Dann kam sowas wie Überlegungen: Wie kann ich das schaffen, Blickkontakt zu halten oder überhaupt aufzunehmen. Da gibt s ja dann Flirtschulen und einfach für Bewerbungsgespräche Seminare, wie verkauf ich mich am besten. Und verkaufen heißt dann halt auch Blickkontakt halten. Ich hab dann im Internet ein bisschen recherchiert:

Zwei Sprecherinnen:

Mit Blicken flirten lernen

Tipps und Tricks beim Blickkontakt

Wie Sie Ihr Gegenüber im Auge behalten

Erfolgreich präsentieren - Blickkontakt halten

Christiane:

Christiane: Ich hab einfach gemerkt, dass kommt alles nicht für mich in Frage. Ich wollte, dass das auch nicht sowas Mechanisches wird: So jetzt tu ich einfach so, als wenn ich mit Dir Blickkontakt mit Dir halten kann. Ich guck Dir jetzt fünf Sekunden in die Augen, zähle innerlich 1,2,3,4,5 und jetzt darf ich wieder weggucken. Ich weiß ehrlich gesagt gar nicht, ob sowas da trainiert wird, aber das waren so meine Phantasien.

Rudi Rhode:

Die Frage ist ja, was definiert man als Trick.

Erzähler:

Meint Rudi Rhode. Er ist Kommunikationstrainer.

Rudi Rhode:

Die Tatsache, dass man sein Blickverhalten in ausgewählten Situationen - und da mein ich jetzt mal Bewerbungsgespräch, Präsentation, dass man versucht, sein Blickverhalten in diesen ausgewählten Situationen ich sag mal bewusst zu steuern, da hab ich erst mal nichts gegen. Das ist ja noch kein Trick, sich bewusst zu machen, dass eine Präsentation, die ich halte abhängig ist davon, dass ich eine Präsenz habe und 70/80 Prozent der Präsenz in einem Vortrag geht über Blicke.

Erzähler:

Aber:

Rudi Rhode:

Da gibt s ja noch einen anderen Trick, den find ich doof. Auf diesen Trick greifen viele zurück. Die sagen, ja ich bin unsicher, ich kann keinen Blick halten und dann guck ich immer zwischen die beiden Augen auf die Nasenwurzel. Die meisten sind damit unzufrieden, weil sie merken: ich bin dann nicht mehr im Kontakt.

Christiane:

Rudi Rhode habe ich über einen Freund kennengelernt und wir haben uns über das Thema Blickkontakt unterhalten. Und er war mir sofort sympathisch, weil bei ihm ging es nie über Tipps und Tricks, sondern ich hatte wirklich das Gefühl, dass es ihm darum ging, dass die Leute authentisch bleiben. Und das hat mir irgendwie gefallen. Ich hab ihn dann gefragt, ob ich mal ausnahmsweise bei einem seiner Seminare am Rand sitzen darf, weil teilnehmen konnte ich mir gar nicht vorstellen, aber Mäuschen spielen, das hat mich einfach interessiert. Und dann hat er ja gesagt.

Rudi Rhode:

So, Übung Nummer eins

Erzähler:

Rund 20 Pädagogen sitzen im Kreis und schauen erwartungsvoll auf Rudi Rhode. Christiane, die als Praktikantin vorgestellt wurde, ist auch dabei. Das Thema des Seminars ist Umgang mit Konfrontation.

Rudi Rhode:

Thema Blickkontakte, die werden wir gleich brauchen, wenn wir in die Konfrontation reingehen, wirklich einen sicheren, klaren Blick

Erzähler:

Erst einmal geht es Rudi Rhode aber darum, für das Thema Blickkontakt zu sensibilisieren.

Rudi Rhode:

Die Frage lautet für mich: Wie lange dürfen wir eigentlich hier in unserem Kulturkreis zu Fremden Blickkontakt aufnehmen ohne das Folgendes passiert: Was guckst Du? Oder: Guckst Du immer? Oder: Hab, ich da was?" Oder bei anderen: Kennen wir uns. Oder will der mich anmachen. Wenn wir zu fremden Personen zu lange Blickkontakt aufnehmen, entstehen Irritation und Spannung. So, wie lange dürfen wir Blickkontakt aufnehmen, ohne dass Spannungen entstehen: Die Übungen gehen ganz einfach: Wir gehen kreuz und quer durch den Raum, behandeln uns als Fremde, spielt mal mit der Länge der Blickkontakte.

Lasst eine innere Uhr mitlaufen. In einer Minute hätte ich gern eine Zeitangabe, wie lange dürfen wir Blickkontakt aufnehmen. Und los!

Atmo: Schritte im Raum, Gelächter

Erzähler:

Langsam und unsicher gehen die Teilnehmer durch den Raum.

Rhode und Seminarteilnehmer:

Rhode: Ja, so wie lange ist es:

Teilnehmer: Zwei Sekunden.

Rhode: zwei, drei Sekunden, wer bietet mehr, wer bietet weniger? Also drei Sekunden ist schon lang. Wir wollen uns nicht unterhalten, wir kennen uns nicht, drei Sekunden wären: 21,22,23

Teilnehmer: Das ist zu lang.

Rhode: Also mein Herz würde rasen

(Teilnehmer lachen.)

Rhode: Ja, also die Spannung wäre so groß, das würd ich körperlich deutlich merken und ich hätte vorher schon weggeguckt. Also drei Sekunden ist schon recht viel, weil unsere Blicke gehören zu dem Arsenal der Drohgebärden, das teilen wir mit dem Tierreich. So, nächste Übung: Der Blick wird länger. Also immer voreinander stehen bleiben und immer sechs Sekunden Blickkontakt. Und los:

Atmo: Schritte der Teilnehmer, Gelächter

Erzähler:

Die Verlegenheit im Raum ist spürbar. Es scheint nicht leicht zu sein, die sechs Sekunden durchzuhalten. Einige gucken kurz und dann wieder weg und dann nochmal kurz, andere schwächen die Spannung durch Lächeln oder ein kurzes Zunicken ab. Diese Übungen zum Blickkontakt sind nur ein Baustein seines Seminars, aber Rudi Rhode findet sie auch nach vielen Jahren als Trainer immer noch besonders reizvoll:

Rudi Rhode:

Ich kann mir vornehmen: Jetzt manipulier ich mal eben die nächsten zehn Minuten meine Gestik. Sich aber vorzunehmen, mal zehn Minuten sein Blickverhalten zu beeinflussen, ist unglaublich schwer, weil unser Blickverhalten ist so eng gekoppelt an innere Vorgänge. Also wenn ich unsicher bin und dann mich zu zwingen einen Blickkontakt aufrecht zu erhalten, ist nahezu unmöglich. Blicke zu steuern ist für mich das Schwerste, was es gibt, und da ist natürlich ein Ding hinter: Blicke sind unglaublich authentisch. Also der flüchtende Blick ist so eng gekoppelt an Unsicherheit, dass er mit Tricks und Tipps nicht zu steuern ist. Ich kann mir nicht irgendwie vornehmen: So, jetzt bin ich unsicher, aber jetzt trainier ich mal meine Blicke in den nächsten zehn Minuten. Das funktioniert nicht.

Atmo: Rudi Rhode „Okay“, Stimmengewirr Teilnehmer

Erzähler:

Zurück zum Seminar.

Rudi Rhode und Seminarteilnehmer:

Rhode: Sechs Sekunden. Lange Zeit. Was würdet Ihr denn schätzen, in einem normalen Gespräch, also Ihr unterhaltet Euch mit einem Kollegen wie lange haben wir denn Blickkontakt.

Teilnehmer: Zwei Sekunden, drei Sekunden.

Teilnehmer: Höchstens.

Teilnehmer: Ne, es ist länger. In einem normalen Gespräch sind sechs Sekunden durchaus denkbar, so, aber dann wird s aber auch aufgelöst. Also idealtypisch löst die sprechende Person den Blickkontakt immer wieder auf und die jeweils Zuhörende hält den Blick. In unserem Kulturkreis wäre es respektlos, wenn Du mir was erzählst und ich während des Zuhörens folgendes mache ... ahä, echt? Das ist ja spannend.

Erzähler:

Er schaut eingehend seine Fingernägel an.

Rudi Rhode:

Das wäre respektlos, wenn ich Dich beim Zuhören nicht angucken würde. In Japan wäre es respektlos wenn ich das machen würde, was wir machen, nämlich Blickkontakt halten. In Japan wäre das respektlos, weil ich würde zu sehr in Dich eindringen. Das Regelwerk unterscheidet sich von Kultur zu Kultur, aber in jeder Kultur ist das geregelt.

Musik

Sprecherin:

(aus Kurt Tucholsky: Augen der Großstadt)

Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider -
Was war das? vielleicht dein Lebensglück ...
vorbei, verweht, nie wieder.

Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider;
Was war das?
Von der großen Menschheit ein Stück!
Vorbei, verweht, nie wieder.

Musik

Rudi Rhode:

Babys und kleine Kinder, machen genau das. Die gucken. Und zwar richtig lange. Egal wen. Auch richtig Fremde gucken die richtig lange an. Das angeborene Muster ist gucken.

:

Marc, Harald, Rhode, Christiane

Marc: Ich glaube nicht, dass es meinen Kindern gegenüber da irgendwelche Probleme gibt mit Blickkontakt.

Harald: Kinder sind ja in ihrem Blick immer neugierig und das ist ja ohne Bewertung. Und ich hab das Thema Bewertung, insofern ist es mit Kindern eben ganz anders.

Rhode: Ich denke mir - in dem Moment wird uns sozusagen zugestanden: Mit dem darf ich das noch und vielleicht suchen wir da wirklich nach einer Direktheit, die zwischen uns Erwachsenen schön längst reglementiert ist und nicht mehr da ist.

Christiane: Also gerade mein ältester Sohn, wenn er zum Beispiel morgens kommt und mich weckt, dann legt er seinen Kopf auf mein Kissen und schaut mir einfach in die Augen. Und dann sagen wir einfach nichts, wir gucken uns einfach nur an.

Erzähler:

Hier, bei den eigenen Kindern entsteht kein Unbehagen beim Blickkontakt. Im Gegenteil - sie setzen Blicke sogar als Erziehungsmittel ein.

Christiane:

Das muss ich zugeben, dass ich meinen Sohn eigentlich auch über Blicke erziehe, genau wie meine Mutter das gemacht hat. Mein Sohn wird im Prinzip damit groß, dass Mama böse guckt, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Marc:

Ich tappe manchmal in diese Falle, dass ich dann doch wirklich sehr böse gucke, wenn irgendwas nicht so läuft, wie ich oder wir das gerne hätten.

Christiane:

Tut mir total leid, das hab ich irgendwie noch nicht hingekriegt, dass zu verändern.

Rudi Rhode:

So und da wir jetzt an der Schwelle sind zur Konfrontation sieht die nächste Übung anders aus.

Erzähler:

Im Seminar sollen die Pädagogen jetzt am eigenen Leib spüren, welche Wirkung ein fester Blick haben kann.

Rhode und Seminarteilnehmer

Rhode: Sechs Sekunden bleiben, wortlos gucken, jetzt kommen die Auflagen: Kein Lächeln

Teilnehmer: Oh.

Rhode: Nach den sechs Sekunden wird nicht nochmal mit einem Gruß die Beziehung neu aufgenommen, nach dem Motto: War alles nicht so wild gemeint. Ich gehe tatsächlich ernst zur nächsten Person ohne Beziehungsaufbau. Und los.

Atmo: Teilnehmer gehen durch den Raum.

Erzähler:

Die Stimmung im Raum wird merklich kühler. Nur noch vereinzelt lacht jemand, die meisten versuchen starr, die sechs Sekunden durchzuhalten. Aber ist das jetzt wirklich hilfreich für den Arbeitsalltag?

Seminarteilnehmer, Christiane

Teilnehmer: Mir ist schon nochmal klar geworden, was das für eine durchdringende Wirkung das haben kann und wie lange auch 6 Sekunden oder 5 Sekunden sein können, wenn einem jemand genau ins Auge schaut.

Teilnehmerin: Also das bewusster einzusetzen, das würd ich schon mitnehmen.

Wenn man merkt, da will mich auch jemand provozieren, diesem Blick auch richtig stand zu halten um damit auch zu signalisieren. Ne, Du schüchterst mich jetzt nicht ein.

Teilnehmer: In einer Situation, wo man beispielsweise eine Grenze setzen muss oder besonders einfordern muss, kann ich mir schon vorstellen, dass das dann nützlich ist auch ein Bewusstsein für den Blickkontakt zu haben.

Christiane: Ich hätte mich einfach nicht bei einer einzigen Übung getraut mitzumachen, ich fand s aber gut, den Leuten zuzugucken und da ist mir auch nochmal vieles klarer geworden, vor allen Dingen mit diesem festen Blick. Dieses 5, 6 Sekunden wirklich jemanden in die Augen zu gucken, das habe ich bis jetzt immer als total böse erlebt. Das fing bei meiner Grundschullehrerin an, die mich fest und klar angeguckt hat, ich das aber nie als fest und klar empfunden hab, sondern sofort als böse. Und das geht eigentlich bis jetzt zu meinem Chef, dass ich wirklich Angst habe, wenn der mich fest anguckt und lange anguckt, dann habe ich sofort das Gefühl, das hat was Böses. Und das war einfach nochmal gut zu sehen: Ne, das ist einfach eine Klarheit, die mit dem Blick transportiert wird und das muss nicht grundsätzlich was Böses sein. Und das nehm ich jetzt auch wirklich mit im Umgang mit meinem Chef. Was jetzt aber nicht heißt, dass ich ihm dann auch in die Augen gucken kann.

Musik

Erzähler:

Einen großen Schritt weiter kam Christiane bei einem Kurs ganz anderer Art. Sie hatte sich für ein 10-tägiges Selbsterfahrungsseminar angemeldet, bei dem sie sich eigentlich mit einem Missbrauch in früher Kindheit auseinandersetzen wollte. Sie hatte nicht damit gerechnet, dass in so einem Seminar auch über Blickkontakt gesprochen wird und war überrascht von den Übungen am zweiten Seminartag:

Musik

Christiane:

Erst mal hab ich einen Spiegel bekommen und dann wurde ein Lied gespielt: You are so beautiful von Joe Cocker und dieses Lied lang hat man sich selber dann im Spiegel angeschaut.

Musik: Joe Cocker

Christiane:

Da hab ich das überhaupt erst mal gemerkt, dass ich das mein Leben lang selber gar nicht gemacht habe. Also klar mal kurz morgens in den Spiegel gucken und Wimperntuschen klar, aber mal wirklich sich selber in die Augen schauen und zu erkennen wer man ist und wie man aussieht. Das hab ich nie gemacht, tief in meine Augen reinzuschauen, hab ich mich nie getraut und da bin ich sofort angefangen zu weinen, weil ich gedacht hab: Das ist ja gar nichts Schlimmes. Das was die Leute da sehen, dass sind eigentlich nur zwei blaue Augen, die eigentlich ganz nett aussehen.

Musik Joe Cocker

Sprecher:

(aus Goethe: Blick um Blick)

Wenn du dich im Spiegel besiehst,
Denke, daß ich diese Augen küßte,
Und mich mit mir selbst entzweien müßte,
Sobalde du mich fliehst:
Denn da ich nur in diesen Augen lebe,
Du mir gibst, was ich gebe,
So wär ich ganz verloren;
Jetzt bin ich immer wie neugeboren.

Musik

Christiane:

Im weiteren Seminar gings dann darum, zu zweit sich zusammen zu setzen und dem anderen in die Augen zu schauen. Da hatte ich so-eine Angst vor, aber diese Übungen mit diesem Spiegel, da hatte sich einfach schon was verändert und so konnte ich wirklich dieser Person total gelassen tief in die Augen schauen. Und ich hatte das erste Mal in meinem Leben, und da war ich immerhin schon über 30 Jahre alt, dass ich offen dafür bin, dass mir jemand tief in die Augen schaut und das mir nichts passieren kann. Der Verstand hat mir zwischendurch immer wieder gesagt: Guck weg, guck weg, guck weg, aber ich hab s einfach nicht gemacht. Es war sowas wie das erste Mal Licht sehen, nachdem man Jahrelang im Dunkel gelebt hat. Das war so - wow - das ist möglich zwischen Leuten.

Musik

Christiane:

Ich hab den Knotenpunkt entdeckt, der nämlich war, dass ich alle Menschen als Feinde betrachtet habe, die mir einfach nichts Gutes wollen und als ich das kapiert habe und sogar mal laut ausgesprochen habe, da hat sich einfach alles verändert. Das war im Prinzip genau das was ich brauchte.

Musik

Erzähler:

Von so einer tiefgreifende Veränderung können Marc und Harald nicht erzählen. Ihr Motto lautet eher: Mit dem Problem leben lernen.

Marc:

Ich sage, dass ich das weiß, dass ich das eben nicht gut kann und dass ich mich aber bemühe. Und irgendwann hab ich dann wirklich auch von mir aus aktiv nachgefragt: War das jetzt okay so, war das in Ordnung? Aber das funktioniert nicht immer.

Harald:

Das passiert jetzt immer häufiger, dass es innerlich so eine Stimme gibt, die sagt: "Blickkontakt." Und ich hab das Gefühl, das wird dadurch besser. Es gibt also einen Weg hin zur Automatisierung oder zum Lernen, in dem ich mich selbst vorher briefe oder suggestiv sage: Versuch doch einfach den Blickkontakt zu halten.

Marc:

Wenn es diese Prüfungssituationen gibt, dann haben wir ja immer ein Dokumentationsblatt und da ist oben rechts immer ein Logo. Das sieht ein bisschen aus, wie ein Auge und das ist dann immer so meine Gedankenkrücke, wo ich mir mal gesagt hab: Erinner Dich dran, wenn Du das siehst halt Blickkontakt oder mach das vermehrt und das funktioniert.

Harald:

Es gab mal eine Zeit, da war das richtig ein Problem, da hab ich mich dadurch auch sehr abgewertet selbst, aber in der Zwischenzeit versuch ich s auch so anzunehmen.

Marc:

Wenn s dann wirklich tiefgründiger wird und über Probleme gesprochen wird, glaub ich nicht, dass ich das in den Situation ändern werde können. Eher nicht.

Erzähler:

Bei Christiane dagegen hat sich alles verändert:

Christiane:

Ich weiß noch nach diesem Seminar, als ich in die Bahn gestiegen bin und da begegnen einem ja Blicke, dass ich die Blicke nehmen konnte.

Es war dann gar nicht so, dass ich mich dafür gefeiert habe, dass ich das konnte, sondern es war einfach das Normalste von der Welt. Es war gar keine Überwindung oder sowas wie: Yeah, chaka, wieder jemanden in die Augen geschaut, sondern es war einfach wie atmen. Es passiert einfach. Man schaut jemanden an und dann schaut man wieder weg.

Erzähler:

Nach Jahren als Single konnte sie plötzlich sogar mit Blicken flirten und ist mittlerweile verheiratet.

Christiane:

Ich glaub, durch meine Geschichte fällt mir immer noch auf, wann und wie wir intensiven Blickkontakt haben und dieser Blick ist einfach diese 2, 3 Sekunden länger als der Blickkontakt mit anderen und schon fühl ich mich irgendwie verbunden mit ihm.

Musik

Sprecher:

(aus: Joseph von Eichendorff, Der Blick)

Schaust Du mich aus Deinen Augen
lächelnd wie aus Himmeln an,
fühl´ ich wohl, daß keine Lippe
solche Sprache führen kann.

Musik: Gisbert zu Knyphausen

Der Blick in Deinen Augen sagt mir mehr über die Welt und das Glück als die ganzen Philosophen. Ich bin hier, weil Du auch hier bist. Ich bin hier, weil Du auch hier bist. Ich bin hier.