

Ja aber – und gleichzeitig



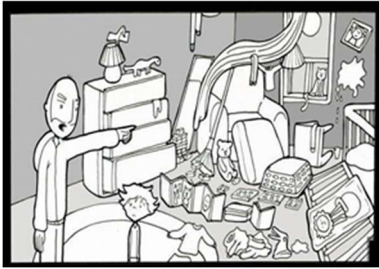
Sucht euch eine ÜbungspartnerIn, mit der ihr gemeinsam die „Ja aber“-Übung machen wollt.

Überlegt euch gemeinsam, über welches Thema ihr in dieser Übung gerne kontrovers diskutieren möchtet. Entscheidet euch für ein Thema, zu dem ihr beide eine Meinung habt und bei dem es euch leichtfällt, einen unterschiedlichen Standpunkt zu vertreten.

Dann macht jeweils zwei Durchgänge: Beim ersten Durchgang begeben euch ganz bewusst in die Haltung „Ich habe Recht“. Am Ende haltet einen Moment inne und spürt nach, wie es euch in dieser Übung ergangen ist.

Beim zweiten Durchgang nehmt ihr die Haltung ein „Ich will dich verstehen“. Auch hier geht ihr am Ende einen Moment in die Stille, um nachzuspüren, was ihr bei diesem Durchgang gefühlt habt.

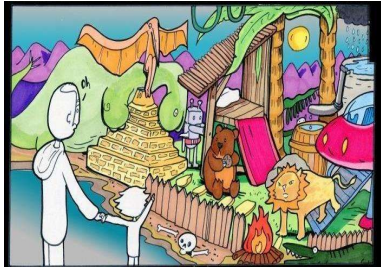
Zum Abschluss könnt ihr euch dazu austauschen, wie ihr euch selbst und den Gesprächspartner in den verschiedenen Rollen erlebt habt, was ihr gespürt habt und was euch generell aufgefallen ist.



Ja aber ...
Haltung „ich habe Recht“

- A erzählt, B hat Fokus auf den eigenen Gedanken
- B wischt das Argument von A (gerne mit einem „ja aber“) weg und sagt mit Nachdruck das eigene
- A hat schon solange B redet Fokus auf die eigenen Gedanken
- A wischt das Argument von B (gerne mit einem „ja aber“) weg und sagt mit Nachdruck das eigene
- B hat schon solange A redet Fokus auf die eigenen Gedanken
- und so weiter ...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Und gleichzeitig ... Haltung „ich will dich verstehen“

- A erzählt, B hat Fokus auf dem, was A erzählt
 - Kommen B eigene Gedanken, begrüßt B diese Gedanken, lässt sie wieder ziehen und wendet sich erneut mit voller Aufmerksamkeit A zu
 - Wenn B an den Punkt kommt, nicht mehr folgen zu können, unterbricht B in der Art: „Ich mag dich verstehen und komm grad nicht mehr mit. Ich denke, mir hilft es, wenn ich grad mal das, was ich verstanden habe, zusammenfasse. Und du ergänzst gerne, was dabei noch fehlt oder anders gemeint war?“
- B fasst zusammen, was er/sie verstanden hat. B fragt A, ob das so gemeint war. A ergänzt gegebenenfalls, was B erneut zusammenfasst, bis A sagen kann, dass alles passt.
 - A ist dabei wohlwollend und ergänzt solange, bis die Zusammenfassung von B passt. Denn B hat die Absicht zu verstehen.
 - Es ist „normal“ nicht zu verstehen und wirkliches Verstehen braucht Zeit und will geübt sein.
- Jetzt erst macht B sich Gedanken, was er/sie zu dem Thema sagen möchte usw.

Ja aber ...	Und gleichzeitig ...
<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>	<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>