

Indirekte Gefühlsäußerungen übersetzen

Ziel: Erkennen und Übersetzen von körpersprachlichen Signalen, Bewusstsein für eigene Trigger, Trainieren von Empathie

Suche dir einen Übungspartner / eine Übungspartnerin und jeder überlegt sich mindestens eine konkrete Situation, in der ihr mit irgendetwas nicht zufrieden wart.

Setting: Übung zu zweit (oder auch in einer größeren Runde: Erläuterung s. unten)

Dauer: 15 - 30 min.

Ablauf: Person A überlegt sich eine bestimmte Geste und/oder Mimik, um ihrem Unmut über diese Situation Ausdruck zu verleihen. Person B versucht, die nonverbalen Signale zu übersetzen, indem sie in sich hineinspürt:

1. Was löst die Geste/die Mimik bei mir aus?
2. Welche Gefühle und Bedürfnisse könnten bei der anderen Person lebendig sein?

Beispiele für indirekte Gefühlsäußerungen:

Abwinken, sich an den Kopf fassen, den Scheibenwischer machen, Stinkefinger zeigen, die Augen rollen, mit den Fingern rhythmisch auf den Tisch klopfen, die Augen weit aufreißen. Andere Ideen sind herzlich willkommen.

Danach ist Wechsel und B zeigt seinen/ihren Unmut über Gestik und/oder Mimik. A spürt in sich hinein, ob die Gefühlsäußerungen etwas in ihm/ihr auslösen und äußert eine empathische Vermutung (Gefühle und Bedürfnisse bei B).

Ihr könnt die Übung auch gerne in einer größeren Gruppe machen. Auch hier gibt es eine Person A, die ihren Unmut zeigt. Die anderen Teilnehmer B spüren in sich hinein und äußern empathische Vermutungen. Wiederholt die Übung, bis jeder einmal dran war.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A und B ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Was fiel euch leicht, was war eher schwer und was hat euch vielleicht sogar überrascht?