

Selbstempathie – vom unerfüllten zum erfüllten Bedürfnis

Ziel: *vom unerfüllten ins erfüllte Bedürfnis kommen können, selbst wenn sich faktisch nichts geändert hat*

Kennst Du das? Da will jemand unbedingt was von dir. Das kommt so, als wärst du der einzige Mensch, der jetzt noch helfen kann. Wie wirkt das auf dich? Viele Menschen weichen da einen Schritt zurück. Es ist ihnen zu viel, diese Verantwortung für den anderen zu tragen, weil sie doch seine einzige Option sind.

In der Achtsamen Kommunikation streben wir (auch deswegen) an, bedürfnisorientierte Bitten aus der Fülle heraus zu stellen. Wenn wir nicht unbedingt unser Gegenüber brauchen, es aber gleichzeitig ein Geschenk wäre, wenn unser Gegenüber uns die Bitte erfüllen würde, dann ist es für unser Gegenüber viel leichter und oft sogar mit Freude verbunden, etwas für uns zu tun.

Setting: Übung zu zweit (oder zu dritt, wenn es eine BeobachterIn gibt)

JedE ist mal A und mal B

JedE sucht sich für die Übung eine Situation aus, wo sie ganz deutlich ein sehr wichtiges unerfülltes Bedürfnis identifizieren kann, bei dem sie nicht weiß, wie sie es real erfüllt bekommen kann.

Dauer: ca. 30 min.

Rollen:

- A: ErforscherIn (lässt sich neugierig durch den Prozess begleiten)
- B: BegleiterIn (begleitet A durch den Prozess)

Ablauf der Übung zu zweit (2x 15 Minuten, oder zu dritt, wenn Ihr flexibel mit Beobachter arbeiten wollt):

B begleitet A durch den Prozess und sagt dabei Folgendes, sehr langsam und mit Pausen. (ca. 10 Minuten)

1. Schließe deine Augen und spüre zunächst nur deinen Atem:

Spüre, wie die Luft in dich hineinströmt und wieder hinausströmt.

Bei jedem Einatmen nimmst du deinen Atem als Begleitung wahr, die deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer tiefer in dir anzukommen.

Bei jedem Ausatmen nimmst du deinen Atem als Begleitung wahr, die deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer gelassener loszulassen, was gehen mag.

Einatmen, liebevoll in dir ankommen. Ausatmen, liebevoll in die Gelassenheit gehen, um loszulassen, was gehen mag.

2. Stell dir die Situation so lebhaft wie möglich vor,

in der dein Bedürfnis nicht erfüllt war und achte dabei auf deine Körperreaktionen / Körpersensationen.

Nimm deine Hände zur Hilfe und lege sie an die Stelle(n), die du besonders intensiv wahrnimmst.

Tauche in deinen Körperraum ein mit der Neugierde und dem Forschergeist, den ein kleines Kind beim Entenfüttern hat. Beobachte die Körperstelle(n), die du besonders intensiv wahrnimmst.

Ist das, was du da wahrnimmst eher großflächig oder kleinflächig?

Erlebst du die Stelle(n) eher warm – eher kalt

eher stark – eher schwach

angespannt – entspannt

statisch gleichbleibend – dynamisch veränderlich

manchmal tauchen Farben, Formen oder Bilder auf...

Das sind deine Körpersensationen als Ausdruck deiner augenblicklichen Gefühlswelt.

Was ist das für ein Gefühl, was für ein Gefühlswort fällt dir dazu ein?

Dein Gefühl ist immer berechtigt; es hat genau eine Aufgabe. Es will dich auf ein Bedürfnis aufmerksam machen, das dir augenblicklich besonders wichtig ist und das du mehr in deinem Leben integriert haben magst. Es stellt dir die Frage, was dir gerade in diesem Moment besonders wichtig ist. Was möchtest du mehr in deinem Leben haben?

3. Nimm deinen Atem als Begleitung war,

die dich beim Einatmen liebevoll im Herzraum streichelt und dich unterstützt, mit genau deinem Bedürfnis immer tiefer in dir anzukommen.

Auch beim Ausatmen streichelt dich diese liebevolle Begleitung im Herzraum – sie lädt dich ein, immer mehr in die Gelassenheit zu gehen, um loszulassen, was gehen mag.

Einatmen – immer tiefer liebevoll im Bedürfnisraum ankommen

Ausatmen – die Einladung wahrnehmen, in die Gelassenheit zu gehen, um loszulassen, was gehen mag

4. Erinner dich an eine Situation / einen Augenblick,

in dem du dieses Bedürfnis zu 100% als erfüllt erlebt hast. Halte dich nicht lange auf, wenn du nicht gleich etwas findest. Du kannst dir auch vorstellen, wie es wäre, wenn es zu 100 % erfüllt ist. Male dir die Situation so lebendig und bunt wie nur möglich aus und habe dabei die Aufmerksamkeit auf deinem Körper und deinen Körpersensationen.

Nimm deine Hände zu Hilfe und lege sie an die Stelle(n), die du besonders intensiv wahrnimmst.

Tauche in deinen Körperraum ein mit der Neugierde und dem Forschergeist, den ein kleines Kind beim Entenfüttern hat. Beobachte die Körperstelle(n), die du besonders intensiv wahrnimmst.

Ist das, was du da wahrnimmst, eher großflächig oder kleinflächig?

Erlebst Du die Stelle(n) eher warm – eher kalt

eher stark – eher schwach

angespannt – entspannt

statisch gleichbleibend – dynamisch veränderlich

manchmal tauchen Farben, Formen oder Bilder auf...

Das sind deine Körpersensationen als Ausdruck deiner augenblicklichen Gefühlswelt.

Was ist das für ein Gefühl, was für ein Gefühlswort fällt dir ein?

Dein Gefühl ist immer berechtigt; es hat genau eine Aufgabe: Es will dich auf ein Bedürfnis aufmerksam machen, das dir augenblicklich besonders wichtig ist und das du mehr in deinem Leben integriert haben magst. Es stellt dir die Frage, was dir jetzt in diesem Augenblick besonders wichtig ist. Was möchtest du mehr in deinem Leben haben?

Ist es noch **das** Bedürfnis, mit dem du gestartet bist?

5. Nimm deinen Atem wieder als Begleitung war,

die dich beim Einatmen liebevoll im Herzraum streichelt und dich unterstützt, mit genau deinem Bedürfnis immer tiefer in dir anzukommen.

Auch beim Ausatmen streichelt dich diese liebevolle Begleitung im Herzraum – sie lädt dich ein, immer mehr in die Gelassenheit zu gehen, um loszulassen, was gehen mag.

Einatmen – immer tiefer liebevoll im Bedürfnisraum ankommen

Ausatmen – die Einladung wahrnehmen, in die Gelassenheit zu gehen, um loszulassen, was gehen mag.

6. Feedbackrunde (ca. 5 min.):

Tauscht euch gegenseitig über eure Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse aus.

Vielleicht gibt es auch die ein oder andere Rückmeldung, was A gerne anders gehabt hätte oder was konkret besonders hilfreich war?

In der zweiten Runde wechseln die Rollen.

Wenn Ihr mit BeobachterIn arbeiten wollt, ist die Aufgabe von C, die Aufmerksamkeit auf Körpersprache, Motorik, Stimme, Geschwindigkeit und alles andere, was dir noch auffällt, zu legen.