

Ärgerprozess für besondere Triggersituationen

Ziel: vom Trigger über tiefe Selbstempathie hin zum Entwickeln von Strategien bzw. Bitten

Suche dir deine Notizen zur Übung nach Block 3 „Empathie in Wutsituationen“: Erinnere dich an die dort ausgewählte Situation aus der Bestandsaufnahme, in der du in der Vergangenheit sehr wütend geworden bist. Anschließend bildet ihr Zweier- oder Dreiergruppen.

Setting: Übung zu zweit oder zu dritt

Dauer: 40 min. (bei 2 Personen) - 60 min. (bei 3 Personen)

Rollen:

- A: ErforscherIn (Erinnerung an ausgewählte Situation: spüren, was gerade lebendig ist)
- B: BegleiterIn (Präsenz und Begleitung: volle Aufmerksamkeit bei A)
- [C: BeobachterIn (Schulung der Wahrnehmung)]

Ablauf der Übung zu zweit:

Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu. Entspannte Haltung einnehmen, keine Arme oder Beine kreuzen.

Person A erinnert sich an die ausgewählte Situation und spürt in sich hinein, während Person B folgende Fragen stellt (ca. 10 min.):

1. Was **fühlst** du, wenn du an die Situation zurückdenkst?
2. Welche Gedanken, **Urteile**, Vorwürfe und Interpretationen hattest du in der Situation bzw. hast du heute, wenn du an die Situation zurückdenkst?
3. Übersetze nun deine Urteile und Bewertungen in die **Bedürfnisse**, die dahinter liegen: Welche deiner Werte und Bedürfnisse sind in dieser Situation zu kurz gekommen?

***Erinnerung:** jedes Urteil ist nur der unglückliche, tragische Ausdruck von Bedürfnissen, die zu kurz gekommen sind. Das Gegenteil der Urteile / Bewertungen ist meist das Bedürfnis.*

4. Spüre die **Bedeutung der Werte** und der Bedürfnisse in deinem Körper. Erlaube dir zu fühlen, wie wichtig dir diese Werte bzw. Bedürfnisse sind.
5. Stell dir vor, dass diese **Bedürfnisse** vollumfänglich **erfüllt** wären - wie fühlt sich das an?
Wenn es dir schwerfällt, dir vorzustellen, dass diese Bedürfnisse erfüllt sind, dann erinnere dich an eine Situation in deiner Vergangenheit, in der genau diese Bedürfnisse erfüllt waren: wo im Körper kannst du das spüren?
6. Versetze dich nun in die **andere Person**, die dich getriggert hat: was könnte sie **fühlen** und um welche **Bedürfnisse** könnte es ihr gehen?
7. Gibt es einen Impuls, wie du mit der anderen Person in Kontakt treten möchtest? Welche Bitten könntest du stellen?
*Hierbei könnte es sich zunächst um eine **empathische Vermutung** handeln: z.B. „Kann es sein, dass du vorhin mega-sauer warst, weil es dir extrem wichtig ist, dass Vereinbarungen eingehalten werden?“ Daran könnte sich eine **Beziehungsbitte** anschließen: z.B. „Bist du bereit mir zu erzählen, wie die Situation aus deiner Sicht war?“ Welche anderen Ideen hast du noch? Welche weiteren Strategien fallen dir ein, um in einen konstruktiven, wertschätzenden Dialog mit deinem Gesprächspartner zu kommen?*

Testet nun in einem **Rollenspiel** die verschiedenen Varianten von Bitten und Strategien aus (ca. 5 min.). Dabei kann A sowohl sich selbst als auch den Konfliktpartner oder auch beide Rollen spielen. Im Anschluss tauscht euch über eure Erfahrungen aus (ca. 5 min.). Wie habt ihr euch in den jeweiligen Rollen gefühlt? Hattet ihr den Eindruck, „abgeholt“ zu sein? Wie sah es mit eurer Dialogbereitschaft aus?

Danach ist Wechsel und B spürt und spricht, während A zuhört und begleitet.

A: 10 min. Begleitung beim (Selbst-) Empathieprozess von B und beim Entwickeln von Gesprächsstrategien, danach 5 min. Rollenspiel mit anschließender Reflexionsrunde (5 min.).

Ablauf der Übung zu dritt:

Wenn Ihr zu dritt üben wollt, dann übernimmt die dritte Person die Rolle des Beobachters C. In diesem Fall braucht es drei Durchgänge, bis jeder einmal in der Rolle des Erzählers A, des Begleiters B und des Beobachters C war.

Als Beobachter hört ihr nicht nur aufmerksam zu, sondern achtet gleichzeitig auch auf die nonverbalen Aspekte wie Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme, Geschwindigkeit, usw.

In der Austauschrunde ergänzt Beobachter C seine subjektiven Beobachtungen und stellt vertiefende Fragen an A und B.

Um euch noch besser auf den Sprechenden konzentrieren zu können, könnt ihr in Zoom die Sprecheransicht einstellen, auf das Bild des Sprechers gehen und es „pinnen“ (drei Punkte oben rechts). Dann erscheint das Bild in Großformat. Wir empfehlen, dass der Beobachter sein Mikrofon und sein Video ausschaltet, um jegliche Störung zu vermeiden.