

Alte Verletzungen verarbeiten

Ziel: *Durch Perspektivwechsel einen neuen Blick auf Verletzungen bekommen*

Setting: Diese Übung kannst Du alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe machen.

Dauer: 30 min. - 60 min.

Rollen:

- A: ErforscherIn (der Mensch, der sich seine Verletzung anschaut)
- B: BegleiterIn (begleitet durch den Prozess)
- [C: BeobachterIn (Schulung der Wahrnehmung)]

Ablauf der Übung:

A denkt an eine Situation in ihrem Leben, die sie als (starke) Verletzung erlebt hat.

Zur Beschreibung der Situation kannst Du Dich an den folgenden Fragen orientieren:

- Wer war daran beteiligt?
- Was hast Du dabei gefühlt?
- Was hast Du dabei gedacht und/oder was hast Du heute für Gedanken darüber?
- Welche Konsequenzen hast Du aus dem Vorfall für Dich gezogen?

Beschreibe **zwei Mal** den Vorfall - aus zwei unterschiedlichen Perspektiven:

1. Beschreibe von außen, indem du die **dritte Person** benutzt, ungefähr so:
Christian war 12 Jahre alt. Sein Bruder und sein Vater gingen aufeinander los. Er hatte große Angst....
2. Anschließend erzählst Du dasselbe Erlebnis aus der Ich-Perspektive.

Nimm Dir für beide Perspektiven ausreichend Zeit (je 5-25 Minuten).

Wenn ihr gemeinsam übt, kann Dich deine ÜbungspartnerIn B durch diesen Prozess begleiten.

Folgende Vorgehensweise kann Dich während des Prozesses unterstützen: Immer wenn Emotionen spürbar werden, halte inne. Lass Dir Zeit, im Körper nachzufühlen. Deine Hände könnten unterstützen, indem Du diese auf die Körperstellen legst, die Du intensiver wahrnimmst.

Die nachfolgenden Kategorien von Körperempfindungen können Dir helfen, länger im Körper zu verweilen:

großflächig ⇔ kleinflächig

warm ⇔ kalt

stark ⇔ schwach

eng ⇔ weit

angespannt ⇔ entspannt

statisch gleichbleibend ⇔ dynamisch veränderlich

Welche Gefühle nimmst Du wahr? Welches Bedürfnis könnte in diesem Augenblick bedeutsam für Dich sein?

Schreibe die Gefühle und Bedürfnisse auf.

Was hätte Dir damals geholfen und was hilft Dir heute, um diese(s) Bedürfnis(se) in Deinem Leben zu erfüllen?