

Pseudo-Gefühle und andere Urteile in Bedürfnisse übersetzen

Ziel: Empathisches Begleiten üben, Unterschied zwischen Gefühlen und Pseudo-Gefühlen und Urteilen, Erfahrung wie sich empathisches Begleiten und begleitet werden anfühlt

Wenn ich auch mir selber gegenüber Pseudo-Gefühle äußern (z.B. „ich fühle mich wertlos“ = Gedanke), dann ist das wie ein Urteil (z.B. „ich bin wertlos“) über mich selber. Das kann der Anfang einer Abwärtsspirale bis hin zur depressiven Verstimmung sein. In einer solchen Situation kann es sehr hilfreich sein, wenn wir in der Lage sind, diese indirekten oder auch direkten Urteile über uns selber in die dahinter liegenden Bedürfnisse zu übersetzen.

Setting: Übung zu zweit oder zu dritt

Dauer: 15 - 40 min.

Rollen:

- A: SprecherIn (äußert Urteile)
- B: ZuhörerIn (volle Aufmerksamkeit bei A, Vermutung von Bedürfnissen)
- [C: BeobachterIn (Schulung der Wahrnehmung)]

Ablauf der Übung zu zweit:

Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu und vermutet die dahinter liegenden Bedürfnisse. Nehmt eine entspannte Haltung ein.

Person A sucht sich eines der nachfolgenden Satzbeispiele aus und denkt an ein **echtes eigenes** Erlebnis zurück, zu dem die ausgewählte Formulierung hätte passen können. Spüre einen Moment in dich hinein und versuche wahrzunehmen, was der Satz in dir auslöst. Person B hört aufmerksam zu und bietet ein Bedürfnis an, das sie heraushört.

Wenn das angebotene Bedürfnis noch keine Resonanz bei A auslöst, geht die Suche nach dem dahinterliegenden Bedürfnis weiter. Erst wenn Person A den Eindruck hat, dass Person B sie wirklich versteht, gibt Person A ein Zeichen, dass die Übung jetzt beendet ist. Dieser Dialog kann zwischen 30 Sekunden und 5 min. dauern, je nachdem, was bei Person A innerlich ausgelöst wird.

Danach wechseln die Rollen: B äußert ein Urteil und A hört zu und vermutet das dahinterliegende Bedürfnis.

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 Sprechers A, des Zuhörers B und des Beobachters C war. Als Beobachter hört ihr nicht nur aufmerksam zu, sondern achtet gleichzeitig auch auf die nonverbalen Aspekte wie Mimik, Gestik, Modulation usw.

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.

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? Wo habt ihr euch abgeholt gefühlt, was hat sich weniger gut angefühlt? Hat sich vielleicht sogar ein Thema gezeigt, das euch bislang noch gar nicht bewusst war?

Was habt ihr in der Beobachterrolle C wahrgenommen? Was ist euch aufgefallen?

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier- oder Dreier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.

Pseudo-Gefühl	Empathische Vermutung
„Ich fühle mich wertlos“	Möchtest du gesehen werden, mit dem was du beizutragen hast? Oder möchtest du, dass dein Anliegen gesehen wird? Oder geht es dir um mehr Anerkennung?
„Ich fühle mich übergangen“	
„Ich fühle mich nutzlos“	

„Ich fühle mich überflüssig“	
„Ich fühle mich ausgeschlossen“	
„Ich fühle mich versetzt“	
„Ich fühle mich nicht geliebt“	
„Ich fühle mich ausgegrenzt“	

Ihr könnt gerne eure eigenen Pseudo-Gefühle und Urteile benutzen.