

Schandtatenübung

Ziel: Die verschiedenen Anteile einer „Tat“ entdecken und miteinander versöhnen.

Für diese Übung braucht es mindestens zwei Menschen. Der erste Mensch ist A und der zweite Mensch ist B. A ist die Person, die in ein Thema von sich einsteigt, B ist die Person, die sie begleitet.

A begleitet B (und danach umgekehrt):

Kannst du dich an eine Situation (aus der Kindheit) erinnern, für die du dich heute schämst? Vielleicht hast du einer Spinne die Beine ausgerissen, oder Böller in den Fischteich geschmissen und danach sind die toten Fische auf der Wasseroberfläche geschwommen? Was ist es bei dir?

Wie passt das mit dem Satz von Rosenberg zusammen?

**Menschen tun zu jeder Zeit das Bestmögliche,
was ihnen zur Verfügung steht, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen.**

Erzähle von deinem Erlebnis.

Da ist der erwachsene Anteil in dir, der das heute vielleicht verurteilt.

Ich möchte mit dir zusammen reinspüren, was du da fühlst, wenn du das heute verurteilst. Es geht nur darum, es zu beobachten. Alle Gefühle sind willkommen. Was fühlst du denn, wenn du so erzählst?

Folgende Fragen können dabei helfen, das Gefühl zu beobachten:

Wo spürst du das, was du da erzählst?

Wie groß ist das ungefähr?

Welches Gefühl könnte das sein?

Kannst du dem eine Farbe oder eine Form zuordnen?

Ist das angespannt oder entspannt?

Ist das dynamisch, veränderlich, oder ist das eher starr und gleichbleibend?

Könntest du sagen, ob das Gefühl eher warm oder eher kalt ist?

Was könnte das für ein Gefühl sein?

Dein Gefühl ist immer berechtigt. Es stellt dir die Frage, was dir heute wichtig ist.

Was könnte das für ein Bedürfnis sein, weshalb du das heute nicht so dolle findest?

Und da gibt es den kindlichen Anteil in dir.

Ich möchte mit dir zusammen reinspüren, was du damals gefühlt hast. Gehe in Gedanken in die Perspektive des kleinen Kindes. Es geht nur darum, es zu beobachten. Alle Gefühle sind willkommen. Was fühlst du denn, wenn du dich da hineinversetzt?

Folgende Fragen können dabei helfen, das Gefühl zu beobachten:

Wo spürst du das, was du da erzählst?

Wie groß ist das ungefähr?

Welches Gefühl könnte das sein?

Kannst du dem eine Farbe oder eine Form zuordnen?

Ist das angespannt oder entspannt?

Ist das dynamisch, veränderlich, oder ist das eher starr und gleichbleibend?

Könntest du sagen, ob das Gefühl eher warm oder eher kalt ist?

Was könnte das für ein Gefühl sein?

Dein Gefühl ist immer berechtigt. Es stellt dir die Frage, was dir heute wichtig ist.

Was könnte das für ein Bedürfnis sein, weshalb du das damals so gemacht hast?

Gibt es etwas, was du aus heutiger Sicht dem kleinen Kind in dir sagen magst?

Gibt es etwas, was du aus damaliger Sicht dem heutigen Erwachsenen sagen magst?

Spiel damit, lass ich von der jeweiligen Rolle berühren und gehe in den Dialog mit den beiden Anteilen.

Abschlussreflexion:

Tauscht euch aus, wie es euch in der Übung erging. Gab es Aha-Effekte, besondere Momente, Erkenntnisse? Wie geht es euch jetzt auch Miteinander?