

Kategorie	Anfangs-und Morgenrunden
Name	Befindlichkeit ohne Bewertung
Ziel	<u>Allgemein:</u> Die TN haben sich alle schon einmal geäußert; die unterschiedlichen Stimmungen oder Befindlichkeiten sind bekannt; <u>Hier speziell:</u> Die Selbstwahrnehmung wird trainiert, ebenso die Differenzierung zwischen Wahrnehmung und Interpretation/Bewertung.
Dauer	ca. 10-15' je nach Gruppengröße
Material	keines
Ablauf	1.) Die TN richten die Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen und nehmen - ohne etwas bewußt zu verändern - wahr, wie es ihnen gerade geht. 2.) Die TN beantworten reihum die Eingangsfrage "Wie geht es Dir gerade im Moment?" rein auf der <u>Wahrnehmungsebene</u> : sie beschreiben, ohne jede Bewertung oder Interpretation.
Auswertung	Sehr häufig beantworten wir die Frage, wie es uns geht, direkt auf der Bewertungsebene (z.B. "sehr gut" oder "ach, heute nicht so gut" ...). In dieser Runde und Übung kommt es darauf an, immer wieder, wenn Bewertungen oder Interpretationen genannt werden, danach zu fragen: -> Woher weißt Du, daß es Dir gut geht? -> Was nimmst Du bei Dir wahr, was zu dieser Bewertung führt? -> Wo oder wie im Körper spürst Du das? Es ist meist notwendig, die TN mit einer gewissen Beharrlichkeit immer wieder auf die Wahrnehmungsebene zu führen, wenn Interpretationen oder Bewertungen genannt werden. Gleichzeitig sollte auch immer wieder betont werden, wie schwer es uns gewöhnlich fällt, auf dieser Ebene zu bleiben, um aufkommende Frustrationen aufzufangen.
Hinweise	In Gruppen, die noch nicht so geübt sind, zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden, kann es hilfreich sein, wenn der/die TrainerIn die Runde startet, um ein Beispiel zu geben (z.B. Körperempfindung oder Gefühle benennen, wo ist gerade meine Aufmerksamkeit, welche Gedanken gehen mir durch den Kopf ...). Hintergrund In Konflikten kann es sehr dienlich sein, zwischen Wahrnehmung und Interpretation unterscheiden zu können. In der Mediation ist es oft entscheidend zu erkennen oder herauszuarbeiten, ob Differenzen auf der Wahrnehmungs- oder der Interpretationsebene bestehen.
Quelle	milan / www.rohanda.de