

Kategorie	Selbstsicherheit und Zentrierung (Säule 2)
Name	Souveränitätsübung
Ziel	TN gehen selbstsicherer mit verbalen, persönlichen Angriffen um
Dauer	ca. 45 - 50 Minuten (10' Einführung; 3 x 10' + jeweils 5' Austausch in 3er-Gruppen; 10-15' Austausch im Plenum)
Material	AB S2-06 * Souveränität
Ablauf	<p>Kurze Einführung in häufige Verhaltensweise bei verbalen Angriffen (AB S2-06 Souveränität)</p> <p>Jeder TN erinnert sich nun an ein positives Erlebnis (letzter Urlaub, erfolgreiche Prüfung, Saunabesuch etc.), das gleich den anderen TN erzählt werden soll. Danach gehen die TN in Dreiergruppen (A/B/C).</p> <p>A erinnert sich an ihr Erlebnis, taucht nochmal in die Gefühle ein und erzählt es den anderen. Alle 2-3 Sätze werfen jetzt B und C immer wieder kritische oder auch abfällige Bemerkungen ein. (Wenn ich den anderen z.B. von meinem letzten Strandurlaub vorschwärme, könnten sie einwenden, wie sehr das Sonnenbaden das Hautkrebs-Risiko hebt (Sachebene), oder mir auch - abfällig lächelnd - vorhalten, daß ich es mit meinem schwachen Selbstbewußtsein anscheinend nötig habe, über's Bräunen meine Attraktivität zu steigern... (persönliche Ebene).</p> <p><u>Die Aufgabe von A liegt darin</u>, die Angriffe nicht abzublocken (z.B. drüber lachen, auf die Meta-Ebene gehen, Gegenargumente suchen ...), sondern sich dieser Sichtweise zu öffnen, sich von den Inhalten berühren zu lassen, ja, sie sich für einen Moment zu Herzen zu nehmen. Das gelingt leichter, wenn A kurzzeitig die Interpretation "dies ist ein gegen mich gerichteter Angriff" losläßt und stattdessen eine interessierte Haltung einnimmt: "Ach, das ist ja (auch) eine interessante Sichtweise der Dinge...".</p> <p>Und dann gilt es aber auch wieder, diese andere Sichtweise - vielleicht mit einem bewussten, tiefen Ausatmen - loszulassen und - nicht trotzig, sondern gelassen! - zu ihrer ursprünglichen Sichtweise, zu ihrem originären Erleben zurückzukehren und weiter zu erzählen.</p> <p>Anschließend kurzer Austausch in der Kleingruppe, danach Rollentausch: B erzählt ...</p>
Auswertung	<ul style="list-style-type: none">* Wie bin ich mit den Angriffen umgegangen?* Welche Formen des Abblockens erkenne ich bei mir?* Wie wirkt sich das auf mich und die Beziehung aus?* Wie gut kann ich die Dinge, die ich an mich heranlasse, auch wieder loslassen?* Wie halte ich fest - wie kann ich das Loslassen praktizieren?* Wie war mein Verhalten beim Angreifen - eher gehemmt oder eher lustvoll?
Hinweise	<p>Da diese Übung - wenn sie gut durchgeführt wird - eine wirkliche Herausforderung darstellt, kann es sinnvoll sein, einige Vorübungen durchzuführen. Dafür bieten sich z.B. an:</p> <ul style="list-style-type: none">* Perspektivenwechsel mit Postkarten (M-S1-03);* Druck aufbauen, Druck abgeben (M-S2-14)* Körperhaltungen stark/schwach (M-S2-12) <p>Um die Gefahr von anhaltenden persönlichen Verletzungen zu reduzieren, ist es wichtig, daß</p> <p>a) sich die Gruppe gegenseitig die Erlaubnis zum "Angriff" gibt, weil ja gerade das geübt werden soll;</p> <p>b.) die "AngreiferInnen" ihre Angriffe möglichst so "dosieren", daß sie zwar eine wirkliche Herausforderung darstellen, aber nicht "vernichtend" ausfallen. Sie sollten sich in ihrer Rolle stets bewußt sein, daß es nicht darum geht, jetzt mal die eigene Aggressionen ungehemmt ausleben zu können, sondern daß ihre Aufgabe darin besteht, der übenden Person <u>dienlich</u> zu sein. Für die "AngreiferInnen" ist dies eine gute Wahrnehmungsübung - sowohl was die eigene Aggressionsbereitschaft angeht, als auch den schmalen Grat zwischen zu leicht (= kein Lerneffekt) und zu schwierig (= demotivierend und zerstörend) zu erkennen und zu begehen.</p> <p>Auf diese Punkte sollte zu Beginn der Übung hingewiesen werden.</p>
Quelle	milan