

A woman is seen from behind, holding a glowing heart-shaped light in her right hand. The heart is made of small, bright lights and glows with a blue and purple hue. The background is a night sky filled with stars, with a body of water in the foreground reflecting the lights. The overall mood is romantic and serene.

MODUL 2

EMPATHIE - Zugang zu deinen Bedürfnissen

WORKSHEET

♥
your
HEART

your heart full of joy, happiness and ease

Wie nehmen wir Bedürfnisse wahr?

- durch Atmen
- Nach innen horchen (was brauche ich gerade?)
- Augen schließen
- Hineinspüren

Was braucht es, um die Bedürfnisse wahrnehmen zu können?

- Ruhe
- Moment des Innehaltens
- Reize ausblenden
- Allein sein
- Achtsamkeit
- Sich bewusst sein
- Im Hier und Jetzt ankommen

Welche Sinne können wir für die Wahrnehmung nutzen?

- Herz
- Sinnesorgane:
- Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren (Tastsinn)

Praxisübung / Spiel: Achtsamkeit - Was nimmst du wahr?

Um im Hier und Jetzt anzukommen, was uns hilft Bedürfnisse genauer wahrzunehmen, dürfen wir Achtsamkeit üben. Am einfachsten geht das über die Nutzung der Sinnesorgane. Dabei konzentrieren wir uns bewusst auf genau einen Sinn und beschreiben ohne zu bewerten unsere Wahrnehmung. Diese sprechen wir dann laut aus. Alles ist richtig, wie es ist.

Wir nutzen dazu die 5 Sinnesorgane:

- Sehen (Gegenstände, „Chaos“, Licht, Weite, Raum, Farben (Bunt), Holz, Materialien)
- Hören (Stille, Kinderstimmen, Brummen des Laptops, Babyweinen, Hahn krähen, Baby trinkt (schmatzen), Vögel zwitschern, Scheppern)
- Riechen (normale Luft, frisch und sauber, warme Luft, Babyduft, süß, nach Milch, blumig, herb, holzig, zitronig)
- Schmecken (Minze, Menthol, Süße, Frische, Bitter)
- Tastsinn (weich, warm, kein Widerstand, die meisten Körperteile entspannt, gemütlich, kalt)

Spiel mit den Sinnen am Beispiel des Geschmacks:

Welcher Geschmack erzeugt ein Wohlgefühl:

- gebratene Brennnessel zu Chips (nussig, salzig)
- Orange
- Papaya (süß)

Welcher Geschmack löst Ablehnung / Ekel aus?

- Selleriesaft
- Blutwurst
- Fett am Braten

Körperliche Reaktion auf Vorstellung:

- Wasser im Mund
- Ekel

Ideen, um die Sinne zu schärfen / bewusst auszublenden:

- Verbundene Augen
- Einen ruhigen Ort suchen / Spazieren gehen in den Wald
- Musik hören (Sinne bewusst reizen)

Sinne nutzen ohne zu bewerten ist wichtig, weil:

- Behaglichkeit, Chaos, Geborgenheit sind Assoziationen in uns / durch unsere Erfahrung und lösen entsprechende Gefühle aus
- Spielzeug am Boden ist nur Spielzeug am Boden
- Unsere Sicht auf die Dinge ist entscheidend
- Grundlage für gewaltfreie Kommunikation ist die Beschreibung der Bedürfnisse

Wie wurden in Stresssituationen Bedürfnissen kommuniziert:

- Schnippisch
- Vorwurfsvoll
- Angreifend
- Trotzig
- Laut
- Gewaltvoll
- Wütend

Beispielsatz:

- „Du machst doch immer.... falsch!“
- „Was machst DU denn in der Zeit von 8 bis 9?“
- „Das ist immer das gleiche mit dir!“
- „Ich hab keinen Bock auf die Scheiße!“

Hier wird nicht beschrieben, sondern bewertet. Außerdem erschweren Verallgemeinerungen wie "Immer" und "nie" das Herausdefinieren der wahren Bedürfnisse und damit verbundenen Lösungsansätze.

Reaktion nach bewertender Aussagen:

- Aus dem Weg gehen
- Tot schweigen
- „Ich bin doch richtig!“
- Schuld geben (Jemand anderem / sich selbst)
- Reue

Bedürfnis dahinter:

- Ordnung
- Entlastung
- Ruhe
- Nähe

Wie können Bedürfnisse kommuniziert werden?

- Ruhig benennen
- Fragen um Hilfe / Entlastung / Raum („Kannst DU bitte...?“)
- Das eigene Bedürfnis in eine Lösung fassen („ich brauche Ruhe“ ist zu undefiniert - besser: „Spaziergang alleine“)

Lösungen für Vorher:

- Bedürfnisse frühzeitig wahrnehmen und selbst erfüllen
- Selbst erlauben
- Raum für sich selbst schaffen
- Abgrenzen
- Mehr Struktur (Wochenplan)

Ideen für gewaltfreie Kommunikation:

- Worte, die Verallgemeinerungen darstellen, vermeiden (Nie, immer, ausschließlich usw)
- Bedürfnisse mit ICH statt DU kommunizieren
- Wertfrei über Bedürfnisse sprechen
- 4 Ohren Modell (Schulz von Thun) beachten

Sprechen als Spiel nutzen:

- Sinne schärfen und achtsam wahrnehmen
- Gefühle im Körper lokalisieren
- Bedürfnisse laut aussprechen

Spielidee: Selbstwert spielen

- Einen Gegenstand intuitiv wählen, beschreiben mit allen Sinnen ohne zu bewerten, aussprechen von ALLEM, solange bis es sich leer anfühlt
- Inne halten, Arme ausbreiten um zu zeigen, wie groß der Selbstwert ist. Hineinführen. Alle Gefühle zulassen ohne zu bewerten. Halt (Atmen / ankern) einlegen, wenn Emotionen überlaufen
- Weiter sprechen / spielen, sobald die Stabilität wieder da ist. Wünsche und Bedürfnisse an den Selbstwert äußern / laut aussprechen
- Anschließend nochmal die Arme ausbreiten

Halt in schwierigen Situationen:

- Bewusst Atmen
- In den Arm nehmen
- Ankern

Ankern:

- Eine Situation, die Wohlgefallen hervorruft, herbeisinnen. Eintauchen in alle Gefühle.
- Was hast du in diesem Moment gefühlt / gerochen / geschmeckt / gesehen / gehört?
- Welche Jahreszeit war es?
- Wer war mit dabei?
- Wie hast du dich bewegt / wo hast du gesessen / gelegen / gestanden?
- Alles Beschreiben, was sich zeigt. Farben, Düfte, Temperatur, Geräusche usw.

- Hineinführen, wo sich dieses Wohlgefühl im Körper zeigt (Kopf, Bauch, Herz, Bein usw)
- Mit einer einmaligen (nicht alltäglichen) Geste diesen Körperteil berühren.
- Anker setzen (Verbindung von Gefühl, Körperteil und Geste erzeugt Verknüpfung im Gehirn)

- Im Alltag wiederholen, um den Anker zu aktivieren / zu festigen.

- In Stresssituation kann dieser Anker einfach hervorgerufen werden mit der Geste / Berührung.