

Partnerübung: „Wer bist Du?“

Diese Übung lebt von ihrer Schlichtheit und Gleichförmigkeit und ermöglicht dadurch überraschend neue Erfahrungen mit dem eigenen Ich und im besten Fall die Bewusstwerdung stärkerer Flexibilität gegenüber gewohnter Ich-Beschreibungen. Sie kann die Fähigkeit fördern, die Perspektive auf sich selbst (Selbst als Kontext) immer neu wahrzunehmen und einzunehmen.

A und B sitzen bequem gegenüber und schauen sich an. Nach einem Moment der gemeinsamen Stille gibt Person A der Person B immer wieder folgenden fragenden Impuls: „*Wer bist Du?*“ Es wird sonst nichts hinzugefügt und auch nicht auf die Antwort von B reagiert.

Die Person B antwortet mit „*Ich bin ...*“ und ergänzt, was immer ihr oder ihm einfällt. Auch hier nur kurze Antworten und keine Erklärungen.

Also zum Beispiel:

A: „Wer bist Du?“

B: „Ich bin Anne.“

A: „Wer bist Du?“

B: „Ich bin eine Frau.“

A: „Wer bist Du?“

B: „Ich bin Mutter.“

A: „Wer bist Du?“

B: „Ich bin Heilpädagogin.“

A: „Wer bist Du?“

B: „Ich bin eine, die tröstet.“

A: „Wer bist Du?“

B: „Eine, die Grenzen setzt.“

Ein Moment Stille. Beide können sich gegebenenfalls ein paar Notizen machen über ihr Erleben. Dann gibt Person B der Person A den fragenden Impuls „*Wer bist Du?*“

Nun folgt eine Priorisierung der Zettel nach Wichtigkeit. Hier ist es gut zu fragen, ob der letzte Zettel auch einen schwierigen oder aversiven Aspekt enthält, ansonsten noch nach einer weiteren Rolle/Selbstbeschreibung fragen, mit der die Person manchmal hadert und diese als elften Zettel in die Reihe legen lassen.

Einige Möglichkeiten für die Weiterarbeit mit den Zettelreihen:

Die folgenden Fragen werden zum Beispiel auf den höchsten wie untersten Zettel angewendet, beide Partner:innen berichten; in der Beratung, Therapie oder Supervision bilden die Fragen Möglichkeiten für ein Gespräch zwischen BeraterIn und KlientIn.

- In welchem Kontext sind oberster und unterster Zettel hilfreich und in welchem hinderlich? (Kontextsensibilität in der Rollenübernahme und Ausübung)
- In welcher Weise wurde jeder der beiden Zettel im Herkunftssystem (alternativ im Arbeitssystem) verstärkt oder sanktioniert?
- Welche besonderen Fähigkeiten und Ressourcen stecken in beiden Beschreibungen?
- Für welchen Wert setzt sich der oberste und unterste Aspekt der Reihe ein? Auch: welche Werte versucht diese Rolle/Anteil zu schützen und zu bewahren oder zu verwirklichen?

Nach den Fragen:

- Welche Auswirkungen hat das Gespräch auf Dein Bild? Was magst Du verändern?
- Welche anderen Rollen oder Beschreibungen zwischen den beiden Polen würden dich noch interessieren?

Modifikationen:

- nach 10 Mal noch eine Reihe mit 10 Fragen.. häufig tauchen andere Aspekte auf
- danach eine Reihe jeweils von 10 Fragen: „Wer bist Du nicht?“
- Dann die Kärtchen in Reihen auslegen und zwischen die Reihen die Wörtchen „und“ legen, abgehen, wirken lassen, austauschen

Entwicklungsfragen im Anschluss an „Wer bist Du?“

- Welcher Teil gibt Dir viel Kraft?
- Welcher macht Dich stolz?
- Über welchen definierst du dich sehr?
- Welcher gibt dir Hoffnung?
- An welchem leidest Du?
- Welcher braucht Mitgefühl?
- Welcher ist beschädigt?
- Welcher verändert sich stark?
- Welchen würdest du gern verkaufen?
- Welcher Teil ist der älteste und welcher der jüngste?
- Weitere Fragen:

Fragen zur Verknüpfung des Highlights (Zettel 1) und des (scheinbaren) Low Lights mit Werten:

In der Rolle, in der Du Dich gern magst:

- welche Deiner Werte kommen darin vor?
- was könnte dir fast ein bisschen peinlich sein, dass du dich darin so gut findest?
- wer hat dir beigebracht oder vorgelebt, dass das ein guter Wert ist?

In der Rolle, mit der du manchmal kämpfst:

- welche Deiner Werte kommen darin (nicht) vor?
- welcher Pflichtgedanke veranlasst dich, diesen Anteil dennoch zu leben?
- kannst du das auch wertschätzen?