Übung: Sweet Spot

nach Kelly Wilson

Diese Übung verbindet kann sowohl aus Sicht der systemischen Therapie wie der Acceptance- and Commitment-Therapie beschrieben werden. Sie fördert Selbstwahrnehmung, die Wahrnehmung des Gegenübers, sowie Perspektivwechsel. Sie beinhaltet das, was Virginia Satir den „Dreischritt der Kommunikation“ genannt hat und beinhaltet auch eine Bewusstwerdung über Bewertungen und übt absichtsvolles, aufmerksames Zuhören.

Teil 1:

Setzen Sie sich gegenüber und nehmen Sie sich ohne zu sprechen einfach wahr. Bewusst über die ungewöhnliche soziale Situation, sich gegenüber zu sein ohne zu sprechen, erlauben Sie sich einander zu betrachten, so als würden Sie später beschreiben sollen wie die andere Person aussieht. Dann Blick auf die Flipchart mit dem Vorhaben, nichts zu tun.
Alle beobachten die Matheaufgaben. Die meisten werden ganz unabsichtlich versuchen diese zu lösen. Das illustriert eine wundervolle Fähigkeit unseres Gehirns: es wird versuchen Probleme zu lösen, Aufgaben zu schaffen, kann analysieren, lernen, abstrahieren. Manchmal wird diese Fähigkeit aber auch zu einer Schwierigkeit, wenn wir einander als Probleme betrachten oder versuchen etwas zu lösen, was nicht zu lösen ist…
Nun betrachten die Partner sich wieder: mit der Vorstellung, die andere Person sei so eine Matheaufgabe. Als gäbe es etwas herauszufinden, zu analysieren, zu verbessern, zu lösen..
Wie empfinden beide jetzt den Kontakt? Wie ist es, wenn ich weiß, auch ich werde jetzt so angesehen? Welche Alltagssituationen fallen mir ein?

Dann schließen beide die Augen.
Beide denken an ein schönes Erlebnis in der Natur. Ich verwende gern den Sonnenuntergang als Bild, aber natürlich ist jedes andere Bild aus der Natur willkommen. Das darf auch eine Zeit dauern, bis sich eines einstellt. Dann folgt die Einladung sich das Bild genauer zu betrachten, es auf sich wirken zu lassen. Vielleicht sogar, es sich an diesem inneren Ort bequem zu machen. Und zu beobachten, welche Gefühle, auch Körperempfindungen beim Betrachten dieses Bildes entstehen. Den Hinweis geben zu bemerken, dass an diesem Bild nichts gelöst werden kann, nichts zu verbessern ist, keine Analyse bei der Betrachtung hilft. Es gibt nur die Wahl, das Naturbild wahrzunehmen oder nicht, mich für die Erfahrung zu öffnen oder nicht.

Dann öffnen beide die Augen und verbinden das Bild des Gegenübers mit dem inneren Naturbild. Mein Gegenüber ist jetzt mein Sonnenuntergang. Welche Gefühle entstehen dann, wenn ich die

andere Person so sehe? Wie empfinde ich jetzt den Kontakt? Welche Momente aus dem Alltag fallen mir hier vielleicht ein?

Beide schließen wieder die Augen.
Jede und jeder denkt an eine Situation aus der letzten Zeit, die besonders schön und beglückend war. Ein glücklicher Moment. Ein Erlebnis, das mein Herz berührt hat - was auch immer es war, egal wie lang oder wie kurz es war. Die Bitte eins auszuwählen, das ich der anderen Person auch erzählen möchte.

Teil 2:

Ankündigung, dass die beiden Erlebnisse nacheinander in einer besonderen Form erzählt werden.
Struktur:
- A erzählt, B hört nur zu. Mit aller Aufmerksamkeit. B stellt keine Frage, macht keinen Kommentar
- B erzählt die Geschichte von A zurück, in den eigenen Worten & nah an der gehörten Geschichte
- A erzählt B, was es für ihn oder sie bedeutet und verändert hat, die eigene Geschichte zu hören
Danach Wechsel.
Alle Schritte werden jeweils neu angesagt und zu Pausen und Innehalten zwischen den einzelnen Phasen angeregt, um zu fühlen, welche Gefühle, Körperempfindungen etc. im Moment präsent sind.

Nachdem beide erzählt haben, betrachten sie sich wieder.
Beide stellen sich vor, die andere Person möge noch viele andere schöne Erlebnisse gehabt haben.
Und im Perspektivwechsel: Ich werde auch so angesehen von meinem Gegenüber.
Beide schließen kurz die Augen.
Beide öffnen die Augen und stellen sich nun vor: Die andere Person kennt auch das Leid des Lebens, den Schmerz, den Verlust, weiß, was es heißt verzweifelt zu sein und vielleicht auch sehr allein. Beide stellen sich das füreinander vor: Ich weiß Du kennst auch das.
Beide lassen diese Vorstellung ein wenig auf sich wirken.
Dann stellen sich beide nur im Inneren still eine Frage:
„Angenommen diese andere Person bräuchte einen Ort des Trostes, der Zuflucht, einen Ort zum Ausruhen. Wäre ich bereit dieser Ort zu sein?“
Einfach die Resonanz auf die Frage wahrnehmen.

Dann kurzer Austausch der beiden wie es war die Übung miteinander zu erleben.
Noch einmal kurzes Innehalten danach und Abschluss der Übung.