

CIP-Workshop 2021: Können Paarbeziehungen alte Wunden heilen?

Leonhard Schrenker – Diplom-Psychologe/Psychotherapeut
International zertifizierter Trainer und Supervisor für Pesso-Therapie (PBSP®)

Arbeitsblatt 1: Nonverbale Übung zur Möglichkeitssphäre. (Gesamtzeit für die einfache Durchführung: ca. 20 Min.)

Zielsetzung der Übung: Sie dient dazu, im Rahmen einer Sequenz von insgesamt 6 Min. das Gesicht der zentralen Person aufmerksam wahrzunehmen und 3 Gefühle (z.B.: **Wut, Trauer Freude**, können bei mehrfacher Durchführung auch gewechselt werden), die sich in minimalen Signalen meist rund um die Augen widerspiegeln, zu identifizieren und innerlich zu benennen. Wahrnehmender Therapeut überprüft in sich, ob er alle 3 Gefühle wahrnehmen kann und ob es ihm möglich ist, dafür eine gute Möglichkeitssphäre (d.h. die zentrale Person innerlich damit nur wohlwollend anzunehmen) zur Verfügung zu stellen. Die zentrale Person prüft, wieweit sie selbst die Gefühle zulassen und in ihren nonverbalen Ausdruck kommen lassen kann und wie es sich anfühlt, von einem wohlwollenden Gegenüber dabei gesehen zu werden.

Anleitung:

- Übung zu zweit: einer ist in der Rolle eines wohlwollenden Gegenübers, der den Anderen in seinen Gefühlen wahrnimmt, der zweite ist zentrale Person, der in seinen Gefühlen wohlwollend vom Anderen wahrgenommen wird, Zeit pro Gefühlssequenz 2 Min.(wird vom Übungsleiter angegeben)
 - 6 Min. Durchführung,
 - 10 Min. Austausch,
 - danach Rollenwechsel
- Zentrale Person sucht sich einen Platz im Raum, auf dem sie sich für diese Übung relativ wohl fühlt und sorgt für eine angenehme und entspannte Sitzhaltung.
- Zentrale Person weist dem Gegenüber den Platz zu und positioniert ihn/sie so, dass er/sie das Gesicht und insbesondere die Augenpartie der zentralen Person gut wahrnehmen kann.
- Während der nun folgenden Sequenz hält die zentrale Person die Augen offen, möglich ist es, zum wohlwollenden Gegenüber zu blicken, der Blick kann auch wo anders hingehen, sollte sich aber ungefähr auf einer Linie in Höhe der Augen des Gegenübers bewegen (wenn sie überwiegend zum Boden gehen, sind die Lieder weitgehend geschlossen und das Gegenüber kann die emotionalen Spuren im Ausdruck um die Augen nicht mehr wahrnehmen, was sie Übung unnötig erschwert!).
- Dann imaginiert die zentrale Person jeweils für 2 Min. Situationen, die mit je einem dieser drei Gefühle verbunden ist. Die Wahl der Reihenfolge der Gefühle bleibt bei der zentralen Person. Während dieser Sequenz wird nicht gesprochen, dieser Teil der Übung findet nonverbal statt
- Die zentrale Person spürt in sich rein, wieweit sie diese Gefühle in sich zulassen und in ihren nonverbalen Ausdruck kommen lassen kann (eigene Möglichkeitssphäre) und wie es sich anfühlt, dabei von einem Gegenüber gesehen zu werden.
- Ist das Zulassen dieser Gefühle schwierig, versucht die zentrale Person wahrzunehmen, welche Muster (aus dem Kontakt gehen, deutliche Veränderung der Atmung, Anspannung in welchen Regionen des Körpers) werden automatisch aktiviert, um diese Gefühle im Ausdruck zu reduzieren oder zu unterdrücken.

- Als wohlwollendes Gegenüber nehmt aufmerksam wahr: Welches Gefühl in welcher Intensität und Färbung ist bei der zentralen Person gerade aktuell und wie weit könnt ihr dafür eine gute Möglichkeitssphäre zur Verfügung stellen (ist es euch möglich, die zentrale Person in ihren jeweiligen Gefühlen einfach nur wohlwollend wahrzunehmen, oder habt ihr einen sofortigen Impuls, sie trösten zu müssen (z.B. bei Trauer) oder habt ihr den inneren Impuls euch schützen zu müssen (z.B. bei Wut) usw.).
- Wenn ihr als wohlwollendes Gegenüber im Ausdruck um die Augen keine Gefühle wahrnehmen könnt, versucht zu realisieren, welche möglichen Schutzstrategien bei der zentralen Person aktiviert sein könnten, die den Ausdruck dieser Gefühle verhindern.
- In der Phase des anschließenden Austausches (10 Min.) gibt ihr zuerst als wohlwollendes Gegenüber Rückmeldung über eure Wahrnehmung (waren die Gefühle gut identifizierbar) und wie ging es euch mit eurer Möglichkeitssphäre, diese Gefühle beim Anderen zu sehen und ihn damit annehmen zu können. Die zentrale Person kann dies entsprechend der eigenen Wahrnehmung bestätigen oder korrigieren. Sie teilt auch mit, wie leicht oder schwer es für sie war, die Gefühle in sich hervorrufen und in ihr Erleben und ihren Ausdruck kommen zu lassen, bzw. darin gesehen zu werden.
- Durchführung der Übung: 6 min., danach 10 min. Austausch und anschließender Rollenwechsel. (Übungsleiter gibt Zeiten dafür an).