

Übung:

Setzen Sie einmal gegenüber, so dass Sie miteinander Blickkontakt halten können.

Nun beginnt einer von Ihnen etwas zu sagen. Es ist gar nicht so wichtig, was Sie sagen. Wählen Sie bitte für diese Übung keine "heiklen" Themen. Es geht hier wirklich nur darum, das aktive Zuhören zu üben - mehr nicht. Reden Sie über das Wetter, über Ihren neuen Mantel oder über den Hund. Beschränken Sie sich zu Beginn auf einen längeren oder zwei bis drei kurze Sätze.

Die Aufgabe des anderen ist es, inhaltlich genau das zu wiederholen, was der erste zuvor gesagt hat. Dabei soll nicht jedes Wort wiederholt werden, sondern mit den eigenen Worten den Sinn so genau wiedergegeben werden, wie möglich. Dabei beginnen Sie mit dem Satz: "Du sagst, dass ..." oder "Du meinst, dass ...". Nach ca. 10 Minuten wird getauscht.

In jedem Fall sollten Sie nach der Übung kurz darüber reden, wie Sie jeweils diese Übung empfunden haben. Versuchen Sie das Ganze wirklich als eine Übung zu sehen

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des

Verbalisierens

Für das einfühlende Verstehen (Empathie und Verbalisierung) gibt es Grundformen. Diese werden nachstehend skizziert. Nachdem die Grundform benannt ist, folgt jeweils ein praktisches Beispiel: Alle diese Berater- Äußerungen antworten auf die Klientenäußerung:

„Ich bin da völlig allein.....“

(1) Verbalisieren mittels Synonym (gleichartiger Begriff): „In erster Linie fühlen Sie sich da einsam und isoliert.“

(2) Verbalisieren mittels Antonym (entgegengesetzter Begriff):
„Schlimm für Sie, dass Sie da niemanden haben, mit dem Sie das teilen können“

(3) Verbalisieren des Wunsches:
„Sie sehnen sich sehr nach Kontakt zu einem oder mehreren Menschen.“

(4) Verbalisieren des Wertmaßstabs (Bewertung): „Sie erleben das als einseitig negativ.“

(5) Verbalisieren des dahinter liegenden Gefühls: „Das macht Sie traurig, aber auch wütend?“

(6) Kurzes Verbalisieren: „Das macht Sie traurig?“

(7) Körperreaktionen Verbalisieren:
„Das treibt Ihnen oft Tränen in die Augen.“

(8) Halbverbales Reagieren: „Ja, mhm.“

(9) Nonverbales Reagieren:
BeraterIn intensiviert den Blickkontakt oder nimmt eine offenere Körperhaltung ein.

(10) Fragende Reaktion:
„Wollen Sie mal auf Ihre Gefühle hören?“ „Ich frage mich, wie Sie das erleben?“ „Was für Gefühle entstehen da in Ihnen?“

(11) Verbalisieren der eigenen Reaktion in der Situation des Klienten (Selbsteinbringung der BeraterIn):
„Wenn ich mich in Ihre Situation versetze, dann spüre ich Trauer und Tränen - aber wie ist es bei Ihnen?“

(12) Konfrontieren (Verbalisieren des Gegensatzes zwischen Inhalt und Form der Aussage, Ansprechen der Inkongruenz):
„Mir fällt auf, dass Sie das ganz ruhig sagen, ganz ohne Emotionen.“

(13) Ein Bild anbieten:
„Wie wenn sie in einer Gefängniszelle eingeschlossen wären.“

Übung zum Personenzentrierten Ansatz

1. Ich habe den Stuhl genommen und ihn einfach umgeschmissen. War mir alles total egal. Die können mich mal kreuzweise!
2. Ach das war besonders als er mich ansah und dann ganz zart fragte, ob wir ins Kino gehen können. Den Blick hätte Sie sehen müssen...so sanft – ich wäre am liebsten sofort um seinen Hals gefallen!
3. Ich wusste gar nicht was ich sagen sollte, erst starb seine Frau, dann der Sohn – wie grausam – so viel kann ein Mensch doch gar nicht ertragen!
4. Ich habe keine Ahnung wie es weiter gehen soll!
5. Mal ist sie hier, dann woanders, dann wieder dort – ich weiss gar nicht wo die immer hin will! Und immer muss ich alleine bleiben.
6. Die sind schuld! Ich kann gar nichts dafür!
7. Ich fand das so toll, dieses Bild, diese Atmosphäre – ich habe mich ausnahmsweise mal richtig wohl gefühlt!
8. Der kam an und nahm sich erstmal etwas zu essen – der ganze Kühlschrank war leer – alles weg – total frech!
9. Ich habe geweint wie ein kleines Kind, so verzweifelt war ich!
10. Der Junge, das Mädchen – alles Fremde für mich. Ich war sprachlos und konnte kein Wort sagen.