

Einladung: 12 “ Das Für und Für einer Entscheidung“

Gruppengröße: Einzelbegleitung

Zeitbedarf: 15-30min

Material: Zwei beliebige
Gegenstände

Quelle: Jens

Anleitung:

Das „Für und Für einer Entscheidung“ ist das Sichtbarmachen zweier vermeintlich gegensätzlicher Pole einer Entscheidung. Als Wortspiel steht es für das allseits bekannte „Für und Wider“. Begleitet wird eine Entscheidung, die getroffen wurde oder getroffen werden soll und Anspannungen auslöst.

Als Visualisierung der Pole werden zwei beliebige Gegenstände oder zwei beschriftete Blatt Papier verwendet. Sie werden auf den Boden gelegt, sodass die begleitete Person für alle, aber vor allem für sich selbst sichtbar (gedanklich und tatsächlich) die Position wechselt. Bei beiden Polen ist die Einladung, das Denken darüber zu teilen (Wolfsshow). Gedanken, Befürchtungen, Urteile – alles ist willkommen und vertieft die Bedeutung des Pols. Lade anschließend zum Fühlen ein, um einen intuitiven Weg zu den Bedürfnissen und der Bedeutung dahinter zu entdecken.

Wenn dies für beide Pole geschehen ist, wird sichtbar werden, dass es NIE um ein „Dafür oder Dagegen“ geht, sondern um Klarheit für die Bedürfnisse auf beiden Seiten und wie diese in der augenblicklichen Bedürfnishierarchie (siehe Kapitel Spiele / Anwendung der Bedürfniskarten) Priorität besitzen.

Lasse ein Springen zwischen den Polen zu, ein Tanzen, das klar macht, dass es kein „Richtig“ im Entscheiden gibt, sondern immer nur ein „FÜR“ zu einem Bedürfnis, egal wie wir uns entscheiden. Person A, die eine Entscheidung treffen möchte, wird von Person B oder im Plenum begleitet.



- 1 Nachdem Person A kurz ihre Entscheidungssituation geschildert hat, beginnt sie, zwischen den Polen zu wechseln und ihre Gedanken zum jeweiligen Pol zum Ausdruck zu bringen.
- 2 Die Begleitung lädt dazu ein, beide Bedeutungen nacheinander ins Fühlen zu bringen und
- 3 in einem weiteren Schritt in Bedürfnisse zu übersetzen. Jedes Feld wird nun mit einem Bedürfnis assoziiert.
- 4 Vertiefe nun, welche Bedeutung, welchen Stellenwert dieses Bedürfnis in diesem Moment für Person A hat. Bringe die Klarheit für die Bedürfnisse noch einmal ins Fühlen.
- 5 Mache ggf. sichtbar, welche Positionen in der Bedürfnishierarchie (siehe Übung Spiele / Bedürfniskarten) die beiden Bedürfnisse aktuell einnehmen. Sind sie von einander verschieden, hängen sie zusammen (eines ist ein Subbedürfnis und damit Voraussetzung für das andere), unterstützen sie einander...?
- 6 Lass noch einmal nacheinander die Positionen einnehmen und lass erspüren, was eine Entscheidung für das eine oder das andere auslöst: geistig, körperlich, emotional,... Dann stelle vielleicht auch direkt die Frage: „Gibt es noch etwas zu entscheiden?“ „Kannst du dich falsch entscheiden?“

Hintergrund:

Das Spiel ist die Einladung, das „Gut- und Böse-Spiel“ zu verlassen, sich aus der Schuld und dem Druck zu entlassen, „richtig“ entscheiden zu müssen. Es darf das Vertrauen wachsen, dass ich mich immer für ein Bedürfnis entscheide und NIE gegen etwas oder jemanden.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel zur Illustration: ein Freund fragt mich, ob ich heute Abend mit ihm ins Kino kommen möchte. Einerseits bin ich sehr geschäftig und müde, andererseits haben wir lange nichts gemeinsam unternommen. Entscheide ich mich nun für Erholung, Ruhe und Schlaf, ist dies eben keine Entscheidung gegen die Verbindung, Freundschaft oder die Lebendigkeit, etwas zu unternehmen. Schon gar nicht gegen die Person, sondern immer, so oder so, für ein Bedürfnis. Aus meiner Bedürfnishierarchie gesprochen, ist die Ruhe für den Moment vielleicht höherrangig, weil die Energie für ein Treffen fehlt. Ruhe ist dann die Voraussetzung, die Energie zu erschaffen für Verbindung und Lebendigkeit und gar kein Pol, der widerspricht.

Im Sinne Marshalls „Tu´ nicht, das nicht Spiel ist“, also tue nichts, das nicht dem Leben entlang deiner Bedürfnisse entspricht, so meine freie Übersetzung, möchte ich immer auch nach der Motivation fragen: „Ist es aufgrund/aus Freude oder Angst?“ (Wolfsshow

ergründen). Selbstredend habe ich ein Bedürfnis nach Verbindung und Freundschaft, es ist halt ein menschliches Bedürfnis, nur möchte ich diesem nicht aus Schuld („wir haben lange nicht gemeinsam unternommen“), Scham („ich bin kein guter Freund, wenn ich ‚Nein‘ sage“) oder Angst nachkommen, sondern aus Freude. Um das Beispiel abzuschließen, würde ich dann für die Einladung danken, meine Freude darüber ausdrücken und gleichzeitig meine Erschöpfung teilen („Ich freue mich über die Einladung und deinen Impuls, mich zu fragen, da wir lange nicht gemeinsam unternommen haben. Ich bedaure, dass ich heute zu erschöpft bin und eher Ruhe brauche als noch etwas zu unternehmen.“). Die Strategie könnte dann sein: „Wie sieht es denn bei dir am Wochenende aus...?“.

Vielleicht überwiegt meine Freude, den Freund wiederzusehen und ich gehe für das Bedürfnis nach Verbindung. Übersehe ich dabei ein Bedürfnis (hier das der Ruhe), werde ich auch dies spüren. Mit diesem Vertrauen möchte ich gehen, nämlich in Verbindung mit mir zu bleiben und mir zu erlauben, eine Entscheidung auch wieder zu verändern. Unsere Mitmenschen hätten uns meist gern konsistent in unseren Entscheidungen. Die Reaktion auf Kinder, die sich spontan umentscheiden, ist oft „aber gerade wolltest du doch noch ...?“. Darin wird die Unsicherheit der Eltern sichtbar und vielleicht auch ihre Sehnsucht danach, selbst spontan zu sein. Denn wir sind einfach nicht konsistent in unserem Fühlen. Entscheide ich mich für eine Option, merke ich vielleicht, dass es sich nicht stimmig anfühlt und das ist großartig. Mich permanent an mir selbst zu orientieren zeigt eine großartige Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen (mir selbst und meinem Fühlen zu vertrauen), es mir selbst wert zu sein, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Die Übung macht auch die Grundannahme der GFK, dass sich Bedürfnisse nie widersprechen, deutlich. Was kollidieren kann, sind die Strategien, wie ich meine Bedürfnisse erfülle, nicht die Bedürfnisse selbst.

So oder so setze ich mich immer für eine Sehnsucht, für ein Bedürfnis, für eine bestimmte Lebensqualität ein. In diesem Bewusstsein habe ich mich noch NIE falsch entschieden und werde es nie tun. Und ja, es gibt tragische Irrtümer. Und gleichzeitig erhöhen, wie es bei Otto Herz heißt, Umwege die Ortskenntnis. Entscheidend ist, dass diese Irrtümer mich im Wachstum für bewusstere Entscheidungen und in der Selbstmächtigkeit, mein eigenes Leben zu gestalten, unterstützen, unterstützt haben und unterstützen werden. Dass ich die Nichterfüllung, die Flucht, die Ablenkung, die Abhängigkeiten usw. erkenne, ist Wachstum. Und wenn es mir gelingt, diese Irrtümer nicht als falsch zu bewerten, sondern als Sehnsucht zu feiern, dann komme ich auch zu der Leichtigkeit, Neues und Erfüllendes auszuprobieren. Ein Scheitern kann es dann nicht mehr geben - wie großartig. Mein Gefühl leitet mich.