

### 3 Vorübungen für Sie:

**Links- oder rechtshirig begabt:** Die Linkshirigen können gut abstrakt denken (Mathe gut), die Rechtshirigen eher anschaulich in Bildern (Mathe schwierig). Dies kann den Austausch mit anderen massiv behindern – in Familien, in Zweierbeziehungen, in Arzt-Patient-Beziehungen, im Schulunterricht, in psychosozialer Arbeit. Manche Menschen können beides zusammenfügen (verstehen alle leichter, „Simultandolmetscher“).

**Testgeschichte dazu:** Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein und nimmt dem Zweibein das Einbein weg. Da nimmt das Zweibein das Dreibein und schlägt das Vierbein. -

**Aufgabe:** möglichst rasch beschreiben, was real passiert ist - wie einen Film. – **Auflösung** über den Link auf meiner website.

**Körpersprache:** erzählt teilweise andere Geschichten als die verbale Information, s. unter Techniken die PET-Übungen (Änderung der Körpersprache ändert die verbale Information).

In der Gruppenarbeit gut zu klären durch die **Frage, wie ich auf die anderen wirke – und wie sich das in der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz auswirken würde, - und wie beim Zusammenleben.** (Sonst stirbt man dumm.)

Sagen Sie einem Partner mit hoher Anspannung des ganzen Körpers und drohender lauter Stimme: „Ich liebe Dich!“

Dann sagen Sie dem Partner, jeweils mit entsprechender Körperhaltung und im passenden Tonfall einige Minuten „bla bla bla bla“, mal traurig, mal ängstlich, mal ärgerlich.

Und dann fragen Sie den Partner, wie er Sie verstanden hat.

Für **Menschenberufe** wie LehrerInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen ist es lohnend, wenn sie wissen, was sie bei anderen auslösen: vor der Klasse, im Wartezimmer, in Einzelkontakten usw.

**Übung:** die Gruppe ist die Klasse, Wartezimmer, neues Team „,: - der/die Lernende geht raus, klopft von draußen an, kommt rein, sagt guten Tag und bleibt 1 Minute stehen. Die anderen gucken und horchen in sich rein, was dort passiert. Nach der Minute – die dabei subjektiv ziemlich lang ist – wird zusammengetragen, was die Einzelnen gespürt, gedacht und körperlich empfunden haben – und wie sich das alles in der Rolle als SchülerIn, PatientIn, TeamerIn usw. konkret auswirken würde. Oft werden ambivalente Signale gegeben.

**Dann weiß man besser Bescheid über seine Beziehungswirkung.**

Für Ungläubige (ich weiß doch besser, wie ich bin; draußen bin ich anders) kann der Hinweis nützen:

Die Gruppe hat immer Recht, sie kann nur etwas sehen, was da ist.

Für Psychofreaks kann man hinzusetzen, dass jeder Einzelne seine eigenen Anteile beim Anderen besonders gut und schnell sehen kann, und da die Menschen verschieden sind, kommen so viele verschiedene Mosaiksteine zusammen. Es lohnt sich, diese zusammenzufügen, um das Selbstbild durch das Fremdbild zu erweitern. Das Ich entsteht durch das Du.

**Nähe-Distanz-Regulierung:** vererbt ist uns ein Frühwarnsystem, das wir durch unsere Sozialisation (Hand geben, angucken) nicht mehr beachten – anders in Asien.

**Jede gute Nähe braucht ausreichend Sicherheitsabstand! Aus dem Abstand kann man besser gucken!**

**Übung:** stellen Sie sich zu zweit in einem möglichst großen Raum auf mit maximalem Abstand, möglichst über 7 m, einer mit dem Rücken vor eine Wand (nicht anlehnen), beide lassen die Hände locker hängen und sehen sich an, nicht sprechen. - Dann geht das Gegenüber langsam auf den Partner an der Wand zu. Der an der Wand hat dabei die Aufgabe, genau auf sich zu achten, was sich – auch schon minimal – bei ihm selbst ändert an Körperreaktionen. Am häufigsten sind Brustsymptome wie Kribbeln, Druck, flache Atmung, Herzklopfen, Hals eng. Auch Magendruck, Muskelanspannung, plötzliche beunruhigende Änderung des Sehens bei Annäherung können auftreten, Zittern, Schwitzen, Schwindel und auch Angst. – Meist muss dies mehrfach wiederholt werden, bis erkennbar wird, wann und wo im Körper die allererste Frühwarnung bei der Annäherung auftaucht (am häufigsten bei 4-5 Meter Abstand).

Sie bleibt gleich und mit etwa gleichen Abstand, auch bei anderen Menschen, und sollte im normalen Leben, zu Hause, am Arbeitsplatz genutzt werden: wenn Sie das nicht beachten, häufen Sie Stress an, ohne die Gründe zu sehen. Bei **Sympathie, Verliebtheit, Sex und Therapie** schalten wir unsere Frühwarnung aus. In unserem christlich-depressiven Abendland ist zudem Nähe etwas Gutes und Abstand etwas Unfreundlich-Ablehnendes, was Unsinn ist – die Menschen sind verschieden und: **Schutz muss sein**, z.B. breiter Schreibtisch, woanders hingucken, in Praxis auf PC gucken, schreiben, mit Stuhl zurück, übereck sitzen, aufs WC gehen. Die Nähe **und** die Zeitdauer steuern: **zu nah und/oder zu lange = zuviel**