

## Das Wichtigste in Kürze

### 1) Ablauf - Wie funktioniert's?

- Ein\*e Suchende\*r, ein\*e Begleitende\*r
- 1 Durchlauf besteht aus je 12 Minuten
- Es gibt insgesamt 4 Durchläufe, sodass beide 2 Mal dran waren.  
D.h. Insgesamt 24 Minuten pro Person.  
48 Minuten insgesamt.

Ich (12min.) - Du (12min.) - Ich (12min.) - Du (12min.) - Ende

### Innerhalb der 12 Minuten eines Durchlaufs:

#### am Beispiel einer Dyade von Maike mit Sophia

1. **Suchfrage aussuchen:** Wenn Maike die Suchende ist, dann sucht sie sich, wie aus einem Menü eine Suchfrage und eine Vertiefungsfrage aus. (Kontrollfragen gibt es meistens nur eine.)
2. Sie kann anschließend für die nächsten 12 Minuten, in der sie die Suchende ist, die Augen schließen.
3. **Frage:** Sophia stellt ihr die erste Frage, die Maike sich ausgesucht hat.
4. **Antwort:** Maike antwortet so lange, wie sie möchte. Sie kann Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle und tiefere Erfahrungen teilen. Sophia unterbricht sie nicht und macht keine Bemerkungen.  
Sophia hört die Antwort frei von Erwartungen, wertschätzend und interessiert
5. **Ich-Verstehen:** Wenn Maike fertig gesprochen hat, gibt Sophia wieder, was sie verstanden hat in folgender Form: **“Ich, Maike, fühle.....”**.  
Das nennt Brigitte das *Ich-verstehen*. Das Einhalten dieser Form ist wichtig!

Sophia muss und soll sich nicht alles wortwörtlich merken und wiederholen, sondern eher in ihren Worten das wiedergeben, was sie gefühlt und verstanden hat von dem, was Maike gesagt hat. Sophia geht davon aus, dass sie selbst Maike sei. Das ermöglicht eine tiefere Empathie. Das *Ich-Verstehen* hilft, frei zu sein von eigenen Interpretationen von dem, was der oder die Verstehende gehört hat.

Ich-Verstehen ist eine Methode, mit der Du Dich selbst darin unterstützt, Dich in Deine\*n Gesprächspartner\*in tiefer und unmittelbarer einfühlen zu können, als es Dir möglich wäre, wenn Du Dein Gegenüber als ein „Du“ wahrnimmst und ansprichst. Du sagst: „Ich ... (Name deine\*r Gesprächspartner\*in)... spüre, erlebe oder fühle gerade ....“ Du sagst nicht: „Ich als (Name deine\*r Gesprächspartner\*in)... spüre, erlebe oder fühle gerade ....“ Dies wäre eine Distanzierung, die im Ich-Verstehen unerwünscht ist. Das Ich-Verstehen ist eine Vereinbarung zwischen dir und deine\*r Gesprächspartner\*in, die mit dem Beenden der Übung ebenfalls endet.

(S. 224 ff. im Buch „Personzentrierte Traumatherapie: Heilung durch Selbstbejahung“)

- 6. Korrektur:** Dann hat Maike die Möglichkeit zu korrigieren, wenn das, was Sophia verstanden hat, nicht mit ihr resoniert oder sie noch einen wichtigen Aspekt hinzufügen mag, der ihr noch einfällt.

Zum Beispiel:

Sophia: „Ich, Maike, fühle mich traurig“.

Maike: „Hmmm, es ist eher Schmerz“. Oder: „Ja genau, Traurigkeit und ein bisschen Verzweiflung auch“.

Nach der Korrektur sagt Sophia nichts mehr dazu und es geht weiter zur nächsten Frage.

Wieder in derselben Struktur:

- 7. Vertiefungsfrage auswählen, falls es 2 oder mehr zur Auswahl geben sollte**
- 8. Vertiefungsfrage stellen**
- 9. Antwort**
- 10. Ich- Verstehen**
- 11. Korrektur**
- 12. Kontrollfrage stellen**

**13. Antwort**

**14. Ich-Verstehen**

**15. Korrektur**

**usw.**

**Ende:** Wenn der Wecker klingelt, gibt die begleitende Person der suchenden Person Bescheid, dass die Zeit vorbei ist. Die Rollen werden dann direkt gewechselt. Dies wird nicht kommentiert!

**Die Suchfragen** beinhalten häufig eine paradoxe Fragestellung. Sie soll die Konfrontation mit den eigenen Grenzen, an denen der oder die Suchende beschäftigt ist, erwirken. Das Bewusstwerden der Grenzen wird mit der gestellten Frage weitergeführt und ein Eindenken und Einfühlen in das eigene Festsitzen angeregt.

**Die Vertiefungsfrage** zielt darauf ab, die intuitiv erfahrbare, tiefere Wahrheit, die schon in uns, jedoch nicht offensichtlich ist, zu entdecken und hervorzubringen. Mit ihr wird in den Dyaden eine sich stets vertiefende Ebene, die Intuition, angefragt. Eine Ebene, die im alltäglichen Leben seltener Beachtung bekommt.

**Die Kontrollfrage** lenkt den Fokus wieder auf den aktuellen Moment und die Gefühle und Erfahrungen dieses Moments.

## **2) Sinn und Zweck**

- Man ist abwechselnd selbst Suchende\*r und die Begleitende\*r und lernt dadurch beide Positionen kennen.
- Dadurch lernt man sich in seine eigenen inneren Tiefen vorzuwagen, sich selbst gegenüber zu öffnen und gleichzeitig sich dem Übungspartner oder der Übungspartnerin zu öffnen
- Da ist jemand, die\*der den Wunsch hat, mich zu verstehen. Das ist heilsam!
- Auch man selbst übt sich in der Rolle der Begleitenden im mitfühlenden Verstehen. Es wird die offene, empathische, wertschätzende Haltung geübt. Das führt dazu, dass man lernt, sich selbst zu begleiten.

-> Man übt also gleichzeitig eine (lebens)wichtige heilsame Haltung sich selbst und anderen gegenüber, während man in seine aktuellen Themen heilsam fühlend in das Erleben einer Person eintaucht.

### **3) Die Haltung**

#### **Die Suchenden:**

Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle und tiefere Erfahrungen: Nichts ist wichtiger oder mehr wert, als das andere.

Es geht darum, dass Du als Suchende\*r offen bist für Deine jetzige Wahrheit.

Erlaube Dir eine Forscher\*innenperspektive. Sei neugierig mit dem, was in Dir geschieht.

Wenn dein\*e Begleiter\*in Dich im Ich-Verstehen versteht, fühlst Du, ob oder inwiefern Du damit resonierst, ob das was Dein\*e Partner\*in gesagt hat, deiner Wahrheit entspricht.

Wenn dem nicht so ist, korrigierst oder verfeinert Du das Gesagte, oder fügst noch neue Erkenntnisse hinzu.

#### **Die Begleitenden:**

Deine Aufmerksamkeit ist vor allem bei Deinem\*r Gesprächspartner\*in und dem, was er\*sie spürt, fühlt, erfährt und erlebt. Indem Du mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinem\*r Gesprächspartner\*in bist, hältst Du den Raum für deren\*dessen Suche und Entwicklung. Deine Aufgabe ist es nicht, "gut" oder "perfekt" zu sein, oder es "gut" zu machen, sondern es so gut zu machen, wie Du kannst, aber nicht besser! Das ist ein großer Unterschied! Genial an der Übung ist das Korrigieren. Manchmal ist es sogar gut, falsch verstanden worden zu sein, denn es regt Dich an, Dich genauer zu klären. Das Korrigieren ermöglicht Dir eine Vertiefung Deiner Erkenntnis Deiner Selbst.

Du wiederholst im Ich-Verstehen das, was dein Herz wahrgenommen hat. Du darfst im Ich-Verstehen ruhig mutig sein mit dem Formulieren deiner Wahrnehmung, statt Wort für Wort wiederzugeben, was Du gehört hast.

Dein Bemühen um *Verstehen* anstatt dem Wiederholen des Gesagten, ist wichtig in der Dyade. Dazu darfst Du Deine Wahrnehmung von dem, was Dein Gesprächspartner\*in fühlt, einbringen. So kann Deine Wahrnehmung ein Potential sein und eine Hilfe für die andere Person.

#### 4) Spielregeln

**Halte Dich an die Form! Weiche nicht von der Form ab! Die Dyade ist kein Raum für kreative Übungsideen.;)**

- Zur Formulierung der Fragen: probiere sie aus! Auch, wenn Du die Formulierung vom Kopf her vielleicht nicht verstehst, gehe davon aus, dass sie sinnvoll und zielführend ist (wenn du dabei Unterstützung brauchst, lies Dir das Dokument: 'Hintergrund der Dyade' durch)!
- Nimm eine gesunde Haltung der Neugier und Demut gegenüber den Fragen ein. D.h. probiere aus, fühle, was Du dazu fühlst und lass die Frage auf Dich wirken
- Halte Dich strikt an die Zeitvorgabe! Sie bietet Sicherheit und Schutz vor Überforderung und Übertragungen. Wechselt die Rolle, wenn die Zeit vorbei ist, oder macht den Abschluss am Ende der Übung.
- Verzichtet auf Smalltalk zwischen den Wechseln. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr Euch nach der Übung eine Zeit für Austausch nehmen.
- Stellt Euch einen Handywecker, anstatt auf die Uhr zu gucken.