

Tätergefühle übersetzen

Tätergefühle aussprechen und hören

Zwei Personen stehen voreinander — die eine spricht ein Tätergefühl aus, die andere hört es. Beide spüren nach.

Fragen

- Wie ist die Verbindung zu mir selbst, wenn ich dieses Tätergefühl ausspreche?
- Wie empfinde ich die Verbindung zu dem anderen Menschen, wenn ich dieses Tätergefühl ausspreche?
- Wie geht es mir, wenn dieses Tätergefühl an mich gerichtet wird? Wie fühle ich mich? Welche Impulse nehme ich bei mir wahr?
- Wie ist meine Verbindung zu der Person, die das Tätergefühl ausgesprochen hat?

Das „echte“ Gefühl hinter dem Tätergefühl aussprechen und hören

Die beiden Personen stehen wieder voreinander — die eine fühlt sich jetzt in sich ein. Wie fühlt sie sich, wenn sie z. B. denkt, sie wird ausgenutzt? Sie sagt nun ihrem Gegenüber, wie es ihr wirklich geht.

Fragen

- Wie ist die Verbindung zu mir selbst, wenn ich mein „echtes“ Gefühl benenne?
- Wie empfinde ich die Verbindung zu dem anderen Menschen, wenn ich mein „echtes“ Gefühl ausspreche?
- Wie geht es mir, wenn der andere Mensch mir sein „echtes“ Gefühl mitteilt?
- Wie ist meine Verbindung zu der anderen Person jetzt?

Geht die Übung mit wechselnden Rollen und mit mehreren Tätergefühlen durch.

(30 Min. Gruppenarbeit)