

Übung 3: Gefühle sammeln

Grundidee und Ziel	Spielerisch Gefühle sammeln, um in Beratungsprozessen die eigene Ausdrucksweise zu erhöhen
Zeit:	60 Minuten
Kapitel	3. Die helfende Beziehung, 3.1 Einfühlend reagieren
Benötigtes Material:	Pro Gruppe ein Blatt Papier und ein Stift
Vorgehen:	Es werden mehrere Kleingruppen (jeweils ca. 5 Personen) gebildet, die sich zusammensetzen und die Aufgabe erhalten, innerhalb von 10 Minuten gemeinsam Gefühlsbegriffe zu sammeln. Dann wird gestoppt und nun werden alle Gefühle der einzelnen Gruppen vorgetragen. (Es empfiehlt sich, das gemeinsam erstellte Blatt so durchzuschneiden, dass jedes Gruppenmitglied einen Teil der Begriffe vor sich liegen hat.) Beim Vortragen der Begriffe werden alle Gefühle, die auch eine andere Gruppe aufgeschrieben hat, gestrichen. Es hat die Gruppe gewonnen, die gegenüber den anderen Gruppen die meisten Begriffe zusammenbekommen hat.
Beobachtungsaufgabe der TN:	Es ist leichter, nur Verben suchen zu lassen und keine Substantive. Möglich ist auch der Hinweis, so zu suchen, dass der Satz ergänzt wird: Ich bin..., Ich fühle mich....,
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	Schnell entsteht beim Vortragen der Begriffe eine Diskussion darüber, inwiefern ähnliche Gefühlsbegriffe das gleiche bedeuten und gestrichen werden müssen, z.B. verspannt und angespannt. Diese Diskussion verdeutlicht schnell die feinen und vorhandenen Unterschiede zwischen gleichen, aber nicht denselben Gefühlsäußerungen. Es wird deutlich, wie gut es ist, über eine Vielzahl von Begriffen zu verfügen, um sprachlich differenziert dem anderen im Gespräch zu begegnen und die eigene Empathie auszudrücken zu können.
Input/ergänzend	Meist werden neben Gefühlen auch Empfindungen gesammelt. In der Besprechung ist es hilfreich, darauf hinzuweisen, dass ein Begriff wie „müde“ oder „kalt“ auch emotionale Befindlichkeiten ausdrücken kann, z.B. ich spüre in der Beziehung nichts mehr, alles fühlt sich so kalt an. Auch umgangssprachliche - und Dialektbegriffe können sehr sinnvoll sein, z.B. geil; jeck, lätschig
	Es ist sehr sinnvoll, alle gesammelten Begriffe (auch die durchgestrichenen) auf eine Liste zu sammeln und allen Teilnehmenden zur Verfügung zu stellen. Oft kommt bei realen (Übungs)Gesprächen die Rückmeldung: Mir fallen nicht die richtigen Wörter ein, um etwas empathisch genau, aber nicht identisch wie der Gesprächspartner zu beschreiben.