

Übung: Einfühlungsrunde

Die Einfühlungsrunde verfolgt drei **Ziele**:

1. Zu sich selbst kommen.
2. Dazu beitragen, dass aus einem Haufen Individuen, die gerade aus verschiedenen Situationen gekommen sind, für die Zeit des gemeinsamen Übens eine Gruppe zu machen.
3. **Übung sich auf Gefühle zu konzentrieren und von Gedanken zu unterscheiden.**

Wann?

Die Einfühlungsrunde ist die erste Übung die während des Treffens der GfK-Übungsgruppe_B gemacht wird. Jedes Treffen beginnt mit der Einfühlungsrunde. Sie markiert den Beginn der Session. In den Fällen, in denen es eine Vorstellungsrunde gibt, kommt die Vorstellungsrunde vor der Einfühlungsrunde. Wenn nach der Einfühlungsrunde noch ein Teilnehmer kommt, wird sie wiederholt (s.u.)

Wie?

Die Einfühlungsrunde beginnt damit, dass der Moderator [mit der Klangschale] einen anhaltenden Ton erzeugt. Darauf hin fühlen die Teilnehmer in sich herein und versuchen wahrzunehmen, welche Gefühle sie gerade jetzt haben. Es empfiehlt sich stufenweise vorzugehen, z.B. sich zu fragen, "Was für ein körperliches Gefühl habe ich jetzt?" und sich danach z.B. zu fragen, was im Gemüt für ein Gefühl ist und was für ein mentales Gefühl.

Wenn alle Teilnehmer mit der Selbsteinfühlung fertig sind, was man z.B. daran sehen kann, dass sie nicht mehr sich selbst ansehen sondern in die Runde schauen, dann macht der Moderator ein zweites, kurzes Geräusch [mit der Klangschale]. Nun können die Teilnehmer der Reihe nach sagen, was sie gerade fühlen. Diese Äußerungen sind freiwillig. Wer an der Reihe ist, wird mit Blickkontakt und Kopfnicken weiter gegeben, also nicht mit Worten oder Namen. Jeder spricht ein Mal. Wenn alle Gelegenheit hatten, ihr Gefühl zu äußern, wirft der Moderator den Klöppel in die Klangschale zurück und die Einfühlungsrunde ist damit beendet.

Wie nicht?

Während der Äußerungen von Gefühlen ist auf sämtliche Kommentare zu verzichten. Die Gefühlszustände werden geäußert und von den anderen gehört, aber in keiner Weise bewertet oder sonst wie bearbeitet, nur zur Kenntnis genommen. Auch indirekte Bezüge wie "Ich fühle das Gleiche wie Du." sind zu unterlassen, zumal in einem solchen Satz gar kein Gefühl genannt wird. Jeder hat seine eigenen Gefühle und äußert sich auch nur über seine eigenen Gefühle. Es geht in der Einfühlungsrunde nicht um Sympathiebekundungen oder andere interpersonale

Übung: Einfühlungsrunde

Äußerungen. Es soll auch vermieden werden, sich zu den Gründen für die Gefühle zu äußern, oder gar Geschichten zu erzählen, wie es zu diesem Gefühlszustand kam. „Ich hatte einen langen Arbeitstag und fühle mich deshalb müde.“ ist also nicht das, was wir hören wollen. Ein Gefühl, ein Wort, mehr nicht. Also: „Müde.“ oder „Ich fühle mich unruhig und bin neugierig auf das, was kommt.“

Verspätete Teilnehmer:

Wenn sich Teilnehmer verspäten und deshalb die Einfühlungsrunde ohne sie stattgefunden hat, wird die Einfühlungsrunde wiederholt. Eine Wiederholung bedeutet, dass sich alle Anwesenden erneut einfühlen und ihr Gefühl benennen, nicht nur der verspätete Teilnehmer. Alle sollen wissen, wie es allen geht. Nur so wird die Funktion der Übung erfüllt und die Wirkungen dieser Übung tatsächlich erreicht (siehe Ziele!).

Bedeutung:

Die Übung ist wesentlicher Bestandteil der Session. Es ist keine Formalität, sondern eine **Funktionalität**. „Er ist zu spät, also muss er sehen, wo er bleibt!“ ist eine *wölfische* Form, die nicht der tatsächlichen Erfüllung von Bedürfnissen dient. Das Eingebunden-Sein ist wesentliches Prinzip der Gruppe. Eingebunden-Sein ist zudem eine Grundvoraussetzung für die Schaffung und Aufrechterhaltung des sogenannten „**Geschützten Raumes**“, der seinerseits eine Voraussetzung für das Funktionieren anspruchsvoller Übungen ist. Der zeitliche Verzug von wenigen Minuten durch eine erneute Einfühlungsrunde muss sich der Erfüllung der vollen Funktion der Einfühlungsrunde unterordnen. Auf Teile der Funktion zu verzichten würde eine nachhaltige Störung des Gefüges bedeuten, die Übungen erschwert oder unmöglich macht, und die sich keinesfalls auszahlt. Es ist nur scheinbar Zeit gewonnen, aber in der Wirkung alles verloren. Für das Wesentliche keine Zeit zu haben, ist mit den Grundsätzen der GfK gar nicht vereinbar.

***Man hat niemals Zeit, es richtig zu machen,
aber immer Zeit, es noch einmal zu machen.***

[Murphys Gesetz]

Bezug:

Es ist in den meisten Kulturen üblich, sich bei Begegnungen zu fragen, "Wie geht es Dir?"