

Arbeitsblatt: Anleitungen für „Der Kuhhandel mit dem ‚Zwickerchen‘“

Anleitung für den/die ModeratorIn

Als Moderator, als Moderatorin für das Gespräch zwischen betroffener Person und personalisiertem „Zwickerchen“ sind die Aufgaben folgende:

- A) Auf die Zeit achten
- B) Auf das Einhalten der Rollen achten
- C) Das Gespräch in Gang halten und beim Thema bleiben.

Dazu haben Sie hier mehrere Fragen, die Sie stellen können:

Fragen an die betroffene Person, die das „Zwickerchen“ manchmal hat:

Erzähle einmal von Deinem „Zwickerchen“, wie geht es Dir, wenn es auf Besuch kommt?
Wann stört Dich das Zwickerchen sehr?
Was könnte das Zwickerchen von Dir wollen?
Was willst Du von Deinem Zwickerchen?
Wenn Du mit ihm handeln würdest, was kannst Du ihm anbieten, damit es wieder geht?
Was kannst Du mit Deinem Zwickerchen aushandeln?

Fragen an das „Zwickerchen“:

Möchte das Zwickerchen etwas darauf sagen?
Wie fühlst Du Dich als sein/ihr Zwickerchen?
Was könnte eine liebevolle Botschaft für Deinen Träger sein?
Was muss man Dir anbieten, damit Du Dich zur Ruhe setzen kannst?
Wenn Du das nächste Mal kommst, kannst Du da ganz „leise“ anklopfen?
Bist Du mit dem Handel einverstanden? Brauchst Du noch etwas?

- D) Das Abschlussritual anleiten

Die beiden Rollenspieler „Symptomspender“ und „Zwickerchen“ verabschieden sich. Der Symptomspender, also die betroffene Person, soll die folgenden Worte sprechen. Als ModeratorIn geben Sie bitte diese Worte vor: „Liebes Zwickerchen, danke für das Gespräch. So, im Moment brauch ich dich nicht, du kannst dich jetzt wieder zur Ruhe setzen. Tschüss, baba ...“

Anleitung für den Symptomspender (die betroffene Person)

Sie haben sich ein kleines „Zwickerchen“ ausgesucht, das Sie manchmal in stressigen Situationen oder in Anspannungssituationen quält, also zum Beispiel Verspannung im Nacken-Schulter-Bereich, leichter Spannungskopfschmerz oder Ähnliches.

Sie haben jetzt die einmalige Gelegenheit, mit diesem Zwickerchen zu sprechen. Es sitzt Ihnen gewissermaßen gegenüber. Sagen Sie einmal „Hallo“ zu Ihrem Zwickerchen. Nutzen Sie die Gelegenheit und fragen Sie einmal nach, was das Zwickerchen denn eigentlich will.

Treten Sie in einen aktiven Dialog, stellen Sie Fragen, widersprechen Sie dem Zwickerchen, wenn Sie etwas anders sehen, und versuchen Sie herauszufinden, **wie Sie das Zwickerchen zum Verschwinden überreden könnten**. Handeln Sie mit ihm.

Bieten Sie dem Zwickerchen zum Beispiel an: „Liebes Zwickerchen, ich biete dir an, einmal in der Woche ein angenehmes, entspannendes Bad zu nehmen. Verschwindest du dann?“ oder „... immer, wenn ich dich spüre, ändere ich sofort meine Körperhaltung, setze mich anders hin, stehe auf“ oder „ich mache ein paar Ausgleichsübungen ...“. Sie können das Zwickerchen auch mit allen möglichen und unmöglichen Ideen zum Gehen überreden und bestechen.

Es gibt noch eine dritte Person, die das Gespräch zwischen Ihnen bei Bedarf moderiert. Der Moderator/Die Moderatorin hält den Gesprächsgang in Fluss, stellt Fragen, achtet auf die Rollen und die Zeit und gibt ein Abschlussritual vor.

Denken Sie bitte bei der Übung daran:

HUMOR ist eine wunderbare Strategie gegen Anspannung und bei Stress! In diesem Sinne, haben Sie viel Spaß bei der Unterhaltung!

Anleitung für das „Zwickerchen“

Sie sind nun für die nächsten Minuten das personalisierte Zwickerchen des Herrn, der Dame gegenüber. Fühlen Sie sich einmal kurz in Ihre Rolle ein. Sie sind zum Beispiel der leichte Spannungskopfschmerz, die Muskelverspannung oder welche Rolle auch immer Ihnen Ihr Gegenüber zugemutet hat.

Ihre Aufgabe als „Zwickerchen“ ist es, Ihrem Gegenüber einmal zu sagen, wie es Ihnen geht, warum Sie manchmal auftauchen. Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Symptomträger Hypothesen dazu, warum Sie manchmal auftauchen. Was wollen Sie Ihrem „Symptomträger“ in **liebvoller Art und Weise** sagen, wenn Sie in Erscheinung treten? Was könnte Ihre Botschaft sein? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, achten Sie aber darauf, keine Werturteile zu fällen. Und BITTE: Seien Sie ein liebes Zwickerchen, das dem Symptomträger nur Gutes will, auch wenn Sie ihn als Zwickerchen vielleicht manchmal quälen. Sie wollen lediglich ihren „Symptomträger“ daran erinnern, dass er/sie sich nicht verausgaben soll. Sie sind sozusagen ein liebevoller Botschafter, eine liebevolle Botschafterin des Körpers des „Symptomträgers“.

Ihr Gegenüber wird versuchen, Sie zum Verschwinden zu bewegen. Steigen sie vielleicht nicht gleich auf das erste Angebot ein. Seien Sie ruhig etwas hartnäckig. Schließlich wollen Sie das „Beste“ rausholen als BotschafterIn des Körpers.

Ziel ist es, dass Sie mit Ihrem „Symptomträger“ einen Handel abschließen, der beide Seiten zufrieden stellt. Sie wollen vielleicht, dass Ihr Symptomträger kürzer tritt, dreimal in der Woche Sport. Der Symptomträger will vielleicht nur einmal in der Woche Sport machen ... Versuchen Sie, sich zu einigen.

Es gibt noch eine dritte Person, die das Gespräch zwischen Ihnen bei Bedarf moderiert. Der Moderator/Die Moderatorin hält den Gesprächsgang in Fluss, stellt Fragen, achtet auf die Rollen und die Zeit und gibt ein Abschlussritual vor.

Denken Sie bitte bei der Übung daran:

HUMOR ist eine wunderbare Strategie gegen Anspannung und bei Stress! In diesem Sinne, haben Sie viel Spaß bei der Unterhaltung!