

## Der Kuhhandel mit dem „Zwickerchen“

### Beschreibung der Methode:

Bei dem Rollenspiel geht es um leichte körperliche Symptome, kleine „Zwickerchen“, die sich bei Überlastung bemerkbar machen. Jede/r TeilnehmerIn überlegt sich für sich, was ein typisches, aber leichtes körperliches Symptom bei ihr/ihm ist, wenn die Anspannung und Beanspruchung sehr groß ist. Das kann zum Beispiel beginnender Kopfschmerz sein, Verspannung im Nacken-Schulter-Bereich, Verkrampfung, Ziehen im Rücken etc. Jede/r soll ein typisches, gut abgegrenztes Symptom für sich zur Hand haben.

Danach werden 3er-Teams gebildet: In den 3er-Teams gibt es jeweils eine betroffene Person, die bereit ist, über ihr persönliches körperliches Symptom Auskunft zu geben. Eine zweite Person übernimmt die Rolle dieses „Symptoms“ oder „Zwickerchens“, ist dann also zum Beispiel der beginnende Kopfschmerz. Die beiden Personen, Betroffene/r und Symptom sprechen miteinander und tauschen sich einmal völlig ungezwungen miteinander aus. Der Symptomspender<sup>1</sup> (Betroffene/r) sagt Hallo zum Symptom und umgekehrt. Die beiden unterhalten sich eine Zeit lang darüber, wie es sich anfühlt, wenn das Symptom da ist, was das Symptom denn für Wünsche und Anliegen hat, wann es denn kommt, wie es dem Symptomspender dabei geht.

Der Symptomspender hat die Aufgabe, das Symptom dazu zu überreden, dass es nicht mehr auftaucht. Das Symptom hat die Aufgabe, mit dem Symptomspender so lange zu verhandeln, bis der ihm etwas anbietet, was das Symptom ausreichend befriedigt, um zu verschwinden. Der Symptomspender bietet zum Beispiel dem Symptom an: „Lieber Ischiasnerv, ich biete dir an, einmal in der Woche ein angenehmes, entspannendes Bad zu nehmen ...“ oder „... immer, wenn ich dich spüre, ändere ich sofort meine Körperhaltung, setze mich anders hin, stehe auf“. Das Symptom kann sich auf den Handel einlassen oder vielleicht noch ein bisschen mehr oder anderes verlangen: „Ich hätte aber gerne dreimal in der Woche ein angenehmes entspannendes Bad...“ oder „Ich hätte gerne, dass du Gymnastik machst“. Für den Symptomspender ist das wiederum vielleicht zu viel Aufwand und es wird weiter verhandelt.

Die beiden Rollenspieler haben noch eine dritte Person, die das Gespräch zwischen ihnen moderiert. Der Moderator<sup>2</sup> hält den Gesprächsgang in Fluss, stellt Fragen, achtet auf die Rollen und die Zeit und stellt sicher, dass das Ritual am Ende eingehalten wird. In einer ersten Runde empfiehlt es sich, dass der/die Übungsanleiterin exemplarisch bei einem Paar die Rolle des Moderators übernimmt. Der sollte seine Rolle wie alle in dem Spiel locker-flockig und nicht bitter ernst anlegen.

Der Moderator erhält eine Übungsanleitung, auf der folgende Fragen stehen, die er stellen kann, um das Gespräch in Gang zu halten und zu einem Verhandlungsergebnis zu gelangen.

---

<sup>1</sup> Da „Symptomspender“ die Rolle bezeichnet, wird hier nur die männliche Form verwendet und auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise in der Folge verzichtet.

<sup>2</sup> Da „Moderator“ die Rolle bezeichnet, wird hier nur die männliche Form verwendet und auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise in der Folge verzichtet.

**Fragen, die der Moderator an den Symptomspender stellen kann:**

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 Symptom:**

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?

**Abschlussritual:**

Die beiden Rollenspieler „Symptomspender“ und „Zwickerchen“ verabschieden sich. Der Symptomspender sagt die folgenden Worte: „Liebes Zwickerchen, danke für das Gespräch. So, im Moment brauch ich dich nicht, du kannst dich jetzt wieder zur Ruhe setzen. Tschüss, baba ...“

Die beiden Rollenspieler stehen auf und streichen die Rolle von sich ab. Alle stehen auf, bewegen sich, gehen herum und können sich im Stehen über das Geschehene austauschen.

Zum Abschluss werden in der Großgruppe die Ergebnisse abgeholt. Welche Zwickerchen hat es gegeben? Ließen sie mit sich verhandeln und was war der Deal? Welche Botschaft kann der/die RollenspielerIn „Symptomträger“ für sich mitnehmen?