

## Die „Aus-Einander-Setzung“

Sie haben Probleme mit jemanden?

Versuchen Sie mal in dieser Form sich damit im wahrsten Sinne „auseinander zu setzen“.

Sie brauchen drei Sitzgelegenheiten. Auf die erste setzen Sie sich selbst. Auf die zweite setzen Sie in ihrer Vorstellung den anderen. Platzieren Sie sich und den anderen so, dass zum Ausdruck kommt, wie Sie zueinander stehen, z.B. nahe oder distant. Die dritte Sitzgelegenheit bleibt erst mal außen vor.

Erzählen Sie dem anderen nun erst mal was Sie auf dem Herzen haben in bezug auf das Problem. Sprechen Sie von sich selbst. Gefühle auszusprechen ist wichtiger als Vorwürfe zu machen. Reden Sie laut!

Wenn Ihnen die Worte ausgehen, wechseln Sie auf den Stuhl des anderen. Versetzen Sie sich in dessen Lage. Dann antworten Sie als der andere, was der zum Thema zu sagen hat. Auch hier stehen Gefühle an erster Stelle.

Wechseln Sie dann wieder auf den ersten Stuhl in die eigene Person und sprechen Sie aus, was nun hervortreten will. Dann geht es wieder auf den andern Stuhl und damit in das Wesen des anderen.

Fahren Sie so fort bis beide Seiten sich genug ausgesprochen und angehört haben. Verändern Sie auch die Position der Sitzgelegenheiten entsprechend den Veränderungen zwischen Ihnen beiden.

Platzieren Sie dann die dritte Sitzgelegenheit als eine Art weisen inneren Mediator. Setzen Sie sich auf diesen Platz. Sprechen Sie aus Ihrer Herzengüte und Herzensweisheit vermittelnd mit Verständnis für beide Seiten.

Finden Sie selbst eine kreative Form, wie Sie diese Szene beenden.

*Sinn dieser Übung ist nicht, Recht zu bekommen, den anderen zu überzeugen oder gar hoffen, dass in der Realität der andere wie von Magie so wird, wie Sie es möchten. Es geht darum empathischer mit dem anderen und mit sich selbst zu werden; zu den eigenen Gefühlen zu stehen und die des anderen zu akzeptieren. Es kann sein, aber Sie sollten nicht in dieser Absicht die Übung machen, dass Sie bei einer realen Begegnung tatsächlich mit einem neuen Ausdruck auftreten, der den anderen nicht unberührt lässt und eine verständnisvollere Haltung zueinander entsteht.*

*Sie können sich nicht vorstellen, mit „einem Stuhl zu reden“?*

*Dazu noch laut?*

*Sie wollen gar nicht wissen, wie der andere fühlt, so sauer sind Sie!*

*Sie wären enttäuscht, wenn solch ein Bemühen sich in den anderen hineinzusetzen letztendlich in der Realität „nichts bringen“ würde?*

*Im geschützten Therapieraum können Sie sich mit den dynamischen Methoden der Gestalttherapie vertraut machen. Sie werden erkennen, dass es hauptsächlich um Ihr eigenes Wachstum geht - Veränderung auf dem Weg der Selbstindividualisation.*