



## Tanz auf dem Vulkan

- eine Übung, um deine Empathiefähigkeit zu stärken

Für diese Übung brauchst du einen Partner oder eine Partnerin.

### Ablauf:

A regt sich über irgendetwas auf. Und zwar so richtig. B bietet empathische Vermutungen an und zwar auf dem Energielevel von A: d.h. Bs Stimme darf gern lauter werden!! Bis die Person, die die Angebote bekommt, sich gehört fühlt. Das zeigt sich oft daran, dass sie ruhiger wird.

### Hilfestellung:

Die Grundstruktur für empathische Vermutungen sieht so aus:

«Fühlst du dich (Gefühl), weil dir (Bedürfnis) wichtig ist?»

z.B.: «Du bist total genervt, weil dir Unterstützung wichtig ist?»

Bedürfnisse leben als körperlich wahrnehmbare Qualitäten in uns. Vertrauen fühlt sich z.B. anders in uns an Sinn, Klarheit oder Unabhängigkeit. Wenn wir bei unseren Bedürfnissen sind, sind da erst einmal keine anderen Menschen. Wenn wir also jemandem ein Bedürfnis anbieten, zielen wir mit unserem Angebot in genau diesen Raum. Deshalb fragen wir nicht:

1. «Bist du verärgert, weil du möchtest, dass ich zuverlässig bin?»  
sondern
2. «Bist du verärgert, weil dir Zuverlässigkeit wichtig ist?»

Beim zweiten Satz wird klar, dass es ganz grundsätzlich um Zuverlässigkeit geht. Ein Bedürfnis, das diesem Menschen wahrscheinlich nicht nur in dieser Situation wichtig ist. Dass dieser Mensch möchte, dass sich jemand an Abmachungen hält, ist seine Lieblingsstrategie, um Zuverlässigkeit in sein Leben zu bringen. Hier hat die Person, die sauer oder hässig ist, die Möglichkeit, sich mit ihrem Bedürfnis zu verbinden und die Person, die eine Abmachung übergangen hat, hat die Möglichkeit, in sich zu gehen: «Hm, ja, Zuverlässigkeit. Die ist mir auch wichtig.» Und kann sich dann überlegen, ob und wie sie beim nächsten Mal zu Zuverlässigkeit beitragen möchte.

Eine pdf-Liste mit Gefühle und Bedürfnissen findest du auch auf der Seite mit den Übungen für dich.