

# Übungen zum Vortrag

Reini Hauser

## Freundschaft mit dem «Anderen» schliessen

1. Denke an eine Person, mit der du einen Konflikt oder eine Meinungsverschiedenheit hast.
2. Frage dich, *was* dich am Verhalten der anderen Person stört? Sei genau in der Beschreibung.
3. Fühle dich für einige Minuten in das dich irritierende Moment ein, sprich, bewege und beziehe dich «wie sie».
4. Während du diese Verhaltensweise ausprobierst, fühle dich in die Weltanschauung, die der Haltung und dem Verhalten der Person unterliegt, ein.
5. Frage dich, welche Eigenschaften des Verhaltens, der Erfahrung, der Weltanschauung dir selber in deinem Leben *helfen könnten*. Ist es die Härte, ihre Sensibilität oder Aggression? Probiere die Qualitäten an, so, dass sie dir – angepasst an deine ethische Grundhaltung – nützlich sein könnten.
6. Versuche nun diese neue Ressource in die Bearbeitung des Konflikts mitzunehmen. Än-

dert sich die Art und Weise wie du mit dem inneren Gegner interagierst? Welchen Rat nimmst du aus dieser Erfahrung im Umgang mit dem tatsächlichen äusseren «Anderen» mit?

## Deine Menschlichkeit umarmen

1. Diskutiere einige deiner sozialen oder psychologischen Ränge. Wie und in welchen Kontexten fühlst du dich privilegiert? Beschreibe.
2. Wähle einen Rang und feiere ihn! Fühle in die damit verbundenen Privilegien hinein und entfalte Gefühl, Körpererfahrung und -haltung, Stimme, Entspannung oder Spannung, die mit dem Privileg verbunden sind.
3. Teile nun einige Momente, in denen du dich verletzlich, schwach, unsicher, weniger fähig fühltest.
4. Stehe für diese Gefühle mit tiefem Mitgefühl ein. Was hast du in diesen Momenten über dich gelernt?
5. Teile dein Lernen mit anderen.

