

SYBILLE UNIQUE  
**UNVOLLKOMMENHEIT WAGEN**

jkamphausen Verlag  
285 Seiten  
19,95 €  
ISBN 978-3-89901-173-9

Auszug zum Thema:

**ÜBUNGEN:**  
**Spielerwechsel**  
**Urbedürfnisse**

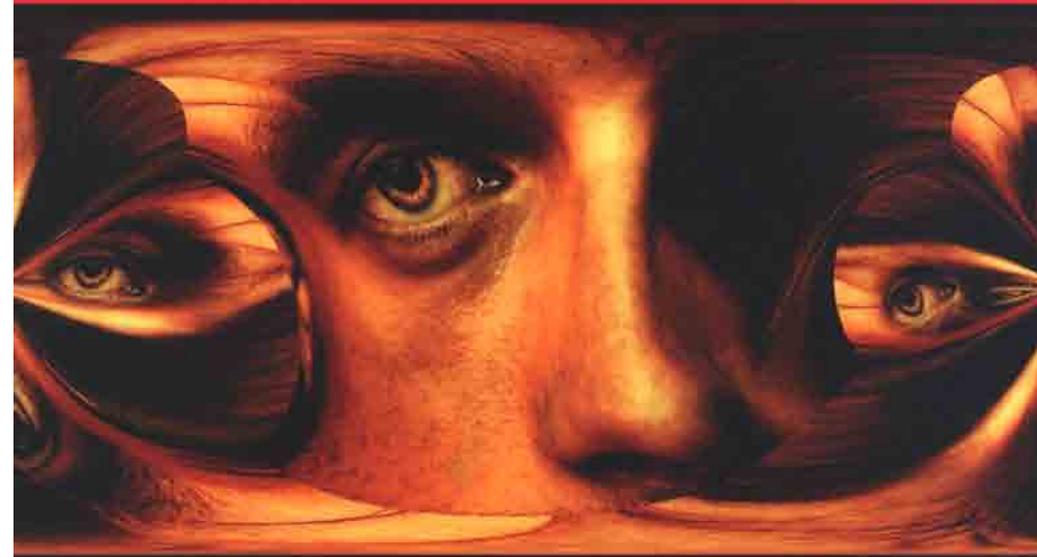
Seite 116 - 121



SYBILLE UNIQUE

**Unvollkommenheit**  
**wagen** DAS PERMEAGRAMM:  
ANLEITUNG FÜR GEGLÜCKTE

BEZIEHUNGEN



## Übungen

### Spielerwechsel probieren

Schauen Sie sich im stillen Kämmerlein immer wieder schwierige emotionale Situationen in der Rückblende oder Vorausschau an und spielen Sie im Geiste verschiedene Versionen mit unterschiedlichen Spielern durch, bis Sie zu einem guten Ausgang der Situation kommen. Versuchen Sie dabei, die Reaktionen Ihres Gegenübers zu erraten. Auch wenn wir einen Menschen gut zu kennen glauben, kann seine tatsächliche Reaktion anders ausfallen. Kommunizieren ist wie Schachspielen. Man plant, ändert nach dem nächsten Zug des Partners ab, sammelt Erfahrung und wird auf diesem Weg ein Ass.

**Übungsanleitung:** Stellen Sie sich vor, ein Ober stolpert in Restaurant und schüttet Ihnen Suppe über Ihre Kleidung.

**Frage 1:** Wie würde Ihr Übermächtiger, Ihr Schwätzer, Ihr Selbstabwerter, Ihr Hilfloser, Ihr notorischer Helfer, Ihr Kämpfer, Ihr Vielharmoniker reagieren, wie die entsprechenden entspannten Bühnenspieler? **Frage 2:** Was können Ihre Bühnenspieler anders, besser machen als Ihre Emporenspieler?

### Den Regiestuhl einnehmen und Spielerwechsel trainieren

**Sinn der Übung:** Wer immer alles macht, wie er es immer macht, wird kriegen, was er immer gekriegt hat. Um etwas anderes zu erleben, muss man also etwas anderes anbieten. Der erste Schritt dahin ist, dass Sie sich abgewöhnen, wie aus der Pistole geschossen Antworten und Reaktionen zu liefern auf das, was Ihnen von anderen gerade zugemutet wird. Machen Sie die Atemübungen aus Kapitel 1, verschaffen Sie sich zunächst einen Zeitpuffer und die emotionale Gelassenheit mit Hilfe dieser Übungen, dann gelingt es Ihnen mit der folgenden Übung, ganz neue Reaktionen auf Reize von außen zu zeigen.

**Übungsanleitung:** Nutzen Sie die menschliche Fähigkeit, in jeder Situation Handelnder und zugleich Beobachter der Szene zu sein. Sozusagen ein bisschen neben sich zu stehen und zuzusehen, was Sie gerade so treiben. Das heißt, das Bewusste-Ich eingeschaltet zu haben und im Theatersessel zu sitzen. Diese Übung kann man nicht nur im stillen Kämmerlein durchführen, sondern auch in Live-Situationen. Beginnen Sie mit einfachen Situationen. Gute Übungsfelder sind Warteschlangen an der Kasse des Supermarkts, Bushaltestellen, Cafeterien, Kantinen, Raststätten an der Autobahn, Kaffeeautomaten in der Firma, zwanglose Geselligkeiten...

Wenn Sie sich in einer solchen Live-Situation befinden, erinnern Sie sich blitzschnell an Ihr Permeagramm. Lassen Sie das Bewusste-Ich im Regiestuhl Platz nehmen und beobachten Sie sich selbst in den Interaktionen mit Ihren Mitmenschen. Welche Ihrer Spieler beherrschen die Szene? Welche Ihrer Spieler kommen gerade mal wieder zu kurz? Überlegen Sie, welchen kleinen, unbedeutenden Versuch Sie starten könnten, um diesen anderen Spielern einen winzigen Auftritt zu verschaffen.

Gehen Sie dabei freundlich mit sich selbst um. Es muss nicht gleich funktionieren, und wenn es einmal geglückt ist, erwarten Sie nicht, dass es schon ein für alle Mal glückt. Aber es hat einmal geklappt. Das soll Sie ermutigen, es immer wieder zu versuchen. Es ist wie mit der Dressur eines lieben kleinen Hündchens. Die neuen Handlungsweisen sind ungewohnt.

**Übungsbeispiel:** Nehmen wir an, Sie sitzen nach dem Sport mit Ihrer Clique noch beim Bier. Ihr Regisseur sitzt im Regiestuhl und schaut zu, welches Stück gerade gegeben wird. Welche Besetzung zeigt Ihr Theater? Spielt gerade wieder Ihr Angeber und bringt Sie wieder in den Mittelpunkt? Oder fühlen Sie sich gerade wieder nicht wahrgenommen? Welche Spieler treten auf? Und welcher Spieler erzeugt dieses Gefühl von Lebendigkeit oder Traurigkeit? Wenn Ihr Bewusstes-Ich Übung darin hat, zu erkennen, wer aus Ihrer Commedia-della-Vita-Truppe in den einzelnen Situationen die Bühne bestimmt, dann kann es mit ersten einfachen Regieänderungen eingreifen. Schicken Sie jetzt mal einen anderen Spieler in die Szene; statt des Angebers mal den Mitfühlenden, der anderen aktiv zuhört. Oder statt des Ohnmächtigen mal einen Unterhalter, der sich durch kluge Beiträge beteiligt.

Sobald Sie etwas Übung darin haben, dass Ihr Bewusstes-Ich Regieänderungen vornimmt und andere Spieler neue Stücke spielen lässt, gelingt es Ihnen auch, in bisher schwierigen Situationen rasch den Regiestuhl einzunehmen, ehe Sie an die Decke gehen. Dann können Sie sogar in einer sehr emotionalen Situation anders handeln, indem Sie einen anderen Spieler auf die Bühne schicken und eine positive Wendung der Auseinandersetzung mit Ihrem Gegenüber erzielen.

## Check-up der Urbedürfnisse

**Sinn des Tests:** Ein Bedürfnis drückt eine Notwendigkeit aus. Wer seine Urbedürfnisse nicht ausreichend befriedigen kann, erlebt Mangelgefühle. Dieser Mangel erzeugt inneren Druck und Unzufriedenheit, wovon sich der Mensch zu erlösen sucht – oft nicht durch die tatsächliche Befriedigung seiner Bedürfnisse, sondern durch Ersatzhandlungen – Ersatzbefriedigungen. Indem wir uns mit schicken, teuren Produkten umgeben, kompensieren wir zum Beispiel die Urbedürfnisse, bemerkt zu werden und einen Platz in der Welt zu haben. Stellen Sie sich folgende Fragen zu den einzelnen Urbedürfnissen und finden Sie heraus, ob Sie Ihre Urbedürfnisse befriedigen oder Ersatzbefriedigungen suchen:

### Urbedürfnis nach Zuwendung

Fühlen Sie sich wahrgenommen von Ihrer Mitwelt? Erleben Sie immer wieder, dass jemand Ihnen ein Lächeln, einen aufmunternden Gruß schenkt, dass man sich gerne mit Ihnen unterhält? Erhalten Sie hin und wieder Lob und Anerkennung? Wenn Sie hierin eine Unterstützung spüren, überlegen Sie, welche Spieler Sie auf die Bühne schicken können, um mehr davon zu kriegen. Die Aufgabe lautet: Gib mehr, zeig mehr von dir, damit du mehr bekommen kannst.

#### Urbedürfnis nach Stimulation

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihr Herz hüpfte – das sind klare Zeichen, dass Ihre Seele bewegt/zutiefst berührt wurde. Gibt es solche Situationen in ausreichenden Abständen, oder haben Sie versucht, den Mangel mit Ersatzbefriedigungen zu kompensieren? Bewegt zu werden ist etwas Individuelles. Für manche ist es das Musizieren der Regentropfen im Blätterdach des Laubwaldes, für

andere ein Ölgemälde, eine Bergbesteigung, das Spielen der Kinder. Überlegen Sie, wie Sie solche Momente vermehrt in Ihr Leben bringen. Gibt es Spieler, die Sie zu diesem Zwecke öfter auf die Bühne stellen könnten? Vielleicht den Sinnlichen, den Mutigen, den Liebenden, den Verspielten, den Fürsorglichen.

### Urbedürfnis nach Mitgefühl

Viele moderne Jobs setzen heutzutage eine Persönlichkeitsspaltung voraus, die Mitgefühl als Privatangelegenheit auf den Freizeitbereich reduziert. Folgen Sie dieser Intention? Bekommen Sie dennoch ausreichend Mitgefühl? Können Sie es überhaupt zulassen, dass andere an Ihren Problemen Anteil nehmen? Erkennen Sie, dass es kein Versagen bedeutet, Krisen zu erleben. Krisen sind Wachstumsaufgaben, die jedem Menschen gestellt werden. Auch wenn wir sie letzten Endes alleine durchleben müssen, dürfen wir uns doch Anteilnahme und Unterstützung holen. Ja, wir bringen damit andere Menschen in die Lage, mit uns zu wachsen. Welcher Spieler braucht hierfür mehr Bühnenpräsenz? Der Bedürftige, der Gefällige, der Fürsorgliche, der Liebende?

### Urbedürfnis nach Identität

Überprüfen Sie den Grad Ihrer gelebten Identität und Autonomie an folgender Frage: „Wer bin ich, wenn ich nicht mehr Mutter, Abteilungsleiter, Chefin, Vorsitzender, technischer Spezialist, Krankenschwester... bin? Welche Ihrer Spieler entsprechen den aktuellen Rollen, die Sie vornehmlich ausüben? Der Selbstantreiber, der Übermächtige, der notorische Helfer, der Angeber, der Beschützer? Welche Ihrer Spieler können Ihre Autonomie stärken? Der Zuhörer, der Tolerante, der Unterhändler, der Aufrechte, der Verspielte, der Selbstzufriedene?

### Urbedürfnis nach Verständnis

Mit all unseren Schwächen und Fehlern, aber auch mit den verdrängten Stärken, die die Welt bisher von uns nicht brauchte, wertgeschätzt zu werden, ist ein Urbedürfnis, das viele von uns aus Angst, nicht zu genügen, gar nicht erst zu befriedigen suchen. Welche Spieler haben Sie bisher daran gehindert, dieses Bedürfnis zu

befriedigen und sich einem loyalen Menschen zu öffnen? Der Verschlussene, der Schwätzer, der Selbstabwerter, der Angeber, der Vielharmoniker, der Kämpfer? Welche Spieler könnten Ihnen helfen? Der Selbstzufriedene, der Bedürftige, der Aufrichtige, der Verspielte, der Liebende, der Liebesuchende?

### **Urbedürfnis nach Sicherheit**

Können Sie Ihr Sicherheitsbedürfnis im privaten Bereich wie im beruflichen Alltag ausreichend befriedigen? Welche Spieler sind in diesem Aspekt stark engagiert? Welche wären hilfreich? Der Selbstzufriedene, der Lässige, der Kreative, der Mutige, der Vorsichtige?

### **Urbedürfnis nach Zugehörigkeit**

Sehen Sie einen Sinn in Ihrem Leben und haben Sie einen Platz in der Welt gefunden? Wenn Sie sich darin nicht sicher sind, stellen Sie sich folgende Fragen: Was wäre mir noch wichtig zu tun, wenn mir der Arzt die Diagnose stellen würde, dass ich noch ein Jahr zu leben hätte? Wofür lohnt es sich, Anstrengungen auf sich zu nehmen, was interessiert mich so sehr, dass mich nichts aufhalten kann, auch wenn es schwierig und schmerzlich wird? Welche Ihrer Spieler können Sie auf diesem Weg unterstützen? Der Mutige, der Aufrichtige, der Kreative?

### **Urbedürfnis nach Wertschätzung**

Erleben Sie Wertschätzung, würden Sie sich als würdevoll bezeichnen? Wenn nicht, gilt es Ihr Selbstbewusstsein aufzubessern. Machen Sie dazu die Selbstwertübungen, die sie im Übungsteil von Kapitel 5 finden. Welche Ihrer Bühnenspieler torpedieren Ihr Selbstwertgefühl? Der Selbstantreiber, der Perfektionist, der Selbstabwerter? Hören Sie genau darauf, wie Sie über sich selbst sprechen und denken. Welche Spieler könnten Ihr Selbstbewusstsein stärken? Der Selbstzufriedene, der Liebende, der Tolerante?

### **Urbedürfnis nach Transzendenz**

Erleben Sie etwas, das über das Materielle hinaus geht, spüren Sie den göttlichen Funken in sich? Kennen Sie Situationen, in denen Sie „einen Schutzengel“ hatten? Oder Momente, in denen Sie plötzlich

etwas wussten, was Sie rein rational nicht hätten wissen können? Welche Spieler stehen Ihnen bei solchen Betrachtungen im Weg? Der Schwätzer, der Selbstabwerter, der Neider? Wie verändert sich die Situation, wenn Ihr Liebender mehr Bühnenpräsenz erhält? Gerade der Liebende ist wesentlich bei der Suche nach Transzendenz. Er öffnet unsere Sinne, um derartige Erfahrungen machen zu können. Mit Hilfe des Liebenden werden Sie sich selbst und Ihre Mitwelt liebevoller und wertschätzender behandeln und Würde und Heiligkeit in allen Wesen entdecken.



## **5 Wie Sie mit Ihrem Permeagramm mehr Selbstwert bekommen**

Die meisten Menschen streben danach ganz zu werden, sich zu vervollkommen. Wir suchen in anderen Menschen, was wir in uns selbst nicht finden, weil wir es so tief in uns vergraben haben, dass wir es nicht mehr als einen Teil von uns kennen. Deshalb ziehen sich Gegensätze an. Wir wollen uns vervollständigen. Die Schriftstellerin Anaïs Nin fühlte sich über eine lange Phase ihres Lebens von schriftstellerisch ambitionierten Menschen angezogen. Und sie setzte sich mit ihrer ganzen Kraft ein, dass diese Menschen ihren Weg gingen und Schriftsteller wurden. Bis ihr eines Tages bewusst wurde, dass sie diese Freunde förderte, um aus ihnen das zu machen, was sie selbst sein sollte – eine Schriftstellerin. Sie traute sich als Schriftstellerin nicht genug zu, weil ihr Selbstabwerter die Empore besetzt hatte. Rufen Sie einmal vor Ihrem geistigen Auge Menschen auf, die Sie bewundern, und schreiben Sie auf, was Sie an diesen Personen bemerkenswert finden. Diese Eigenschaften haben Sie auch, Sie haben sich bisher nur nicht getraut, sie zu entwickeln und zu leben. Die anderen Menschen sind unsere Spiegel.