



## Geführte Meditation:

### Selbstempathie zu einem Konflikt und Empathie mit dem Konfliktpartner

Such dir einen Platz im Raum, wo du mit etwa einem Meter Spielraum um dich herum gut stehen kannst.

Schließe die Augen. Lockere deinen Körper, richte dich auf. Spür, wie deinen Körper sich anfühlt, wie du stehst, wie du atmest.

Erinnere dich an die Situation in dem Konflikt mit der anderen Person. Hol dir auf deine innere Bühne, was geschehen ist, schau es dir an. Was war für dich der Auslöser für deine Reaktion?

Nimm wahr, wie du dich fühlst, wenn du dir das in Erinnerung holst.

Leg deine Hände auf dein Herz und spür ganz intensiv nach. Welche Gefühle sind da?

Drück diese Gefühle mit deinem ganzen Körper aus. Finde eine Körperhaltung, eine Geste oder Bewegung, mit der du zeigst, wie du dich fühlst. (Wenn da Ärger ist, schau mal, welche Gefühle darunter liegen, vielleicht Enttäuschung oder Ratlosigkeit? Vielleicht Traurigkeit? Drück dann auch diese Gefühle aus.)

Atme da hin.

Dann geh tiefer hinein in dieses Spüren. Worum geht es dir? Womit haben diese Gefühle zu tun?

Was fehlt dir, wenn du dich so fühlst? Wonach sehnst du dich?

Drück mit deinem Körper aus, wie du dich fühlst, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

Nimm es wahr und atme da hin.

Dann sage dir: ja, das sind meine Bedürfnisse, das brauche ich. Das ist mir wichtig.

Finde eine Körperhaltung, mit der du das klar machst, was du brauchst. Wiederhole es in Gedanken, bestätige es dir.

Atme da hin.

Stell dir jetzt vor, du würdest das bekommen, was dir da gefehlt hat. Wie wäre es, wenn diese Bedürfnisse erfüllt wären? Wie würdest du dich dann fühlen?

Drück es mit deinem ganzen Körper aus, mit einer Haltung, einer Geste oder einer Bewegung. Lass das Gefühl dazu sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.

Atme da hin.

Dann atme tief ein, streck die Arme über den Kopf, dehne dich einmal richtig gut, atme aus und lockere deinen Körper.

Jetzt stell dir ganz konkret die Person vor dir stehend vor, mit der du diesen Konflikt erlebt hast.

Mache einen Schritt nach vorn, stell dich auf ihren Platz und dreh dich um, so dass du jetzt diese andere Person bist und dir selbst gegenüber stehst.

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich ganz in diese Person hinein zu versetzen.

Schau aus ihrer Perspektive auf die Situation, die zwischen Euch vorgefallen ist. Wie zeigt sie sich aus dieser Perspektive? Was beobachtest du?

Dann spür, wie du dich fühlst, wenn du das so beobachtest.



Leg deine Hände auf dein Herz und spür ganz intensiv nach. Nimm wahr, welche Gefühle in deinem Herzen sind. Drück diese Gefühle mit deinem ganzen Körper aus, mit einer Körperhaltung, einer Geste oder einer Bewegung. Dann geh noch tiefer hinein in dieses Spüren. Womit haben die Gefühle zu tun, worum geht es dir, wenn du jetzt diese Person bist?

Drücke mit deinem Körper aus, was dir fehlt, wonach du dich sehnst.

Nimm es wahr und bestätige es dir selbst: ja, das brauche ich, das fehlt mir.

Atme da hin.

Dann atme tief ein, streck die Arme über den Kopf, dehn dich einmal richtig gut, atme aus und lockere deinen Körper.

Geh wieder zurück auf deinen ursprünglichen Platz und dreh dich wieder um. Du bist jetzt wieder du selbst.

Schau noch einmal auf deinen Konfliktpartner vor dir.

Nachdem du jetzt wahrgenommen hast, wie dieser Mensch sich vermutlich fühlt und was er braucht, was hat sich bei dir verändert?

Wie fühlst du dich jetzt, wenn du auf diesen Menschen schaust? Leg deine Hände auf dein Herz und spür, wie es dir jetzt geht.

Drück es mit deinem ganzen Körper aus, finde eine Haltung, eine Geste oder Bewegung, mit der du zeigst, wie du dich jetzt fühlst.

Geh noch tiefer und spür, womit diese Gefühle zu tun haben. Was ist dir jetzt wichtig in Bezug auf diesen Menschen? Worum geht es dir?

Drücke auch dies mit deinem Körper aus.

Dann sprich in Gedanken diesen Menschen an. Was willst du ihm sagen? Was wünschst du dir? Hast du eine Bitte an ihn?

Zum Schluss atme wieder tief ein, streck die Arme über den Kopf, dehn dich einmal richtig gut, atme aus und lockere deinen Körper. Wenn du soweit bist, mach die Augen wieder auf.

