

Verbalisieren

Aktives Zuhören, das ist das wichtigste Tool der Mediation. Paraphrasieren ist ein Element ebenso wie das Verbalisieren. Jetzt geht es darum, die emotionalen Botschaften aufzudecken, um sie ansprechen zu können. Verbalisieren kann sich auf die Beobachtungen der Körperhaltung beziehen, aber auch auf die der Mimik und der Gestik, des Timbres der Stimme, des Geruchs usw. es kann sich aber auch auf aufversteckte verbale Botschaften einlassen. Es ist wichtig, dass die Medianten spüren, dass dem Mediator der Umgang mit Gefühlen nicht fremd ist. Er sollte Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen.

Dieser Arbeitsbogen soll dazu beitragen, das Kunst des Verbalisierens zu verfeinern.

Aufgabenstellung



Partner

Übungen, bei denen es ums Verbalisieren geht, werden am besten mit Partnern ausgeführt. Übungspartner kann jeder sein. Ihr Ehepartner, Ihr Freund oder Freundin, der Kollege, die Mitglieder der Peer group. Bei den Alltagspartnern versuchen Sie einfach ab und zu wiederzugeben, was sie verstanden haben. Sprechen Sie über das wahrgenommene Gefühl, indem Sie verbalisieren. Wenn Sie mit Trainingspartnern üben, erzählen Sie sich eine Geschichte. Vielleicht was Sie an Weihnachten machen werden. Paraphrasieren Sie die jeweiligen Aussagen und sprechen Sie die damit verbundenen Gefühle an. Erwarten Sie eine Bestätigung oder eine Ablehnung.

Nachfolgend finden Sie einige Textpassagen, die Sie - allein oder zusammen mit Partnern - als eine Übungsvorgabe annehmen können. Paraphrasieren Sie nach folgenden Kriterien:

- 1.) Welche (konkret meßbaren und nachprüfbaren) Fakten werden wiedergegeben?

2.) Welches sind die in der Aussage enthaltenen Schlußfolgerungen, Interpretationen und Deutungen?

Als Vorbereitung zum Verbalisieren:

- 3.) Wurden Schlüsselworte gebraucht, die möglicherweise Aufschluß auf die hinter der Aussage liegenden Interessen geben können?
- 4.) Welche sonstigen Wahrnehmungen geben Aufschluß über die Interessen- oder Gefühlslage und können verbalisiert werden?
- 5.) Findet sich mein Gesprächspartner in dem wieder, was ich verstanden habe? Wie genau trifft es seine Vorstellung von dem was er (wirklich) gemeint hat.

Vorschlag 1:

Wie würden Sie diese Körperhaltung verbalisieren?



Übung 2

Welche zu verbalisierenden emotionalen Elemente finden Sie in dem folgenden Text, wieder aus dem Brief des Ehemannes über seine Scheidung:

„ ... Als ich nach Haus kam war das Haus verlassen und die Zimmer waren leer. All das, was ich mir in den Jahren gekauft hatte und von meinem Geld bezahlt hatte, war weg. Für mich war dies Diebstahl, da meine Frau nie in ihrem Leben Arbeiten ging nur immer auf meinem Namen kaufte ohne mein Wissen. Dann hast sie auch noch meinen Audi einfach mitgenommen der zu der Zeit noch fast 10,000 DM wert war. Und dann nimmt sie sich noch das Recht zu sagen, das alles ihr wäre. Ich bin damals immer gewarnt worden von Bekannten, wie ich meine Frau kennen lernte. Ich sollte mich besser nicht mit ihrer Familie einlassen, da sie schon überall bekannt waren. Das bereue ich heute noch und ich fühle mich schamlos ausgenutzt. Mein Mitleid ihr gegenüber, wie es bei ihr zu Hause zu ging, wurde heute schwer bestraft.

Lösungsvorschläge

Vorschlag 1:

„ ...Dem erhobenen Finger entnehme ich, wie wichtig es Ihnen ist, dass ich Ihren Rat annehme. ...“

Vorschlag 2:

„... Ich verstehe, dass Sie Dankbarkeit von Ihrer Frau erwarten. Sie fühlen sich mißverstanden, verlassen und mißbraucht. Stimmen Sie dieser Wahrnehmung zu? ...“.