

# Übungsblatt: Transformation von Feindbildern

---

*Diese Visualisierungsübung machst du am besten nach einem Selbstempathie-Prozess, durch den sich oft die Offenheit für die andere Person vergrößert. Die gibt dir einen intuitiven empathischen Zugang zu dem, was in der anderen Person lebendig sein könnte – es ist nicht notwendigerweise so, wie diese Person sich fühlt, sondern eine empathische Vermutung.*

Stell dich so hin, dass vor dir etwa ein Meter Platz ist. Finde einen guten Stand und fühle deine Füße. Atme einige Male tief ein und aus.

## **1. SELBSTEINFÜHLUNG**

Stell dir vor, dort vor dir steht die Person, zu der du diese Übung machen möchtest. Vielleicht ist es eine Person, die etwas gesagt oder getan hat, das dich aus der Ruhe gebracht hat. Erinnerung dich an die konkrete Situation, die du so ansehen möchtest. Oder es ist eine Person, die stellvertretend für eine Personengruppe steht, mit der du Schwierigkeiten hast, dich empathisch zu verbinden. Versuche auch dann, so konkret wie möglich zu sein.

Wenn du dir vorstellst, dass diese Person vor dir steht, was fühlst du in dir? Wenn Gedanken auftauchen, lausche ihnen, ohne sie zu glauben. Lege den Fokus auf das, was in deinem Körper passiert. Wo kannst du eine Spannung fühlen, oder hohe Energie? Wo schmerzt es vielleicht oder zieht sich zusammen? Erlaube deinem Körper eine entsprechende Haltung einzunehmen. Es ist nicht nötig, für alle Körperempfindungen Worte oder Gefühle zu finden. Spüre einfach, wie es sich anfühlt, dir diese Person vor dir vorzustellen bzw. dich an die konkrete Situation zu erinnern, um die es dir geht.

Nachdem du einige Zeit dem gelauscht hast, was dein Körper dir über deine Gefühle sagt, wandere mit der Aufmerksamkeit in deinen Bauch – vielleicht magst du eine Hand dort hinlegen – und frage dich: Welche Bedürfnisse melden sich oder sind in Not? Worum geht es mir? Was brauche ich? Lausche auf das, was auftaucht. Verbinde dich mit diesen Bedürfnissen.

Falls eine Bitte auftaucht, formuliere sie in Gedanken. Falls nicht, dann spüre die Schönheit der Bedürfnisenergie, wie schön dieses Bedürfnis ist, wie gut es ist, dass sich etwas in dir darum kümmert, dass du das bekommst.

## **2. EINFÜHLUNG IN DIE ANDERE PERSON**

Versuche mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit mit dieser Bedürfnisenergie verbunden zu bleiben. Vergegenwärtige dir noch einmal, dass du dir auf dem Platz vor dir die Person vorgestellt hast, in die du dich nun einfühlen möchtest. Sieh sie möglichst konkret vor dir, ihr Gesicht, ihre Haltung, ihren Blick.

Nun, wenn du bereit bist, mach einen Schritt nach vorne und tritt auf den Platz, auf dem diese Person in deiner Vorstellung stand. Dreh dich um, so dass du dorthin schaust, wo du vorher gestanden hast. Öffne dich dem, was in deinem Körper passiert. Was fühlst du auf diesem Platz? Welche Körperempfindungen melden sich und welche Gedanken tauchen auf. Versuche alles mit liebevoller Neugier zu betrachten: „ah, so könnte es sich anfühlen, diese Person zu sein.“

Melke die Informationen, die du so erhältst, ohne sie für die Wahrheit zu halten, es sind empathische Vermutungen.

## **3. ZURÜCK ZU DIR**

Löse dich gedanklich von diesem Ort und tritt wieder zurück an den Platz, auf dem du zuerst gestanden hast. Dreh dich um und betrachte die Person, die du dir vorgestellt hast. Spüre in dich hinein. Hat sich etwas geändert? Wenn ja, was und wie? Lass das, was auftauchen will, in Ruhe auf dich wirken.

Nimm dir Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Atme bewusst, bewege deine Finger, vielleicht „wäschst“ du dein Gesicht mit deinen Händen. Mach einen bewussten Schritt zur Seite, um die Visualisierung zu beenden und die Energien zu verlassen. Schüttel deine Arme und Hände kräftig aus, stampfe vielleicht ein paarmal auf oder streiche deinen Körper aus.