

# NEID UND EIFERSUCHT – MAL ANDERS!

Ein Seminar mit Gewaltfreier Kommunikation und den Jeux Dramatiques

von **Dominik Merscheid**

In den 1990er-Jahren habe ich als Kind zahlreiche Familienkurse besucht, die von den Jeux Dramatiques geprägt waren (u. a. bei Karlheinz Moosig, Bettina Schmid-Reinhoffer und Bernd Reinhoffer).

Seit 2016 gestalte ich nun selbst einwöchige Familienfreizeiten mit, in deren Mittelpunkt jedoch die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg steht: ein psychotherapeutischer Selbsthilfe-Ansatz zur Klärung innerer und äußerer Konflikte, der zu mehr Verständnis und Mitgefühl führen möchte, indem Menschen den Fokus auf ihre Gefühle und Bedürfnisse richten. Bei diesen GFK-Freizeiten bringe ich das Ausdrucksspiel mit großer Freude als ergänzendes Workshop-Angebot ein.

In diesem Rahmen entstand mein Kontakt zu der zertifizierten GFK-Trainerin Georgis Heintz aus Hannover, die sich sofort für die Jeux begeisterte. Gemeinsam machten wir uns auf den Weg, eine Verbindung der bedürfnisbezogenen GFK-Haltung mit den spielerischen Elementen der Jeux zu erproben.

Als erstes Ergebnis dieses Experiments möchte ich im Folgenden ein Wochenendseminar protokollieren, das wir vom 1. bis 3. Februar 2019 (Freitagabend bis Sonntagmittag) in Hannover leiteten:

## **Freitag**

Zum Thema „Neid und Eifersucht – mal anders!“ haben sich sieben Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer eingefunden. Alle Anwesenden (im Alter von ca. 25 bis 45 Jahren) haben bereits Erfahrungen mit der GFK gesammelt, aber nicht mit den Jeux Dramatiques.

Wir beginnen den Abend mit drei Impulsfragen, denen sich die Teilnehmer\*innen in wechselnden Paarkonstellationen für je zwei Minuten widmen („Dyaden“):

- „Was war mein schönster Moment in der letzten Zeit?“
- „Welche Herausforderung aus meinem Leben bringe ich mit in dieses Seminar?“
- „Wie geht es mir gerade jetzt? Wie fühle ich mich?“

Nachdem Georgis und ich uns kurz vorgestellt und einen Überblick über das Wochenende gegeben haben, folgt eine erste Annäherung an die Jeux Dramatiques:

Zuerst sind die Teilnehmenden eingeladen, mit geschlossenen Augen die unterschiedlichen Stoffe zu ertasten, die in der Kreismitte unter einem großen Tuch liegen (Musik: René Aubry – „The Mouse“).

Nach einiger Zeit wählen sie sich ein Tuch aus, das sich für sie besonders gut

anföhlt, und tauschen sich – nun wieder mit geöffneter Augen – zu zweit über ihre Erfahrungen aus.

Anschließend leite ich das paarweise gegenseitige Verkleiden als „Künstler\*in und Material“ an (Musik: *Pjotr I. Tschajkowsky* – „Schwanensee“). Bereits hier zeigen sich bei allen Teilnehmer\*innen eine freimütige Offenheit gegenüber dem Verkleiden und eine große Spielfreude.

Es folgt eine 20-minütige Gesprächszeit in 3er-Gruppen, in der sich die Teilnehmer\*innen über ihre unterschiedlichen Zugänge, Geschichten und Definitionen zu „Neid“ und „Eifersucht“ austauschen. Hierbei tauchen bei einigen bereits die ersten Themen und Fragen auf, denen sie sich an diesem Wochenende widmen möchten.

Den Abend beschließt eine nonverbale „Neid“-Übung mit Tüchern: Die Teilnehmer\*innen sind sich erneut als Paare zugeordnet. Eine Person wählt ein Tuch und bewegt sich damit durch den Raum, als wäre es ihr Ein und Alles. Die andere Person versetzt sich in die Lage, sie wolle jenes Tuch unbedingt haben, und bewegt sich in entsprechend neidischer Haltung durch den Raum.

Nach einigen Minuten wechseln die Rollen und die Personen erfahren die jeweils andere Seite von „Haben“ und „Haben-Wollen“. Abschließend folgt eine Sequenz mit dynamischer Trommelmusik (*Gabrielle Roth* – „Flowing“), in der alle Teilnehmer\*innen ein Tuch haben und sich damit frei durch den Raum bewegen.

In der Reflexionsrunde zu dieser Übung zeigt sich, dass viele Teilnehmer\*innen im Spiel bestimmte Muster bemerkt haben, die sie aus ihrem Alltag kennen, wenn sie Neid empfinden oder mit dem Neid anderer konfrontiert sind.

Zum Abschluss des Tages geben wir in Stille ein Tuch im Kreis herum.

### Samstag

Unser zweiter Tag beginnt mit einem Blitzlicht: Die Teilnehmer\*innen fragen sich nacheinander „Wie geht es mir heute morgen?“, nehmen sich ein zu ihrer Stimmung passendes Tuch aus der Mitte und teilen in wenigen Sätzen ihre Befindlichkeit mit der Gruppe.

Es folgt eine längere Jeux-Dramatiques-Einheit zu Text: Zur Einführung geleite ich die Teilnehmenden in einer Phantasie durch ein prunkvolles Schloss (Musik: *Johann Sebastian Bach* – „Allegro Assai“, 2. Brandenburgisches Konzert).

Nachdem sie sich in Zweier-Paarungen von ihrem inneren Erleben erzählt haben, lese ich die „Aschenputtel“-Version von Ludwig Bechstein, „Aschenbrödel“, vor (Text siehe Seite S. 39).

Dann erkläre ich kurz die wesentlichen Eigenschaften und Regeln der Jeux und lade die Teilnehmenden ein, mögliche Rollen zu sammeln und eine für sie gerade passende zu wählen. Nach dem Verkleiden und Herrichten der Spielplätze gestalten wir gemeinsam ein dynamisches Spiel, das bei den Spielenden weitaus mehr innere Themen berührt als nur den Neid und die Eifersucht einiger Charaktere.

Nach der Reflexion des Erlebten und einer kurzen Pause leitet Georgis in die Glaubenssatzarbeit zum Thema „Neid und Eifersucht“ über, indem wir die Teilnehmenden zu einer Gehmeditation auf einem „Tücherweg“ einladen: Im langsamen, achtsamen Gehen können sie sich darüber klar werden, was gerade „ihr“ Thema, ihre Herausforderung in Bezug auf Neid und Eifersucht ist.

Anschließend geben wir ihnen Zeit sowie Stifte und Papier, um ein manifestes Sym-

bol für ihr Anliegen zu finden und es zu präzisieren, indem sie eine konkrete Situation aus ihrem Leben finden, in der sie damit konfrontiert waren.

Nun können sie ihr Thema den anderen Teilnehmenden im Plenum vorstellen.

Nach der Mittagspause leitet Georgis in die konkrete Glaubenssatz-Arbeit über, die nicht nur durch die GFK, sondern auch die Methode „The Work“ von Byron Katie inspiriert ist:

Die Teilnehmenden suchen nach einer inneren Überzeugung, die sich in ihrer jeweiligen Auslöser-Situation zeigt (bspw. „Ich habe das nicht verdient!“), und befragen diese in der folgenden Reihenfolge:

- „Ist das wahr?“
- „Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?“
- „Wie bist du in der Welt, wenn du das glaubst?“
- „Wie geht es dir dabei?“
- „Welche Bedürfnisse sind unerfüllt?“
- „Wie wärst du in der Welt, wenn du das nicht glauben würdest?“
- „Wie geht es dir dabei?“
- „Welche Bedürfnisse werden wach?“

In einem zweiten Schritt versuchen die Teilnehmenden, drei Umkehrungen/Varianten ihres Glaubenssatzes zu kreieren (z. B. „Ich habe es verdient“, „Die anderen haben es verdient“ und „Die anderen haben mich verdient“) und praktische Beispiele dafür zu finden – um zu erkennen, dass es verschiedene Sichtweisen auf die Realität gibt und sie ihr Glaubenssystem verändern können.

Danach suchen sie nach Bedürfnissen, die ihnen durch ihren (vermeintlich ausschließlich destruktiven) Glaubenssatz erfüllt werden, um ihn in seiner bisherigen Wichtigkeit anzuerkennen und sich mit

ihm zu versöhnen. Dann können sie neue, alternative Strategien entwickeln, um bei der Befriedigung ihrer Bedürfnisse zukünftig freier wählen zu können.

Die verschiedenen Schritte der Glaubenssatzarbeit hat Georgis auf Bodenankerkarten geschrieben. Dieses „Tanzparkett“ bietet den Teilnehmenden eine klare Orientierung über den Prozessverlauf, sodass sie sich gegenseitig in Zweier- und Dreiergruppen bei ihrem jeweiligen Thema begleiten können. Georgis und ich unterstützen nach Bedarf, und es entstehen konzentrierte Prozesse, die bis zum Ende des Seminartages laufen.

### **Sonntag**

Unsere letzte Einheit am Sonntagvormittag beginnen wir mit einem pantomimischen „Gefühls-Spiegel-Kreis“: Nacheinander nennt jede Person drei Gefühlsbegriffe, die gerade zu ihrem inneren Erleben passen (bspw. „müde“, „aufgeregt“, „verspannt“), und die drei ihr gegenüber stehenden Teilnehmenden setzen diese Beschreibungen in übertriebene Gestik und Mimik um.

Danach ist noch etwas Zeit für die Glaubenssatz-Arbeiten der Gruppen, die am gestrigen Abend nicht fertig geworden sind.

Schließlich hat jede\*r Teilnehmer\*in den Prozess durchlaufen und einige Bedürfnisse gefunden, um die es bei ihrem/seinem jeweiligen Thema geht. Eines dieser Bedürfnisse wird in der nun folgenden Jeux-Einheit zum Rohstoff:

Ich lade die Teilnehmenden ein, sich ein Bedürfnis zu suchen, das sie einmal im Spiel erleben möchten – entweder als Wesen mit diesem Bedürfnis oder als Bedürfnis selbst.

In einem freien Spiel werden sie die Möglichkeit haben, die beiden Qualitäten „unerfüllt – erfüllt“ auszukosten.

Nach der Bedürfnis-/Rollenwahl, dem Verkleiden und dem Herrichten der Spielplätze (dazu Musik: *Gabrielle Roth* – „Stillness“) lasse ich die Teilnehmenden sich einander vorstellen und ihre Spielwünsche kommunizieren.

Dann beginnen sie ihr Spiel mit ihrem unerfüllten bzw. als unerfülltes Bedürfnis (z. B. „Unfreiheit“ oder „Alleinsein“) und treten in Interaktion. Ich als Spielleiter begleite sie durch einen Tag in diesem Land der Bedürfnisse. Irgendwann lasse ich es Nacht werden und kündige eine magische Verwandlung an: Aus Mangel wird Fülle, aus Brauchen wird Haben.

Der nächste Tag lässt die Spielenden ihr erfülltes Bedürfnis ausleben und Interaktionen erleben, die durch diese Haltung entstehen. Ich erlebe ein lustvolles, intensives Spiel, das die Teilnehmenden freudvoll zurücklässt.

Zum Abschluss unseres Wochenendes lasse ich die Teilnehmenden zum letzten Mal ein Tuch wählen; gerne eines, das ihnen während der Seminarzeit an's Herz gewachsen ist. Dann bitte ich die Hälfte der Gruppe, ihr Tuch zur Seite zu legen und ihre Hände wie eine Schale vor sich zu halten.

In den nun folgenden Minuten gehen die Teilnehmenden frei im Raum umher (Musik: *Jean-Pascal Boffo* – „*La Boite de la musique*“). Wer ein Tuch in der Hand hat, schenkt es einer „bedürftigen“ Person ohne Tuch, die dann selber wieder eines hat und weiterverschenken kann. Es

entsteht ein Kreislauf des Gebens und Nehmens, der auch Gelegenheit zur persönlichen, wortlosen Verabschiedung gibt und einige der Teilnehmer\*innen sehr berührt.

Georgis und ich sind sehr zufrieden mit diesem Wochenende und haben auch bei den Teilnehmenden viel Dankbarkeit und Begeisterung erlebt.

Die Verbindung der Persönlichkeitsarbeit mit den *Jeux Dramatiques* hat unserer Erfahrung nach funktioniert und zu einem lebendigen, spielerischen Rahmen geführt, der uns und den Teilnehmenden gut getan hat.

#### LITERATUR UND LINKS

Katie, Byron (2002): *Lieben was ist – Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. Goldmann.

Rosenberg, Marshall B. (2004): *Konflikte lösen durch Gewaltfreier Kommunikation*. Herder.

Heintz, Georgis, zertifizierte GFK-Trainerin: [www.lebendige-kommunikation.de](http://www.lebendige-kommunikation.de)

**Dominik Merscheid**, freiberuflicher Musiker und Pädagoge, kennt die *Jeux* seit seiner eigenen Kindheit und erfreut sich am Spiel sowohl beruflich als auch privat. Seit 2019 Redakteur der „Blätter im Wind“.

