

FINGER POINTING

Körperliches Ziel der Übung

- Körperliche Reaktion auf Irritationen erkennen
- In sich ruhen (stabil bleiben in Reaktion und Bewegung)

Mögliche Ziele der Übung im Business-Kontext:

- Selbsterkenntnis: Meine Reaktion auf Außenimpulse, auch: wie abhängig bin ich vom Außen
- Üben von Stabilität in Ungewissheit („Ruhe in Bewegung“)
- Bei Nutzung der Variation „ohne Vorgabe“: Ist Spiegeln des anderen immer ein Vorteil (oder eben manchmal auch nicht)?

Setting:

- Die beiden PartnerInnen stehen sich mit „Wohlfühl-Abstand“ gegenüber
- Bei mehreren: Die Paare stehen in Gasse oder im Raum verteilt (je nach Platz im Raum)

Praxis:

1. Eine(r) von den beiden PartnerInnen agiert, d.h. macht unterschiedlich starke Bewegungen, erschreckt auch den/die anderen PartnerIn, kommt auch mal näher... der/die andere hat die Hände vor dem Bauch gefaltet und reagiert auf jede Bewegung des/der Agierenden NUR mit dem Finger (Zeigefinger bewegt sich)
2. Wechsel der Aufgabenverteilung
3. Optional: Eine weitere Runde mit neuem(r) PartnerIn
4. Optional: Eine weitere Runde nach einer ersten Reflektion mit der explizit formulierten Aufgabe an die Reagierenden „ganz bei sich zu bleiben“, d.h. ganz ruhig und ohne Abhängigkeit der Bewegung des/der anderen den Zeigefinger zu bewegen

Variationen:

Schritt 1 und 2 können ohne oder/und mit Vorgabe gemacht werden, „ganz ruhig zu reagieren“

Reflektion (zunächst beschreibend, dann auch bewertend):

- Was habe ich bei mir beobachtet?
- Welche Abhängigkeiten gab es von der Aktion des Partners/der Partnerin?
- Nachfrage:
 - Tue ich z.B. immer dasselbe, egal was der andere tut? Oder spiegele ich z.B. immer die Aktion des Anderen? Unterscheidet sich das vll. je nach PartnerIn?
 - Wie ist die Reaktionszeit („mit“ dem/r anderen, unabhängig vom anderen, mal so / mal so oder ganz anders)
- Bei Variation „ohne Vorgabe“: Welche Idee hatte ich im Vorfeld, wie ich reagieren sollte? Habe ich diese umgesetzt? Was waren die Gründe, das genau so zu tun oder eben nicht?
- Speziell zum Agieren:
 - Was bewirkt die Reaktion des anderen bei mir?
 - Was lerne ich über mein Verhalten anderen gegenüber (Rücksicht, Provokation, ...), was davon weiß ich vll. auch schon?
 - Was macht es mit mir, Rücksicht auf den anderen zu nehmen oder zu provozieren?
 - Was macht es mit mir, wenn der andere sich in seinem Tempo statt in meinem bewegt (also in Kontakt ist, aber eben doch eher bei sich statt mich zu spiegeln)?
- Speziell beim Reagieren:
 - Reagiere ich unterschiedlich auf unterschiedliche Aktionen und / oder PartnerInnen?
 - Fühle ich mich als Reagierende(r) durch Anpassung an die Agierenden abhängig vom anderen? Oder hat mein Gegenüber vll. eine Abhängigkeit interpretiert?
 - Was lerne ich daraus für mich und mein Verhalten?

- Ist auf den anderen immer einzugehen notwendig? Hilfreich? Angemessen?
- Gebe ich mir selbst die Erlaubnis, nicht darauf eingehen zu müssen?

Botschaften:

- Das ist eine schöne Übung, die Muster in der Kommunikation mit anderen zeigt
 - Meine spontanen Reaktionen
 - Was macht mir Spaß, was weniger
 - Meine „Anpassung/Unabhängigkeit“ an/vom KommunikationspartnerIn
- Kommunikation ist oft ein Quell von Ungewissheit (es „menschelt“)
- Menschen sind verschieden, es gibt hier viele Varianten der Aktion und Reaktion, das gilt eben auch für Kommunikation
- Durch innere Ruhe und Erwartungsfreiheit kann ich besser beobachten und bin ich unabhängiger in der Art meiner Reaktion, und ich bin gleichzeitig doch auch im Kontakt mit dem Gegenüber
- Bleibe ich an meine Erwartungen hängen, was der andere tut, reagiere ich erst einmal auf mich statt auf den anderen
 - Unabhängigkeit ermöglicht dann auch eher das Erkennen der Absichten eines Gegenübers
 - Achtsam bei sich bleiben und doch im Kontakt (also in der Wahrnehmung des anderen und doch in der eigenen Entscheidung, wie ich (re)agiere) ist eine Form der Stabilität in Ungewissheit
- Spiegeln des anderen ist nicht immer ein Vorteil. In Seminaren und in Büchern wird immer wieder betont, auf andere durch aktives Zuhören/Spiegeln einzugehen, aber es gibt Situationen, in denen es nutzt, „*ganz bei sich zu bleiben*“.