

DAS GEFÜHLSRAD

Das Gefühlsrad ist ein ursprünglich in den USA entwickeltes Kommunikations-Werkzeug. Es besteht aus einer runden Scheibe, auf der in Kreissegmenten verschiedene Gefühle aufgelistet sind. Neben der Aufzählung gibt es Felder, um die Stärke des jeweiligen Gefühls zu bestimmen. Zur Benutzung benötige ich Chips (Münzen, Knöpfe, kleine Steine usw.), die ich auf das entsprechende Segment lege, um meine Gefühle zu identifizieren. Das Gefühlsrad lädt ein, sich seiner Gefühle bewusst zu werden. Mit seiner Hilfe kann ich auch mit anderen in Kontakt treten. Wer es wagt, seine Gefühle mitzuteilen, ermöglicht offene und ehrliche Kommunikation.

Gefühlsinventur für mich allein

Ich setze mich vor das Rad und studiere die aufgeführten Gefühle. Dann lege ich einen Chip auf die betreffende Stelle. Jeder Mensch empfindet immer mehrere Gefühle gleichzeitig. Ich kann auch gleichzeitig widersprüchliche Gefühle empfinden.

Mögliche Variationen:

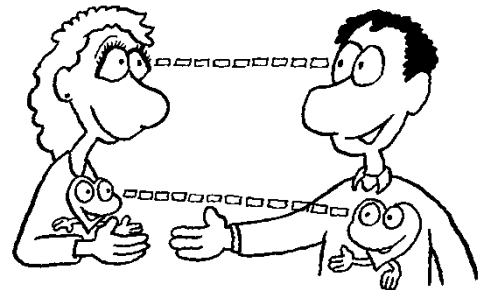
- 1) Ich mache diese Übung regelmäßig um die gleiche Zeit und schreibe mir die Resultate auf.
- 2) Ich mache diese Übung nach einem Ereignis, das mich seelisch belastet.
- 3) Ich lege die Gefühle, die ich einem bestimmten Partner gegenüber oder in einer bestimmten Situation habe, und schreibe diese auf.

Gespräch zu zweit am Gefühlsrad

Zwei Gesprächspartner setzen sich miteinander vor das Gefühlsrad. Es ist gut, dabei Augenkontakt zu ermöglichen. Beide legen schweigend ihre Chips und beginnen erst danach ihr Gespräch. Wenn einer aus irgendeinem Grund über ein Gefühl nichts mehr sagen und auch nichts mehr hören will, nimmt er den betreffenden Chip und legt ihn in die Ruhezone in der Mitte. Das bedeutet: Was dieses Gefühl angeht, darf der andere weder weiter darüber sprechen noch fragen. In Bezug auf dieses Gefühl ist der Betreffende symbolisch aus dem Zimmer gegangen.

Mögliche Variationen:

- 1) Man fängt an einer Stelle an und redet um das Rad herum. Wessen Chip der nächste ist, ist an der Reihe.
- 2) Einer spricht zuerst alle seine Chips durch, wobei der andere natürlich auch etwas sagen darf. Dann kommt der andere an die Reihe.
- 3) Ich lege die Gefühle, die ich meinem Partner gegenüber (oder über unsere Beziehung zueinander) habe, und schreibe diese auf. Der Partner tut das gleiche. Wir kommen darüber ins Gespräch.
- 4) Ich lege die Gefühle, von denen ich annehme, dass sie mein Partner empfindet, und schreibe diese auf. Der Partner legt seine Gefühle. Wir kommen über die vielleicht unterschiedlichen Einschätzungen miteinander ins Gespräch (Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung).
- 5) Ich lege die Gefühle, die ich bei meinem Partner für mich erwarte (erhoffe, ersehne), und schreibe sie auf. Der Partner tut das gleiche. Auch darüber kommen wir ins Gespräch.



Gespräch zu mehreren

Bis zu 7 Teilnehmer können ihre Gefühle am Rad legen. Je mehr am Rad sitzen, umso besser ist es, wenn jede Person zuerst alle ihre Chips durchsprechen kann, bevor der nächste an die Reihe kommt.

Auch wenn man bereit ist, am Gefühlsrad ehrlich zu kommunizieren, kann man sich so verhalten, dass das Gefühlsrad wenig dazu hilft, die eigenen Fesseln zu lösen. Solche Verhaltensweisen sollten erkannt und abgebaut werden.

Drei wichtige Stolpersteine können die Kommunikation sehr behindern:

Kopf-Manöver

Ein Partner geht zu wenig einfühlsam mit einem Gefühl des anderen um, indem er auf der intellektuellen Ebene bleibt: z.B. A: "Ich fühle mich minderwertig." B: "Definiere doch mal 'minderwertig'!"

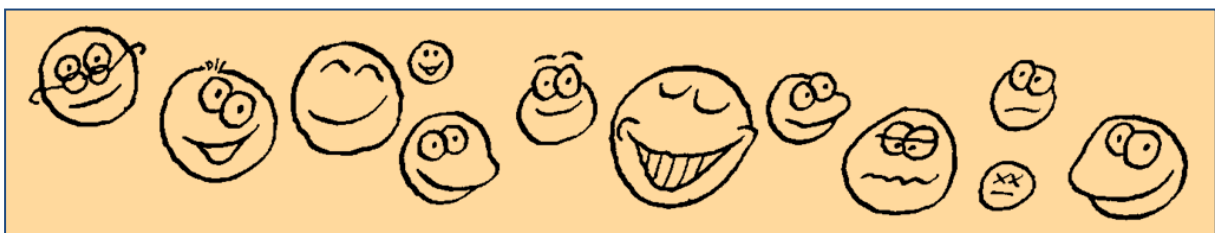
Schildkröten-Manöver

Nach einem Streit setzt sich ein Paar ans Rad. Sie legt 'Wut', 'Ärger', 'Allein'. Nun sprechen sie sich aus. Er drückt sein Bedauern aus über das, was er gesagt hat, und dass es ihm leid tut. Nun *müsste sie*, wenn sie ehrlich ist, ihre unangenehmen Gefühle entweder verlieren oder wenigstens abschwächen. Im Schildkröten-Manöver tut sie dies aber nicht. Dieses führt bei ihm leicht zu noch stärkeren Schuldgefühlen. Nach kurzer Zeit können die Gefühle für die Beziehung sehr negativ werden: ein gefährliches Manöver!

Gefängnis

Man bleibt in einem Gefühl gefangen. Man kommt immer wieder auf die eine Sache zurück. Einem Partner z.B. tut etwas weh, weil er unfair behandelt wurde. Der andere besteht jedoch wiederholt auf einem anderen Gefühl: "Ich jedenfalls freue mich, weil wir hier so schön zusammensitzen und miteinander reden können." Dies zeigt wenig Eingehen auf den Partner. Dadurch findet im Grunde kein Dialog statt.

[Vgl. Vera F. Birkenbihl, **Kommunikationstraining**. mvg-paperbacks 304. mvg-verlag im verlag moderne industrie Landsberg am Lech o.J. (vor 1986), ¹⁹1997, S. 235-247, 309-315. Frau Birkenbihl danke ich für ihre Anregungen, die ich allerdings abgewandelt habe. Besonders die Charakterisierungen der einzelnen Gefühle wurden von mir erweitert und überarbeitet.]



146 GEFÜHLE

Gespannt, erwartungsvoll, neugierig
Gelangweilt, uninteressiert, überdrüssig
Selbstbewusst, stolz, aufrecht
Verletzt, ausgenutzt, missbraucht
Sicher, stark, klar, mutig
Vorsichtig, furchtsam, verängstigt
Erfüllt, begeistert, fasziniert
Frustriert, missmutig, deprimiert
Fröhlich, heiter, gut gelaunt
Enttäuscht, desillusioniert, minderwertig
Verärgert, gereizt, sauer
Entspannt, vertrauensvoll, optimistisch
Traurig, niedergeschlagen, melancholisch
Sehnsüchtig, Heimweh, Fernweh
Misstrauisch, argwöhnisch, feindselig
Respektvoll, anerkennend, wertschätzend
Scheu, schüchtern, befangen
Leicht, frei, ungezwungen
Abgelehnt, zurückgewiesen, verkannt
Engagiert, inspiriert, dynamisch
Isoliert, allein, einsam
Empört, wütend, zornig
Teilnehmend, mitfühlend, verständnisvoll
Müde, lustlos, gelähmt, leer
Aufgeregt, wach, frisch
Schuldig, zerknirscht, reuevoll
Zufrieden, behaglich, wohl
Neidisch, missgünstig, bitter
Befriedigt, dankbar, einverstanden
Schmerzlich, gequält, verzweifelt
Erstaunt, überrascht, verwundert
Eifersüchtig, rivalisierend, in Konkurrenz
Besorgt, ängstlich, in Panik
Zugeneigt, liebevoll, warm, gütig
Gekränkt, verletzt, betrogen
Berührt, gerührt, ergriffen
Unzufrieden, unwohl, mürrisch
Kreativ, ideenreich, lebendig
Unruhig, nervös, gestresst
Geliebt, gemocht, begehrt
Fremd, verloren, ohne Bezug
Friedlich, still, ruhig, gelassen
Ohnmächtig, schwach, hilflos
Ausgeglichen, harmonisch
Verwirrt, unsicher, dumpf
Verliebt, sexy, angetörnt, geil
Ertappt, bloßgestellt, beschämt

Gebrauchsanweisung

Auf dieser und den folgenden Seiten finden sich die vier Viertel des Gefühlsrades. Sie lassen sich ausschneiden und mit Hilfe der Lasche am oberen Ende zusammenkleben. Als Orientierung dienen die vier Silben RU - HE - ZO - NE.

