

## Ich lernte, meine Gefühle wahrzunehmen, zuzulassen und auszudrücken

---

*„Das aufmerksame Wahrnehmen der eigenen Gefühlslage, die Formate, um eigene Konflikte und Bedürfnisse in direkten Konfrontationen zu klären, stärkten meine Sicherheit im Umgang mit meinen Gefühlen und den Gefühlen anderer – eine wichtige Voraussetzung, um andere Menschen bei der Klärung eines Konflikts durch Moderation zu unterstützen.“*

*Teilnehmer Ralf, 2016*

Fruchtbare Beziehungen leben davon, dass Menschen

1. ihre Gefühle **fühlen, wahrnehmen und als Teil ihrer selbst annehmen und wertschätzen** - alle Gefühle, auch "schwierige" wie Wut, Trauer oder Angst;
2. ihre Gefühle **ausdrücken** - anstatt etwa Wut herunterzuschlucken, Trauer zu verdrängen und sich zusammenzureißen, Angst oder Freude zu verbergen, um ja nicht peinlich, sondern cool und kontrolliert zu erscheinen;
3. die sich aus ihren Gefühlen ableitenden **Wünsche und Bedürfnisse formulieren** und zwar unmittelbar gegenüber dem Menschen, an die diese gerichtet sind.

Nur, wer seine eigenen Gefühle kennt, kann nachvollziehen, wie es dem Gegenüber mit solchen Gefühlen – Wut aus Kränkung, Traurigkeit aufgrund von Enttäuschung, Angst aus Sorgen vor Versagen usw. geht. Ein solches wechselseitiges Verständnis und Anerkennung ist die Grundlage für eine mögliche Verständigung.

### Direkte Konfrontation in geschütztem Rahmen

Im Seminar lernte ich zunächst das Werkzeug kennen, um meine Gefühle zu fühlen, wahrzunehmen und auszudrücken. Dies bildete den Rahmen zur Klärung von Konflikten.

Das Einüben von Formaten in der direkten Konfrontation stärkten meine Sicherheit im Umgang mit meinen Gefühlen und den Gefühlen anderer – eine wichtige Voraussetzung für um andere Menschen bei der Klärung eines Konflikts durch Moderation zu unterstützen. Moderation bedeutet in diesem Falle, einen der Art des Konflikts angemessenen Rahmen auszuwählen, dessen formale Schritte zu beherrschen und die Beteiligten aufmerksam und klar durch diese Stufen zu begleiten und im Verlauf der Konfliktklärung sanft „zurückzuholen“, wenn jemand die Form verlässt oder verletzt.

### Der Rahmen, den die Seele braucht

Komplett raus aus dem Alltag, aus der Stadt, Internet aus, rein in die Natur. Ob man nun morgens joggt, auf Spaziergängen zu zweit noch über etwas spricht, das vom Vormittag hängen geblieben war oder einfach auf einer Liege in der Sonne entspannt. Das ist genau

der Rahmen, den die Seele braucht, um sich zu erholen und die Ruhe zu finden, die es für die intensiven Prozesse in der Gruppe braucht. Alle Teilnehmer finden sich hier ein, sich konzentriert anzuschauen, wie wir uns in Beziehungen verhalten, was daran hinderlich und schädlich ist und wie wir es verändern können.

### **Die Gruppe bietet Sicherheit**

Die Jahresgruppe ist für mich besonders wertvoll. Sie lässt viele Erfahrungen zu. Viele Menschen bedeuten viele Begegnungen, viel Reibung und damit viel Anlass, um das Erfahrene zu üben, kleine und größere Konflikte zu klären, Bedürfnisse mitzuteilen und neues Verhalten auszuprobieren. Auch bietet sie eine Möglichkeit, die im Alltag fehlt: In bedeutsamen Momenten auf die "Pause-Taste" zu drücken und mit Unterstützung der erfahrenen und einfühlsamen Trainer sowie der ganzen Gruppe hinzuschauen: "Was passiert hier gerade? Warum hast Du so reagiert? Was hast Du bei diesen Worten konkret gefühlt? ..."

### **Sich der Trauer, Wut und Angst stellen**

Dabei achteten die Trainer sehr sensibel darauf, dass nicht theoretisiert wird, sondern die sich hinter den Worten und Gesten verbergenden Gefühle sichtbar und ausgedrückt werden. Wie viele war auch ich gewohnt, abstrakt und theoretisch zu bleiben - und mich damit (unbewusst) davor zu schützen, ins Gefühl zu kommen: Es ist nämlich leicht, über Angst und Traurigkeit abstrakt zu sprechen, die theoretischen Modelle und routinierten Narrationen abzuspuhlen, die wir alle mehr oder weniger parat haben, um uns und anderen zu erklären, warum man so geworden ist, wie man meint zu sein. Das ist viel leichter, als die Trauer, Angst oder Wut in ihrem vollem Ausmaß zuzulassen, zu spüren und anzunehmen. Und ehrliche, liebevoll wertschätzende Akzeptanz für mich selbst ist eben auch Voraussetzung, mich für meine Bedürfnisse nicht zu schämen, sie ernst zu nehmen und mich um ihre Befriedigung zu kümmern. Dies ist Voraussetzung, den anderen als ebenso fühlendes und bedürftiges Wesen wertschätzen und akzeptieren zu können – auch dann, wenn die Wege am Ende getrennt verlaufen.

Die Weiterbildung zum Konflikt-Coach empfinde ich als große Bereicherung, weil sie mich als ganzen Menschen adressiert, anstatt eine isolierte "Technik" zu vermitteln. Die vermittelten Methoden gehen mit der Entwicklung der ganzen Persönlichkeit und dem Aufbau einer umfassenden inneren Haltung einher.

Den Bericht online lesen unter [www.odewaldinstitut.de](http://www.odewaldinstitut.de)

### **Über die Ausbildung „Konflikt-Coaching und positive Aggression“:**

Seit 1999 bildet das Odenwald-Institut in positiver Aggression aus. Dr. Edmond Richter bot die Ausbildung zunächst auf Basis seines Angebots „Umarme Deinen Tiger – Konflikt als Chance“ mit Luisa Oerke an. Mit Donata Oerke entwickelte er die Weiterbildung kontinuierlich weiter – zunächst als Ausbildung Aggressionsberater/in. Parallel bieten beide einzelne Seminare zielgruppenspezifisch an. 2017 startet die letzte Weiterbildung mit Edmond Richter – in einer besonderen Konstellation: Das Duo Oerke/Richter wird mit Niko Bittner als Trio die Weiterbildung unter dem Titel „Konflikt-Coaching und positive Aggression - Umarme Deinen Tiger“ leiten. Bittner ist erfahren in Gewaltprävention und

wird als Kampfkünstler und Experte für Mobbingprävention und –intervention neue Themen einbringen und künftig den Part von Edmond Richter übernehmen. Edmond Richter wird sich nach rund 30 Jahren zurückziehen und möchte dabei sicherstellen, dass die Kraft der Aggression in der Gesellschaft weiter lebensfördernd genutzt werden kann.

Die Ausbildung ist als Bildungsurlaub und Lehrerfortbildung anerkannt. Die künftigen Konflikt-Coaches lernen ihren eigenen Umgang mit Aggression und ihre Rolle in Konflikten kennen und verbessern. Sie lernen, moderierend bei Konflikten zu intervenieren, in dem sie Modelle zur Konfrontation und Konfliktlösung anwenden und Win-Win-Strategien initiieren.

### **Mehr zu den Seminarleitenden**

<https://www.odewaldinstitut.de/kursleitende/kollegium/bittner>

<https://www.odewaldinstitut.de/kursleitende/kollegium/oerke>

<https://www.odewaldinstitut.de/kursleitende/kollegium/richter>

### **Über das Odenwald-Institut:**

Als Teil der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie bietet das Odenwald-Institut seit 1978 wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche sowie Tagungen. Unternehmen und Organisationen erhalten maßgeschneiderte Konzepte sowie individuelle Prozessbegleitung.

Drei Programme erscheinen jährlich: Forum Familie, Kompetenz und Persönlichkeit sowie Karl Kübel Akademie für Führung, Personalentwicklung und Coaching. Seit 2015 leistet das Bildungsinstitut mit Projekten für geflüchtete Jugendliche und seit 2016 für Flüchtlingsfamilien einen Beitrag zur Integration von Menschen aus Krisengebieten.

Das Odenwald-Institut ist gemeinnützig, zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP) sowie in der Jugendbildung des Kreises Bergstraße. Viele Angebote sind von Verbänden zertifiziert, als Bildungsurlaub anerkannt sowie als berufliche Bildung über Bildungsprämie oder Länderprogramme förderfähig. Zum Programm  
**[www.odewaldinstitut.de](http://www.odewaldinstitut.de)**