



## **WAS-Fertigkeiten: Beschreiben**

### **Was heißt „Beschreiben“?**

- „Beschreiben“ heißt, Worte zu finden für Gedanken und Gefühle. Schon durch die Bezeichnung von Gedanken und Gefühlen verschaffen wir uns Abstand von ihnen.
- Geben Sie dem, was Sie erleben, eine Bezeichnung. Benennen Sie die entstehenden Gedanken und Gefühle. Sie können sich z. B. sagen: „Ein Gefühl von Traurigkeit ist gerade in mir aufgetaucht“ oder „Die Bauchmuskulatur spannt sich an“. Beschreiben Sie, was gerade geschieht. Benennen Sie ein Gefühl, einen Gedanken und eine Handlung. Lassen Sie sich nicht von deren Inhalten gefangen nehmen.

### **Übungen zum „Beschreiben“**

- Beschreiben, wie man auf dem Stuhl sitzt oder wie sich die Hose anfühlt
- Den Raum, ein Gebäude, den Park oder die Natur beschreiben
- Entstehende Gedanken beschreiben
- Spürbare Gefühle beschreiben
- Bilder beschreiben
- Das Gesicht des Gegenübers, eigene Körperteile oder Körperhaltung beschreiben

**Beispiel: Die Wand beschreiben.** Heben Sie Ihre Augen und blicken Sie auf die gegenüberliegende Wand. Beschreiben Sie mit Ihren Worten ganz genau, was Sie sehen. Beschreiben Sie die Wand so, dass jemand, der am anderen Ende des Universums sitzt und noch nie eine Wand gesehen hat, sich ein ganz genaues Bild davon machen kann. Sicherlich treten jetzt wieder störende Gedanken und Gefühle auf („so eine blöde Übung ...“ oder „ich habe jetzt gerade keine Lust ...“). Versuchen Sie, die Gedanken ziehen zu lassen und fahren Sie mit dem Beschreiben fort.