

# Blue Eyed Workshop am 13. März 2004

in Stuttgart

Veranstalter: „Freundeskreis des Ökodorfes“

Training: Jürgen Schlicher, Norbert Meiners, Manuela Ritz



eye to eye  
Postfach 11 01  
D-53758 Hennef  
Tel./FAX: 02243/845911  
[Info@eyetoeye.org](mailto:Info@eyetoeye.org)  
[www.eyetoeye.org](http://www.eyetoeye.org)

## Wie sich die "Blauäugigen" während der Übung gefühlt haben:

1. schwach, angespannt, ängstlich
2. ausgeschlossen, wütend, ohnmächtig, gefühllos
3. gegängelt, systematisch verunsichert, betrogen
4. nicht dazugehörig, ängstlich, dumm, blöd, wütend, verzweifelt, resigniert
5. verwirrt, unterdrückt, zäh ohnmächtig
6. hilflos, Ohnmacht, unsicher
7. völlig angespannt, Angst vor der Angst, ohnmächtig
8. ausgegrenzt, belächelt, dumpf, klein, unwert
9. minderwertig, klein, dumm, blöd
10. klein, als Niemand, als Spielball der Anderen
11. minderwertig, dumm, unwürdig
12. unterwürfig, unsicher, ungerecht behandelt
13. verwirrt bis chaotisch, leer, hohl, entkernt

## Wie die "Blauäugigen" während der Übung ausgesehen haben:

1. eingeschüchtert, verunsichert, bleich
2. eingeschüchtert, willenlos, machtlos
3. hilflos, verwirrt, verzweifelt, eingeschüchtert, zerrissen, blass
4. hilflos, chaotisch, unterlegen, verloren
5. ratlos, traurig, nachdenklich, mutig, ehrlich
6. verunsichert, matt, irritiert
7. geduckt, zusammengezogen, eingeschüchtert
8. unsicher, hilflos, ohnmächtig, wütend
9. blass (blutleere Gesichter), unsicherer Blick, gesenkter, demütiger Blick
10. lethargisch, müde, verwirrt
11. unsicher, ängstlich, eingeschüchtert
12. blasse, energielos, niedergeschlagen
13. ratlos, verwirrt, irritiert
14. blass, verstört, unsicher, apathisch
15. eingeschüchtert, zusammengesunken, unsicher
16. paralysiert, verunsichert, verdummt
17. gelähmt, unfähig, verwirrt, hilflos, entmachtet
18. verunsichert, hilflos, antriebslose
19. irritiert, angespannt, unsicher

---

**Wie sich die "Braunäugigen" während der Übung gefühlt haben:**

1. besser als die Anderen, bedroht (da ich ja blauäugig bin), eingeschüchtert, angespannt
2. gestresst, verunsichert, angespannt (von „blauäugig“ zu „braunäugig“ gewechselt)
3. schockiert (wie weit man Menschen bringen kann), Schmerz, betroffen (wegsehen wollen), war froh, dass ich nicht in der Gruppe war, mächtiger (mehr Wissen, mehr Info), zugehörig, als Verräter, sicher in der Gruppe
4. aufgewühlt, entsetzt, mitfühlend
5. erleichtert, sicher, Doppelleben, mitmachen und darüber entsetzt sein
6. unsicher, verkrampft, unehrlich, überheblich
7. entsetzt, fassungslos, schockiert
8. überlegen, genervt, entsetzt
9. froh, nicht „blauäugig“ zu sein, sicher, verlogen, Mitläufer
10. gelähmt, froh, nicht „blauäugig“ zu sein, überheblich
11. elitär, von oben lachend, froh, nicht so verunsichert zu werden
12. betroffen, eingeschüchtert, verwirrt
13. sicher, überheblich, spöttisch
14. entspannt, beobachtend, besser zu sein
15. aufgewühlt, verwirrt, solidarisch, überheblich, selbstgefällig, abschalten, lethargisch, das dicken Ende kommt noch
16. Macht, betroffen, ähnlich, habe mich auch so gefühlt
17. froh, nicht in der Mitte sitzen zu müssen, fasziniert, was zwischen Gruppen geht → Machtspiel hin und her, bewusst, ich kann jederzeit die nächste sein
18. nicht wirklich eine Position beziehen können (kenne beide gut)
19. sicher, stark, mächtig
20. überlegen, beschämt, Flucht in die Lächerlichkeit

---

**Wie die "Braunäugigen" während der Übung ausgesehen haben:**

1. stumm (sprachlos), verbunden (eine einheitliche Masse), leer (Griff ins Leere)
2. distanziert, unbeteiligt, überheblich
3. souverän, sicher, wissend
4. überlegen, gelassen, mir kann keiner was anhaben
5. hochnäsig, intelligent, stolz
6. zufrieden, klar, satt, hochmütig
7. zu (ungerührt), überheblich, souverän
8. intelligent, ruhig, bescheiden
9. unnahbar, selbstgerecht, überheblich
10. überheblich, neutral, cool
11. arrogant, distanziert, froh über die bessere Position
12. gelassen, selbstbewusst, entspannt
13. selbstsicher, erfolgreich, überlegen

## **Was die " Blauäugigen " gelernt haben, was sie vorher noch nicht wussten:**

1. Ich weiß keinen Weg aus diesem Opfer -Täter -Spiel, sondern springe immer hin und her zwischen Opfer und Täter.
2. Ich habe mehr innere Kraft / Stärke, als ich gedacht hatte.
3. Wenn ich diskriminiert werde ist das Wesentliche, ob ich meine Würde für mich aufrecht erhalten kann, egal, welches Bild die anderen von mir haben.
4. Dass ich eine Rolle spiele.
5. Dass mir meine Verzweiflung zum Überleben hilft, meine Eingeständnis nichts funktioniert mehr so.  
Dass ich nicht ohne die anderen „Blauäugigen“ aus der Situation rausgegangen wäre.  
Dass ich mich nicht immer schwach und hilflos gefühlt habe  
Dass ich aus meiner Angst heraus komme, wenn ich handle.  
Dass ich von Anfang an misstrauisch war. (Symptom, immer wenn ich mich verunsichert fühle. Das steht etwas dahinter.)
6. Tief in mir habe ich jederzeit und in jeder Situation meine eigene Wahrheit, bin immer ich selbst.
7. Ich kann diese Situation und Angst vor der Diskriminierung bewusst erleben, aushalten und anschauen.
8. Ich fühle mich in meinem Leben überwiegend so, wie in diesem geschlossenen Raum.
9. Was hinter meiner Wut und Dynamik, die ich herunterschlucke, für eine Lethargie und Ohnmacht resultiert.
10. Wie schnell ich mich verändere, wenn ich einer solchen Situation ausgesetzt bin.
11. So lange ich in diesem System mitspiele, kann ich nicht in selbst sein.
12. Dass „Braunäugige“ genauso arm dran sind, wie „Blauäugige“ und dass ich sowohl „blau-“ wie „braunäugig“ bin.
13. Menschen sind zu viel mehr fähig, als ich mir und möglicherweise andere sich zugestehen; in Sadismus, in Würde, in Allem ... und ich tatsächlich mit Allen und Allem verbunden bin.

## **Was die „Braunäugigen“ gelernt haben, was sie vorher noch nicht wussten:**

1. Ich habe eine Ahnung davon bekommen, wie beeinflussbar wir sind.
2. Wie schnell ich eine Idee der Diskriminierung aufnehme und sie dann, ohne weiter zu reflektieren, lebe.
3. ist mir zu früh, was dazu zu schreiben
4. Eine Gruppe rausnehmen, etwas behaupten, behandeln der Leute so und dann ist das so aber auch.
5. Dass ich treu und brav meine Rolle übernehme und die funktionell (Marionette) ausführe und es dabei noch als gut empfinde.
6. Wie angepasst, zerrissen und überheblich ich lebe und dass ich dabei meine Authentizität nicht lebe.
7. Dass ich mich sehr schnell auf eine Linie bringen lasse und nicht mehr bei mir selbst nachfrage, ob das so stimmt, was mir vorher suggeriert wurde.
8. Wie groß das Ausmaß der täglichen Diskriminierung ist, wie sie mir schon begegnet ist und ich es einfach hingenommen habe, nicht als Mensch, sondern als jemand gesehen zu werden, in den etwas hineininterpretiert wird.
9. In meinen Gefühlen und Gedanken bin ich allzeit doppelbödig; also betroffen und gleichzeitig arroganter Richter.
10. Dass ich feige bin und wie wasserdichte Manipulation laufen kann. Dass es so fein läuft draußen und ich (als Frau), schon so abgestumpft bin.
11. Mir wurde klar, dass ich ständig damit beschäftigt bin, nicht den Kragen zu haben.
12. Wie erleichtert ich war, nicht in der Mitte sitzen zu müssen und wie ich mich für meine Gefühle geschämt habe. Erfahrung mit der eigenen Feigheit.
13. Ich bin es, der hinhören und sehen muss - und handeln kann.
14. Mit welcher relativ einfachen Möglichkeiten ich Menschen manipulieren kann und selbst manipuliert werde.
15. Ich habe nicht in dieser Klarheit gesehen, wie tief und subtil alles in mir von diesen Machtspielen durchdrungen ist. Brutalität diese Struktur, bei der es ausschließlich um mein Überleben geht.
16. Mit ist heute sehr viel über meine Ehe klargeworden.
17. Ich bin immer noch blind gehorsam wenn eine sogenannte Autoritätsperson Anweisungen erteilt, höre ich auf zu denken und aus dem vorhandenen Mitgefühl helfend zu handeln.
18. Ich fühle mich in der „Opferposition“ sicherer als bei den „Tätern“. Es fällt mir schwer, meinen „Täteranteil“ mir einzugestehen.
19. Ich muss von anderen was wollen, da ich dieses „Spiel“ mitmache z.B. Gefallsucht.
20. Das nicht ich es persönlich bin, sondern das System.