

Im Kontakt mit sich und dem Umfeld

(Seminar für Pädagogen/Innen)

Es ist eine wichtige Erkenntnis in der systemischen Betrachtungsweise, dass unsere Haltungen, Gefühle und unsere Körperwahrnehmungen in einem ständigen, unbewussten Wechselwirkungsprozess der Beeinflussung mit unserer Umgebung und vor allem mit den uns umgebenden Personen sind. Es geht darum, die TeilnehmerInnen mit konkreten Übungen für diese ständige Wandlung unserer Körperwahrnehmungen und der damit verbundenen Gefühle zu sensibilisieren. Die angebotenen Wahrnehmungsübungen sind Partnerübungen, die Konstellationen aufnehmen wie sie im Familienstellen und natürlich im täglichen Leben, im Klassenzimmer, im Büro oder in der Familie immer wieder vorkommen. Die Übungen habe ich vielfach mit Kindern im Alter zwischen 10 und 14 Jahren in etwas modifizierter Form durchgeführt. Sie dienen auch als Einführungsübung in den Seminaren für Familienstellen.

Die Abfolge der Übungen ist bewusst gewählt. Die TeilnehmerInnen öffnen sich dabei für die Anerkennung hierarchischer Ordnungen, wie sie sich in unseren mitteleuropäischen Familien darstellen.

1. Übung

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gehen zunächst frei durch den Raum und stellen sich dann jeweils zwei und zwei, Schulter an Schulter, nebeneinander.

Alle sind still und spüren sich, ohne zu reden

Dabei spricht die Gruppenleiterin: Wie fühlst du dich neben diesem Menschen? Seid ihr euch ebenbürtig? Bist du stärker, größer, älter?. Bist du der Mann oder die Frau? Ist der Mensch, der neben dir steht väterlich oder mütterlich zu dir, oder fühlst du dich eher als Vater/Mutter des Menschen, der neben dir steht. Fühlt ihr euch wie Geschwisterkinder oder wie Schwestern / Brüder. Oder fühlt ihr euch wie ein Paar?

Seid ihr euch nah oder entfernt? Wollt ihr lieber weiter auseinander gehen? Wenn ja, probiert es aus. Welche Nähe ist die richtige?

Wie fühlst du dich in deinem Geschlecht? Fühlst du dich neben diesem Menschen gut/stark als Frau/als Mann? Fühlst du dich geschwächt, oder ist es egal, weil ihr beide geschwisterlich und/oder kindlich seid?

Bitte wechselt den Platz. Jetzt gibt es eine deutlich wahrnehmbare Veränderung im Gefühl zueinander. Fühlst du dich näher oder weiter entfernt als in der vorherigen Stellung? Ist die Beziehung stärker oder eher entfremdet im Vergleich zu vorher?

Was ist anders? Bist du jetzt kindlicher, wo du vorher erwachsen warst, oder umgekehrt, vom Kind zur Mutter/zum Vater geworden? Wie fühlst du dich hier in deinem Geschlecht stärker oder schwächer als vorher?

Nun wechselt bitte auf euren ursprünglichen Platz, jetzt ist wieder der erste Zustand erreicht, registriert die Unterschiede, wenn ihr links oder rechts von eurem Partner /eurer Partnerin steht. Teilt euch jetzt eure Erfahrungen mit – bitte bedenkt, dass die Wahrnehmungen keineswegs übereinstimmen müssen.

Verneigt euch ein wenig nach der Mitteilung eurer Wahrnehmungen vor eurer Partnerin / eurem Partner und bedankt euch, sagt euch eure Namen, wenn ihr sie noch nicht kennt / geht frei im Raum herum, nehmt euch die Zeit um über eure Erfahrung nachzudenken.

In dieser Übung erleben die TeilnehmerInnen, dass wir, wann immer wir uns mit einem Menschen in Bezug setzen, Maßstäbe anwenden, die aus Beziehungserfahrungen resultieren, die wir in unserer Herkunftsfamilie machten und jetzt in unserer aktuellen Familie machen. Wir erkennen immer wieder die Hierarchie unserer familiären Grundordnungen und das Flair erster außersfamiliärer Beziehungserfahrungen.

2. Übung

Sucht euch wieder einen Partner/ eine Partnerin und stellt euch in ca. 1 m Entfernung voreinander (bis zu max. 1 ½ m).

Schau auf den Boden, auf die Füße des / der anderen und spüre dabei, wie du dich fühlst. Stell dir selbst Fragen: Kann ich heute gut stehen, macht es mir Spaß, auf den eigenen Beinen zu stehen, machen mir mein Rücken, mein Becken, meine Beine, meine Schultern Spaß?

Oder ist heute ein Tag, an dem Du Kreuzschmerzen hast, das Stehen Mühe macht, die Atmung flacher ist als sonst? Schaust du lieber auf den Boden, oder möchtest du gerne den Kopf heben? Wie geht es dir dann mit den Schultern, wie ist deine Stimmung?

Nimm deinen Partner / deine Partnerin gegenüber wahr, indem du sie oder ihn mit den Augen nur sanft umstreifst. Fang unten am linken Schuh an, geh mit den Augen links außen am Bein hoch, über die Arme, Schultern, über den Kopf, schaut euch nur kurz in die Augen. Blicke treffen und trennen sich. Geh weiter mit den Blicken, über die rechte Schulter, den rechten Arm, das rechte Bein zum rechten Fuß.

Du hast jetzt dein Gegenüber vollständig wahrgenommen.

Schau genau, wie sie / er mit den Füßen steht. Ihr wechselt jetzt den Platz, jeder steht jetzt in der **Fußstellung des anderen.**

Nimm die Veränderung deiner Körpergefühle wahr. Durch die andere Fußstellung kann es sein, dass bei dir Spannungen entstehen, im Gesäß, im Rücken in den Schultern.

Es kann aber auch sein, dass Spannungen sich bei dir lockern, die du sonst immer hast. Nimm die Veränderung wahr, wie sind die Schultern jetzt, wie fühlst du deinen Rücken, hat sich dein Atem verändert, die Stimmung?

Wenn du das genau wahrgenommen hast, geh zurück auf deinen Platz in deine eigene Fußstellung. Nimm die Veränderung wahr. Wenn du dir über den Unterschied klargeworden bist, teile deine Erfahrung mit deinem Partner / deiner Partnerin. Bedenke, dass jeder etwas anderes erfährt!

Bedankt euch, teilt euch eure Namen mit und bewegt euch wieder frei im Raum und denkt über diese Erfahrung in Ruhe nach.

Die TeilnehmerInnen in den Gruppen sind meist sehr verblüfft, wie rasch sie durch einen Platz- und Haltungswechsel in die Gefühlswelt des gegenüber stehenden Partners oder der Partnerin eintauchen können und dabei viel von ihm /oder ihr wahrnehmen.

3. Übung:

Sucht euch wieder einen neuen Partner eine neue Partnerin. Stellt euch diesmal hintereinander auf. Für diejenigen, die vorne stehen: Wie fühlt es sich an, vorne zu stehen, die freie Welt vor sich, hinter dir steht jemand. Schützt er oder sie dich, oder fühlst du dich beobachtet? Fühlst du dich behütet oder eher weggeschickt?

Nun sollen die hinten Stehenden sanft eine Hand zwischen die Schulterblätter der vorne Stehenden legen.

Wie ist das für dich vorne? Ist es warm, gut, vertraut? Es heißt ja auch: Ich stehe hinter dir, oder er/sie steht hinter mir. Was bedeutet das für dich? Magst du es, oder würdest du lieber nach vorne gehen, oder ist es angenehm, sich nach hinten, an diese Hand anzulehnen?

Für jene, die hinten stehen: Wie geht es dir damit, hinter jemandem zu stehen? Tust du das gerne? Legst du gerne deine Hand auf ihren / seinen Rücken und stützt sie oder ihn? Gibst du Wärme? Oder ist dir das zu viel? Findest du es albern? Könnte die Person vor dir ruhig einmal selbstständig werden, oder hast du das Gefühl, sie kann sich bei dir noch etwas Stärke und Wärme abholen?

Wenn beide Personen das für sich reflektiert haben, soll die Person, die vorne steht, einen Schritt nach vorn tun, sich umdrehen, eine Hand auf ihre Brust legen und sich tief, und solange sie mag, vor der Person verneigen, die zunächst hinter ihr oder ihm stand.

Wie geht es dir mit der Verneigung? Tust du das gerne oder ist es albern oder gar lästig. Manche bekommen sogar Hemmungen oder Wut.

Oder fühlst du einen Ernst, kommt Würde in euer Verhältnis?

Hast Du das Gefühl, die Person, vor der du dich verneigt hast, nimmt deine Verneigung an, nimmt sie ernst, gibt ihr Bedeutung? Steht die Person vor dir so eine Verneigung überhaupt durch? Wie geht es dir? Bist du während der Verneigung gewachsen? Hat sich deine Stimmung verwandelt?



Für die, vor denen sich jemand verneigte: Willst du das überhaupt, dass sich jemand vor dir verneigt? Kannst du es ertragen? Findest Du es gut oder auch würdevoll, bekommt euer Verhältnis eine neue Qualität? Welche? Oder ist dir die Geste peinlich?

Wenn ihr die Fragen für euch beantwortet habt, dreht sich die Person um, die hinten stand und wird zu einer Person, die vorne steht. Nun wiederholen wir die Übung mit vertauschten Rollen. Teilt euch eure Wahrnehmungen mit.

In dieser Übung werden sich die Teilnehmer rasch darüber klar, wie sie sich in ihrem Verhältnis zu ihren Eltern und Vorgesetzten, aber auch zu ihren Kindern und Untergebenen fühlen und verhalten.

Alle drei Übungen geben in ihrer Einfachheit eine gute Möglichkeit, sich über gegenseitige körperliche Beeinflussungen klar zu werden und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Als weiteres Anschauungsmaterial siehe auch die Präsentation „Grundbegegnungen und Beziehungsabläufe in der frühen Kindheit und beginnenden Jugend“ in dieser Reihe.