

Beziehung lebt durch mich

Kategorien

Impulse

Mensch sein von Kopf bis Fuß

Alle Teilnehmenden zeichnen gegenseitig ihre Körperumrisse auf große Papierbögen (drauf legen und mit Stift umrunden).

Eine geleitete Entspannungsübung (siehe unten) gibt den Teilnehmenden eine Grundhaltung, in der sie, wieder aufgerichtet und neben ihrem Umriss sitzend, folgenden Fragen nachgehen. Die Fragen werden einzeln und mit einigen Minuten Zeit zum Nachdenken und Darstellen gestellt:

- Was macht mich aus – was sind meine Eigenschaften, Fähigkeiten, Merkmale? Sie werden in den Körperumriss geschrieben oder mit Farben und Formen dargestellt.
- Menschen sind um mich herum wie die Luft, die ich atme. Was brauche ich, damit sie mir gut tun, damit Beziehung möglich wird? Das wird um den Umriss herum dargestellt.

In Kleingruppen findet ein Austausch über die gemachten Erfahrungen und die ausgefüllten Umrisse statt. Es ist gut, mindestens 60 Minuten oder auch mehr Zeit für diese Gespräche einzuplanen.

Alternative: die eigene Lebensgeschichte/Fragen zum Ausgestalten des Umrisses mit einer „Landkarte meiner Lebensgeschichte“ können sein:

- Von wem wurde ich dabei geprägt?
 - Wo stehe ich?
 - Wie komme ich daher?
- Wer war oder ist mir wichtig in meinem Leben?
- Womit beschäftige ich mich zurzeit am liebsten?
 - Welche Träume von meinem Leben habe ich?

geleitete Entspannungsübung

Wichtig: bequemes Liegen muss möglich sein, evtl. eigene Unterlagen. Im Hintergrund kann ruhige Musik laufen. Text zur Anleitung:

Lege dich möglichst bequem hin und versuche, ruhig zu werden. Dann schließe die Augen. Lege die Beine ein klein wenig auseinander und die Arme neben den Körper. Wer möchte, kann nochmals ein klein wenig hin- und herrutschen, um so einen bequemen Liegeplatz zu bekommen. Versuche zu spüren, wie du dich im Moment fühlst: Nimm deine Gedanken als Wolken wahr. Sie kommen und gehen. Kommen sie als kleine, weiße Schäfchenwolken oder als mächtige, schwere Wolkenberge? Schau sie dir in Ruhe an! – Lasse sie vorbeiziehen. Du brauchst sie jetzt nicht! – Lasse dir dafür ein wenig Zeit. Wende dich nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit deinem

Körper zu. Versuche, deinen Atem zu erspüren – dein Atem kommt und geht – beim Einatmen füllst du zuerst deinen Bauch und dann deine Brust – atme dann leicht und langsam aus, und mache beim Ausatmen ein ganz kleines Geräusch, das nur du selbst hören kannst – dein Atem geht ruhig und gleichmäßig – du brauchst nicht einzugreifen – du kannst staunend zuschauen – lass dir dafür ein wenig Zeit. Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in dein linkes Bein. Achte darauf, wie schwer es ist, wie es aufliegt. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit das ganze Bein hinauf bis zur Hüfte. Schenke nun deinem rechten Bein deine Aufmerksamkeit – schwer und ruhig liegt es da. Entspannung stellt sich langsam ein. Wandere nun auch hier von den Zehenspitzen bis zu deiner Hüfte hoch. Spüre nun deinen Unterleib. Schau dir deine Hüfte, deine Geschlechtsteile aufmerksam an. Mache dich mit dem Teil deines Körpers vertraut. Kannst du die Wärme spüren, die sich langsam ausbreitet? Bleibe noch eine Weile bei diesem schönen Gefühl. Gehe dann zu deinem Oberkörper – wie liegt er da? Spürst du irgendwo Druckstellen? Versuche einmal, deine Wirbelsäule zu erspüren – ist sie gerade oder krumm? Lass den Oberkörper mit seiner ganzen Schwere liegen und gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in den linken Arm – wandere von deinen Fingerspitzen über den Handballen zu deinem Ellenbogen und weiter hinauf zu deiner Schulter. Unternimm nun die gleiche Wanderung mit deinem rechten Arm. Beginne wieder mit den Fingerspitzen, und gehe dann langsam den ganzen Arm entlang. Gehe nun über deinen Hals zum Kopf. Versuche nun deine Stirn zu entspannen – betrachte dein Gesicht in Ruhe, schau dir die Augen, die Nase und deinen Mund langsam an – eine große Gelassenheit ist zu spüren. Mache dich mit diesem guten Gefühl vertraut. Nun bitte ich dich: Nimm deinen Körper noch einmal als Ganzes wahr. Du hast ihn von innen her erspürt und erfahren. Nimm dir dafür noch ein wenig Zeit!



Diese Webseite verwendet Cookies. Durch die Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. [Datenschutzerklärung](#)