

Übung zur Beziehungskompetenz

Setz dich bequem hin.

Schließe deine Augen, wenn du magst, oder schau auf einen Punkt vor dir.

Spüre deinen Körper, Deine Füße, wie sie den Boden berühren, dein Schenkel, wie sie auf der Sitzfläche ruhen, deine Gesäßknochen, den Widerstand des Stuhls; spüre, wie dein Rücken die Lehne berührt, wie deine Arme und Handflächen die Beine berühren, deine Schulter und deinen Kopf, der auf den Schultern ruht.

Wende Deine Aufmerksamkeit dem Atem zu, wie du einatmest und ausatmest. Stell dir vor, dass du mit jedem Atemzug Nahrung aufnimmst und Energie aufnimmst, die deinen Körper durchströmt, bis in die Fußsohlen, bis in die Spitzen deiner Finger, bis in die Kopfhaut....

Nun versuche, dich an eine Situation mit einem Kind einem Jugendlichen oder Erwachsenen zu erinnern, in der du dich besonders hilfreich empfunden hast, besonders zugewandt gut, anerkennend, vielleicht brillant, lebendig, offen, vertrauenswürdig, weise.

Wann war das so? Was für eine Situation war das? Wer war dabei? Wie war die Atmosphäre?

Achte auf dein Gegenüber und wie dieses schaut. Welche Signale sendet es dir? Welche Gefühle kommen in diesen Signalen zum Ausdruck? Wie ist die Körperhaltung, des anderen – was teilt er/sie dir mit? Wie ist sein/ihr Gesichtsausdruck? Was siehst du in den Augen des anderen?

Achte auch auf dich selbst. Wie ist dein Gesichtsausdruck? Was teilen deine Augen mit? Was deine Haltung? Wo in deinem Körper fühlst du es? Was denkst du dabei?

Verweile ein wenig und halte diese Erfahrung gegenwärtig. Verändert sie sich, während du sie betrachtest? Oder bleibt sie unverändert? Und wie fühlt sich das gerade jetzt an?

Wenn du dich so wertvoll fühlst, kannst du dem einen Titel, eine Überschrift geben? Oder ein Wort, eine Satz? Vielleicht eine Form oder eine Farbe?

Nun richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Nimm die Informationen und die Erfahrung aus dieser Übung in dir auf. Bereite dich darauf vor, in diesen Raum zurückzukehren. Atme tief durch, öffne Deine Augen, und wenn du angekommen bist, bewege dich ein wenig

Besprich deine Erfahrung mit deiner/m NachbarIn

© Helle Jensen

<http://www.psychologhellejensen.dk>

<http://www.trainingempathy.com>