

Hier und Jetzt: schweigendes Mitfühlen

Ziel: *Präsenz im jetzigen Augenblick; Unterscheidung von Gefühlen und Gedanken;
Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen*

Präsenz ist ein Zustand des Bewusstseins, in dem die Aufmerksamkeit sich ganz auf den gegenwärtigen Moment konzentriert. Man könnte diesen Zustand auch als „innere Zentrierung“ beschreiben. Es ist ein dynamischer Zustand, in dem sich das Bewusstsein sowohl auf innere als auch auf äußere Gegebenheiten ausdehnt. Wenn wir vollkommen präsent sind, öffnet sich ein Raum, in dem echte Begegnung von Herz zu Herz stattfinden kann.

Setting: Übung zu zweit oder zu dritt

Dauer: 15 - 30 min.

Rollen:

- A: Sprecher (Präsenz: spüren, was gerade in mir lebendig ist)
- B: Zuhörer (Präsenz: volle Aufmerksamkeit bei A, keine Reaktionen)
- [C: Beobachter (Schulung der Wahrnehmung)]

Ablauf der Übung zu zweit:

Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu. Entspannte Haltung einnehmen, keine Arme oder Beine kreuzen.

Person A spürt in den gegenwärtigen Moment, nimmt alles wahr, was sich zeigt und spricht es laut aus:

- Was ist zu sehen?
- Was ist zu hören?
- Welche Gefühle machen sich bemerkbar?
- Welche Gedanken, Bewertungen oder Erinnerungen kommen hoch?
Bezeichne diese als solche; z.B. „Ich habe gerade den Gedanken,

dass....

Ich denke gerade an....."

- Welche Bedürfnisse zeigen sich?

Person B schenkt Person A ihre ganze Aufmerksamkeit und hört zu, ohne irgendeine Reaktion zu zeigen, d.h. ohne Worte, ohne Lächeln, ohne sonstige Zustimmungssignale: offen wie der Himmel.....

Dabei übt sie sich in der reinen Präsenz und im Halten des Raums.

Nach **5 min.** einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Auch hier nach **5 min.** für einige Sekunden in die Stille gehen.

Ablauf der Übung zu dritt:

Wenn Ihr zu dritt üben wollt, dann übernimmt die dritte Person die Rolle des Beobachters C. In diesem Fall braucht es drei Durchgänge, bis jeder einmal in der Rolle des Sprechers A, des Zuhörers B und des Beobachters C war. Als Beobachter hört ihr nicht nur aufmerksam zu, sondern achtet gleichzeitig auch auf die nonverbalen Aspekte wie Mimik, Gestik, Modulation usw. Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn sich der Beobachter Notizen macht. Wenn ihr wollt, kann C diese Notizen A später als Geschenk machen.

Um euch noch besser auf den Sprechenden konzentrieren zu können, könnt ihr in Zoom die Sprecheransicht einstellen, auf das Bild des Sprechers gehen und es „pinnen“ (drei Punkte oben rechts). Dann erscheint das Bild in Großformat. Wir empfehlen, dass der Beobachter sein Mikrofon und sein Video ausschaltet, um jegliche Störung zu vermeiden.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A und B ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Was fiel euch leicht, was war eher schwer und was hat euch vielleicht sogar überrascht? Was habt ihr in der Beobachterrolle wahrgenommen? Was ist euch aufgefallen?