

Einführung: erfahrene systemische Aspekte der Begegnung

Verbindungsübung mit der ganzen Gruppe:

a) Alle gehen sehr leise, trottend und schweigend durch den Raum.
Nimm Kontakt mit dem eigenen Atem und mit dem Boden unter den Füßen auf.
Schöne Landung im Hier und Jetzt. Offen. Öffne dich für das, was kommt.

b) Du bemerkst, dass hier mehr Leute herumlaufen.

Wenn du in der Nähe von jemand anderem bist, stelle dich direkt davor.
Stellt euch etwa eine Armlänge auseinander und schaut euch in die Augen.
(Gib dafür der anderen Person die Erlaubnis)

Nach etwa drei Minuten:

Bedanke dich für diesen „Blickkontakt“ mit einer kleinen Verbeugung und gehe wieder alleine ruhig im Raum. (und spüre den Unterschied zwischen vor der Übung und jetzt)

Nach ein paar Minuten:

c) Stelle dich nun jemand anderem gegenüber. Schaut euch wieder in die Augen.
Wenn du ein wenig nach links blickst, links hinter dieser Person, siehst du sozusagen ihren Vater dort stehen. Und rechts hinter dieser Person siehst du die Mutter der Person. Sie schauen auf dein Gegenüber. Wechsle deinen Blick von den Augen zu den Personen hinter der Person. Atme ein, was du siehst. Und vielleicht kannst du sogar noch weiter hinter die Eltern schauen, zu Opas und Omas.

Merkst du plötzlich, daß die andere Person dich genauso ansieht...

Erst dann erlebst du, daß deine eigenen Eltern hinter dir stehen, und vielleicht auch deine Großeltern und eventuell deine Geschwister links und rechts von dir...(?)

So begegnen sich zwei Herkunftsfamilien...

Verbeuge dich kurz zum Dank für diesen Einblick in die Familie des anderen.

Nachdem du wieder ein bißchen herumgelaufen bist, gibt es weitere Möglichkeiten.

d) so auch mit dem Lebenslauf des anderen mit Höhen und Tiefen hinter ihm/ihr.

e) so auch mit der Lebensaufgabe des anderen für die Zukunft

f) möglicherweise so auch mit dem gegenseitigen Ringen um die eigene Persönlichkeit..