

# Auf Augenhöhe – eine Wahrnehmungsübung

Lied zu Beginn: GL 409

**Auf Augenhöhe** – Thema des heutigen Morgenimpulses – diesem Gedanken nachspüren

Lesung des Tages:

**Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Petrus**

*Brüder!*

<sup>1</sup>*Eure Ältesten ermahne ich, da ich ein Ältester bin wie sie und ein Zeuge der Leiden Christi und auch an der Herrlichkeit teilhaben soll, die sich offenbaren wird:*

<sup>2</sup>*Sorgt als Hirten für die euch anvertraute Herde Gottes, nicht aus Zwang, sondern freiwillig, wie Gott es will; auch nicht aus Gewinnsucht, sondern aus Neigung;*

<sup>3</sup>*seid nicht Beherrscher eurer Gemeinden, sondern Vorbilder für die Herde!*

<sup>4</sup>*Wenn dann der oberste Hirt erscheint, werdet ihr den nie verwelkenden Kranz der Herrlichkeit empfangen.*

**Übung:** Auf Augenhöhe – eine Wahrnehmungsübung

- Zu zweit zusammenstellen mit einem Stuhl
- Einer steht auf dem Stuhl – einer vor dem Stuhl
- Jeder steht mal auf dem Stuhl – jeder steht mal vor dem Stuhl (Wechsel nach drei Minuten)
  - Bitte nehmt eure Situation einmal wahr – einer steht oben auf dem Stuhl – einer unten
  - Und nun möchte ich euch bitten, darauf zu achten, wie es Euch damit geht
    - Was ist es für ein Gefühl – unten zu stehen – oben zu stehen
    - Hinaufzublicken – herabzublicken?
      - Wie ist Eure Körperhaltung - wie steht ihr da? wie fühlt sie sich an? – entspannt – angespannt? Ist es ein gutes Gefühl – passt es – ist es ein komisches Gefühl
  - Ich möchte Euch bitten, in den nächsten zwei/ drei Minuten mit eurer Position einmal zu spielen: Der, der **oben steht**: ihr habt verschiedene Möglichkeiten, **auf den anderen herabzuschauen**: gütig - verächtlich – böse – liebevoll – fröhlich, traurig...
  - Ihr habt verschiedene Möglichkeiten, euch dem anderen gegenüber zu verhalten. distanziert – beschützend – beherrschend – ermutigend

- Probiert aus, wie ihr eure Position verändern könnt, ohne von dem Stuhl herabzusteigen

**Wer unten steht**, der achte mal darauf, wie die verschiedenen Positionen, die Mimik, die Gestik auf Euch wirken – was sie bei Euch auslösen

**Versucht herauszufinden, was der andere signalisiert**

Wenn ihr mögt, könnt ihr darauf reagieren – euch zurückziehen, kleiner werden, größer werden, etc.

Wechselt nun die Rolle – wer auf dem Stuhl steht, steigt herab – wer unten steht, der steigt auf den Stuhl

Körperhaltung wahrnehmen

Mit den Möglichkeiten spielen

Mit der Position spielen

Achtet einmal darauf, wie ihr den Unterschied zu eurer vorherigen Position erlebt.

Wieder setzen – kurzer Austausch: Wie ging es euch damit?

**Bibelstelle:** Unter Euch soll es nicht so sein..(Mt. 20,26)

Zwei der Apostel (Jakobus und Johannes) möchten wissen, wer im Himmelreich einmal zur Rechten und zur Linken Jesu sitzen darf – wer also den Vorrang vor den anderen haben wird.

Jesus antwortet Ihnen: Ich weiß es nicht. – Aber dann nimmt er die Frage zum Anlass, etwas über das Thema Macht und Herrschen zu sagen:

**Gebet : Mahatma Gandhi**

Ich möchte ein Gebet von Mahatma Gandhi sprechen. Ein Kämpfer für die Gleichheit der Menschen.

Dieses Gebet, wurde in seinem Ashram täglich gebetet –getragen von einer Spiritualität des Respektes

**Übung II: Begrüßungstanz – auf Augenhöhe**

Ich möchte Euch mit einem Tanz in den heutigen Tag entlassen

Wir begrüßen den heutigen Tag – begrüßen unsere Kurskollegen – und sind uns dabei bewusst, dass wir einander auf Augenhöhe begegnen

Ute Graf