

Verschiedene Übungen zu den Haltungen

Verschiedene Übungen laden ein, sich mit den Haltungen vertraut zu machen:

Auf Augenhöhe – eine Wahrnehmungsübung

- Zu zweit zusammenstellen mit einem Stuhl.
 - Einer steht auf dem Stuhl – einer vor dem Stuhl (auch möglich, wenn eine Person auf dem Stuhl sitzt, die andere steht).
 - Jeder steht einmal auf dem Stuhl – jeder steht einmal 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 nach oben. (Rahmen und Fortsetzung der Übung im Internet)

Weitere Übungen

Echtes Interesse zeigen - Wie geht es Dir?

Diese Übung soll die Haltung des Wertschätzens exemplarisch verdeutlichen. Durch volles Programm bei Sitzungen und Hetze von einem Termin zum anderen bleibt oft wenig Zeit für ein persönliches Gespräch, für wirkliches Zuhören und echtes Interesse.

Kontrollierter Dialog

zu zweit nach Plan kommunizieren, eine Person beobachtet.

Wertschätzung

eine geistliche Übung

Die ausführlichen Beschreibungen sind zu finden unter: www.kirche-am-ort.de

