



Vorübungen für Aufstellungen

Diese Übungen fördern das Fühlen, das „Ehrlich sein zu sich selbst“. Ihr braucht den anderen hier nicht mitzuteilen, was ihr denkt und fühlt. Wenn ihr den Impuls dazu habt und es mitteilen möchtet, könnt ihr das natürlich tun.

Geht eine Weile allein durch den Raum ohne zu sprechen. Konzentriere dich auf deine Wahrnehmung:

- Was siehst du? Was hörst und riechst du?
- Gibt es etwas, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht?
- Wie fühlst du dich: Wohl, aufgeregt, allein, zufrieden, genervt, entspannt, angespannt, neugierig oder...?
- Wo bist du mit deinen Gedanken?
- Wie geht es deinem Körper?

Sucht euch einen Partner und geht eine Weile zu zweit durch den Raum.

- Ist es angenehm nebeneinander her zu gehen?
- Möchtest du schweigend gehen oder hast du das Bedürfnis zu sprechen?
- Wenn ja aus welchem Grund: möchtest du die Stille durchbrechen? Möchtest du reden, weil du unsicher bist? Weil du es gewohnt bist? Weil du dem anderen wirklich etwas mitteilen möchtest?
- Wie fühlt sich die Person an deiner Seite für dich an: Wie ein Freund, wie ein Vertrauter, wie ein Fremder oder ein Familienmitglied?

Jetzt tauscht die Plätze und fühlt euch ein.

- Fühlt sich das anders an als vorher?
- Auf welchem Platz fühlt ihr euch wohler – könnt ihr sagen, warum?

Nun stellt sich eine Person hinter die andere. Die Fragen gehen an die Person, die vorn steht:

- Willst du den anderen lieber anschauen und wenn ja, warum?
- Würdest du dich nach hinten fallen lassen? Hast du Vertrauen?
- Fühlst du dich sicher oder beobachtet?

Tauscht die Plätze (Nr. 4 wiederholen)

Jetzt stellt euch Rücken an Rücken.

- Kannst du dir vorstellen, dich an die andere Person anzulehnen?
- Fühlst du den anderen hinter dir? Angenehm, unterstützend, fremd?

Nun dreht euch beide um und schaut euch an. Spielt ruhig ein wenig mit den Abständen.

- Welcher Abstand ist euch angenehm, ab wann wird es zu dicht – ab wann wird es zu weit weg?
- Wohin schaust du, wohin geht deine Aufmerksamkeit?
- Schaut euch in die Augen – was fühlt ihr dabei?
- Bedankt euch beieinander