

Übung „Alleinsein“

1. Eingangsinstruktion: Gehen Sie kreuz und quer durch den Raum, so wie der Raum es zulässt. Wählen Sie Ihr Tempo und Gehrhythmus, dass es für Sie stimmig ist. Bitte schauen Sie auf den Boden, zur Decke oder aus dem Fenster. Und blenden Sie die anderen TeilnehmerInnen möglichst aus.

Konzentrieren Sie sich bitte auf ihren Atem. Beobachten Sie ihren Atemfluss, ohne ihn zu beeinflussen. Sie atmen ein und aus im steten Wechsel, ohne etwas dazutun zu müssen, von ganz allein. Bitte synchronisieren Sie möglichst Gehtempo und -rhythmus und Atemtempo und -rhythmus. Probieren Sie ein wenig aus, bis beides gut in Einklang ist.

2. Abgetrennt: Bitte gehen Sie weiter im Einklang mit Ihrem Atem durch den Raum. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie abgetrennt von den anderen sind. Zwischen Ihnen und den anderen ist eine Art Plexiglasscheibe. Eine Scheibe, durch die Sie die Welt um Sie herum nur verschwommen sehen und nur gedämpft hören können. Obgleich Sie an den anderen vorbeigehen, sind sie unendlich weit weg, unerreichbar für Sie. Andere um Sie herum lachen oder weinen, aber es dringt nicht zu Ihnen vor. Vielleicht ist auch Ihnen zum Lachen oder Weinen zu Mute, aber die anderen sind zu weit weg, um es mitzubekommen. Sie fühlen sich allein, ganz Bitte lassen Sie dieses Erleben zu, abgetrennt zu sein, auch wenn es negativ oder schmerzhaft ist. Atmen Sie die schmerzhafteste Erkenntnis, allein zu sein.

3. Hand in Hand: Bitte gehen Sie weiter, im Einklang mit Ihrem Atem. Stellen Sie sich nun vor, dass das Gefühl Ihres Alleinseins ein trauriges oder verzweifertes Kind ist. Es ist das Kind, welches Sie mal vor langer Zeit waren. Es ist vielleicht vier, fünf oder sieben Jahre alt. Bitte nehmen Sie in Ihrer Vorstellung Ihr inneres Kind an die Hand, mit dem tröstlichen Gefühl, dass es bei Ihnen gut aufgehoben ist. Die anderen im Raum sind immer noch weit weg, aber Sie sind nicht mehr allein, Sie halten Ihr Kind fest an der Hand. Die Hand des Kindes ist vor Aufregung schwitzig. Sie passen Tempo und Rhythmus an das Kind an, damit es sich bei Ihnen aufgehoben und wohl fühlen kann. Sie dürfen sich auch vorstellen, dass Sie mit dem Kind durch den herbstlichen Wald spazieren gehen. Sie wirbeln bei jedem Schritt das bunte Laub auf, was auf dem Weg liegt, und Sie platschen gemeinsam in die Pfützen vom letzten Regenschauer.

4. Kontakt: Gehen Sie weiter mit dem inneren Kind spazieren und halten Sie weiter innerlich Distanz zu den anderen, auch wenn Sie nah an Ihnen vorbeigehen. Bitte suchen Sie nun den Augenkontakt zu den anderen. Nehmen Sie kurz nüchternen Blickkontakt zum Entgegenkommenden auf und lösen Sie den Kontakt wieder. Tun Sie es ganz leicht, wie selbstverständlich, Augenkontakt aufnehmen und lösen und dabei Abstand halten und das Kind fest an der Hand halten.