

# 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

## **Zugänge zu den Haltungen des Synodalen Weges über Körper- und Wahrnehmungsübungen**

### **Zum Umgang mit den folgenden Anleitungen**

Einige der synodalen Grundhaltungen sind bereits durch ihre Wortwahl eng mit körperlichen Erfahrungen verbunden: Sich bewegen, hören, aber auch sich öffnen oder das Gelassen sein. Über diesen körperlichen Zugang kann eine andere Erfahrungsebene ermöglicht werden als allein über das Denken, Reden und Diskutieren. Die folgenden Anleitungen sind in manchen Teilen bekannt, manches andere ist für einige Menschen ungewohnt und befremdlich. Nicht alle Anleitungen können in allen Gruppen durchgeführt werden.

Wer diese Anleitungen in eine Gruppe einbringt, sollte gut überlegt haben, ob die Anleitung und welche Teile der Übungen in der Gruppe möglich sind. Die Übungen sind unterschiedlich aufgebaut, so dass auch Teile weggelassen werden können und trotz einer knappen oder nur kurzen körperlichen Erfahrung ein Zuwachs an Erkenntnis möglich ist. Die anleitende Person sollte die Übungen selbst mehrfach ausprobiert haben. Vor allem muss sie die Übungen auch selbst miterleben. Ideal ist es, wenn die Person die Anleitungen nicht nur vorliest, sondern als Teil der Gruppe mitmacht. Dadurch gewinnt die leitende Person ein Gefühl dafür, wie lange die beschriebenen Pausen sein müssen. Für die Übungen braucht es genügend Zeit und sie sollten nicht in einer Drucksituation angeleitet werden.

*Birgit Bronner, Therapeutin für  
Konzentrierte Bewegungstherapie*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Sich öffnen

### Hinführung

Schnell und häufig sprechen wir in vielfältigen Kontexten davon, dass es notwendig ist sich zu öffnen oder jemand weist darauf hin, dass er offen ist. Wir verwenden diese Redewendung im übertragenen Sinn. An dieser Stelle laden wir ein zu einer körperlichen Erfahrung mit unterschiedlichen Organen.

### Anleitung

**Ich schließe meine Augen und ganz bewusst meinen Mund. Dabei lasse ich meinen Atem durch die Nase ein und ausströmen.**

**Dann gehe ich mit meiner Wahrnehmung nach innen. Ich nehme wahr, wie ich mich gerade fühle, in welcher Stimmung ich bin, wie es mir jetzt in diesem Moment geht.**

*Einige Augenblicke verstreichen lassen*

**Ich stelle mich darauf ein, dass ich in wenigen Augenblicken, in meinem eigenen Tempo die Augen ganz bewusst öffne, mit meiner Aufmerksamkeit nach außen gehe, im Raum umherschau, in den Blick nehme, was sich mir zeigt.**

*Genügend Zeit lassen bis alle Teilnehmenden die Augen eine Zeitlang geöffnet haben*

**Dann wiederhole ich für mich mehrmals den Wechsel zwischen den geschlossenen Augen, die nach innen gerichtet sind, und den geöffneten Augen, die aufnehmen, was es um sie herum zu sehen und anzuschauen gibt.**

*Wieder genügend Zeit lassen, dass dieser Wechsel mehrmals ausprobiert werden kann*

**Jetzt wende ich mich meinem Mundraum zu, den ich bewusst geschlossen habe. Zunächst erforsche ich mit meiner Zunge meinem Mundraum, nehme seine Größe und Räumlichkeit wahr, seine unterschiedlichen Qualitäten und Beschaffenheiten.**

*Einige Augenblicke verstreichen lassen*

**Dann ertaste ich von außen auch meine Kiefergelenke und schiebe die Kiefergelenke im Unterkiefer bewusst hin und her. Schließlich öffne ich über die Kiefergelenke langsam und bewusst den Mund.**

*Wieder einige Augenblicke verstreichen lassen*

**Ich spiele mit dem Öffnen des Mundes, wie es für mich angenehm ist und halte bewusst für einen kurzen Moment den Mund offen.**

*Zeit lassen zum Experimentieren*

**Zum Abschluss schließe ich den Mund bewusst wieder.**

*Kurze Zeit lassen*

**Zum Schluss wenden wir uns noch unseren Händen zu, die ich zunächst bewusst geschlossen halte.**

**Ich balle Fäuste und spüre die Kraft, die dazu nötig ist. Ich spüre der Anspannung in meinen Händen und Armen bewusst etwas nach.**

*Zeit lassen, so dass alle in Ruhe in die Hände bzw. die Fäuste spüren können*

**Dann stelle ich mich darauf ein, dass ich meine Finger öffne, bis die ganze Hand offen ist. Erst die eine, dann die andere.**

*Wieder Zeit lassen, bis alle in Ruhe ihre Hände geöffnet haben*

**Ich schaue auf meine offenen Hände und nehme wahr, wie sich die geöffneten Hände anfühlen im Unterschied zu den geschlossenen Händen.**

*Wieder etwas Zeit lassen*

**Dann schließe ich die Hände nochmals bis zur Hälfte und stelle mir dabei vor, dass ich etwas in den Händen halte, man mir etwas hineingelegt hat.**

*Wieder Zeit lassen*

**Ich beende die Übung, indem ich meine Hände wieder ganz öffne.**

### Abschlussimpuls

Sich öffnen hat zu tun mit Augen, die in den Blick nehmen, was es um sie herum zu sehen gibt. Sich öffnen bedeutet manchmal, dass ein Raum in mir aufgeht, in den etwas Fremdes eindringen und mir näherkommen kann. Und manchmal bleibt mir vor Staunen der Mund offenstehen, wenn ich mich für Neues und Fremdes öffne. Sich öffnen zeigt sich manchmal darin, dass ich Dinge annehmen und festhalten kann. Sich öffnen und sich verschließen – das gehört zusammen. Sich öffnen und sich verschließen – zwischen diesen Polen gestalten wir Leben.

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Bewege dich

### Hinführung

Leben ist Bewegung. Selbst wenn ich still dasitze, gibt es die Bewegung des Atems in mir, die mich am Leben erhält und deren Bewegung ich wahrnehmen kann. Sich bewegen ist zunächst eine körperliche Erfahrung und gleichzeitig verwenden wir diese Worte auch im übertragenen Sinn. Die synodale Grundhaltung „Sich bewegen“ ist dafür ein anregendes Beispiel. Mit dieser Übung begeben wir uns auf die körperliche Ebene und erfahren, wie Bewegung entstehen kann, wie ich sie erlebe und was sie bewirkt.

### Anleitung

**Die Übung beginnt im Stehen.**

**Zunächst nehme ich wahr, wie ich mit beiden Beinen auf dem Boden stehe, welcher Abstand meiner Füße mir einen guten Stand gibt, wie es sich anfühlt mit durchgestreckten Knien oder mit leicht gebeugten Knien dazustehen. Bewusst nehme ich meinen Stand, den Ort, wo ich Stand gefunden habe, wahr. Häufig reden wir auch von einem Standpunkt, den wir einnehmen.**

**Im Stand beginnen wir mit einer Bewegung der Beine, die die Füße noch auf dem Boden belässt.**

**Ich nehme wahr, was sich mit einem festen und guten Stand alles bewegen lässt**

*Zeit lassen*

**Ich kann experimentieren  
und auch die Arme,  
die Hände,  
die Finger  
die Schultern,  
den Kopf**

**und was auch immer ich mag in Bewegung bringen.  
Beide Füße bleiben dabei fest auf dem Boden verankert.**

*Zeit zum Ausprobieren und Experimentieren lassen*

**Ich lasse diese ersten Bewegungen ausklingen, bis ich wieder in der Ausgangsposition zum Stehen komme.**

*Zeit lassen*

**Schließlich wende ich mich der Bewegung meiner Füße und Beine zu. Die Bewegung der Füße, einen Schritt zu wagen, beginnt mit der Gewichtsverlagerung im Stehen.**

**Zunächst verlagere ich mein Gewicht hin und her, bis ich entscheide, welcher Fuß sich vom Boden löst, nach vorne Raum sucht, durch die Luft schließlich wieder sicheren Boden findet und sich dadurch auch das hintere Bein vom Boden lösen kann.**

**Ich mache sehr langsam und bewusst einige Schritte und nehme diese Bewegungen wahr.**

*Zeit lassen für die Schritte*

**Schritt für Schritt entsteht ein Weg, bewege ich mich von etwas weg und auf etwas zu, verlasse ich den Ort, den Punkt, an welchem ich gestanden habe.**

*Zeit lassen*

**Wieder halte ich inne und bleibe an meinem neuen Standort stehen, blicke zurück, nehme wahr, wie ich mich weg und vorwärts bewegt habe und wo ich jetzt, am Ende der Übung stehe.**

*Zeit lassen*

### Abschlussimpuls

**Die Christen werden in der Apostelgeschichte als Religion des Weges bezeichnet.**

**Was konnte ich davon jetzt erleben?**

*Es wäre möglich am Ende in der Gruppe oder zu zweit über die Erfahrungen der Übung ins Gespräch zu kommen.*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Höre zu

### Hinführung

Hören und zuhören spielt sowohl in der jüdisch-christlich biblischen Tradition als auch in der Spiritualitätsgeschichte des christlichen Glaubens eine sehr wichtige Rolle. Beim Hören geht es dabei um mehr als um das Aufnehmen einer Information, eines Sachverhalts oder einer anderen Botschaft. Es geht bei der Haltung des Hörens auch um die innere Bereitschaft, das Gehörte stehen zu lassen und ihm seine Berechtigung zu geben, Konsequenzen aus dem Gehörten zu ziehen und nach der Bedeutung des Gehörten zu fragen. Dabei ist darauf zu achten, nicht vorschnell das Gehörte auf den eigenen Vorerfahrungen zu interpretieren.

*Bei der folgenden Übung kann die Umgebung im Freien, wenn der Rahmen sich dafür eignet (Zeitpunkt, Umgebung, Gruppe), in die Übung einbezogen werden. Dann ist dafür mehr Zeit einzuplanen, als wenn die Übung nur in einem geschlossenen Raum gemacht wird. Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen begonnen werden.*

### Anleitung

**Bei dieser Übung bitte ich Sie, wenn es Ihnen möglich ist, die Augen überwiegend geschlossen zu halten. Ich schließe die Augen, werde still und nehme wahr, welche Geräusche ich jetzt im Raum hören und wahrnehmen kann.**

*Einige Momente Zeit lassen*

**Vielleicht höre ich Geräusche,  
die von außen in unseren Raum eindringen ...  
Vielleicht ein Räuspern eines  
Teilnehmenden oder sogar ein Husten ...  
Vielleicht das Atmen meines Nachbarn  
oder meiner Nachbarin ...  
Vielleicht ist es auch ganz still.**

*Wieder einige Momente Zeit lassen*

*Wenn die Umgebung und möglicherweise die Natur mit einbezogen wird, kann ich folgende Anleitung geben:*

**Ich bitte Sie sich für 10 Minuten allein nach draußen zu begeben, sich einen Ort zu suchen, an welchem Sie gut stehen bleiben können. Dort schließen Sie die Augen und lauschen den Geräuschen, die Sie hören und wahrnehmen können. Nach ein paar Minuten können Sie den Platz wechseln und die Übung wiederholen. Sie können auch ein paar Schritte gehen und hören, wie und ob sich da die Geräusche verändern, bestimmte Geräusche verschwinden oder neue Geräusche hinzukommen.**

*Je nach Größe der Gruppe können die Erfahrungen kurz zusammengetragen werden. Besteht die Gruppe aus mehr als acht Teilnehmenden, kann man sich alternativ in Zweiergruppen kurz erzählen, was man gehört und erlebt hat.*

*Fortsetzung der Übung im Raum im Sitzen*

**Jetzt lege ich vorsichtig die Hände auf meine Ohren, um wahrzunehmen, wie es ist, wenn meine Ohren verschlossen sind. Je nach Druck, den ich mit meinen Händen auf die Ohren gebe, erlebe ich Unterschiedliches.**

*Einige Momente Zeit lassen*

**Dann stecke ich mir vorsichtig die Finger in beide Ohren, so dass ich meinen Herzschlag hören kann.**

*Wieder einige Momente Zeit lassen.*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Höre zu

Zum Abschluss lege ich meine Hände wieder auf meine Oberschenkel, halte die Augen weiterhin geschlossen und versuche nach innen zu hören:

**Wie finde ich mich vor?**

**Ruhig oder unruhig,  
angespannt oder entspannt,  
müde oder wach,  
neugierig oder genervt,  
freudig oder nachdenklich?**

*Wieder genügend Zeit lassen*

**Höre ich Fragen oder Gedanken,  
die in der Stille auftauchen?**

**Oder ist es ganz still und ruhig in mir?**

*Wieder genügend Zeit lassen.*

**Ich versuche dem Gehörten Raum zu geben und es da sein zu lassen. Ich nehme wahr, was in der Stille auftaucht, und lasse es wahr sein, ohne das Wahrgenommene oder mich dafür zu bewerten.**

*Nochmals etwas Zeit lassen.*

### **Abschlussimpuls**

**„Wer Ohren hat, der höre.“(Mt 11,15)**

*Pause*

**Mit diesem Wort Jesu beende ich diese Übung, öffne langsam wieder meine Augen, stehe für einige Minuten auf oder gehe durch den Raum, bis ich wieder an meinen Platz zurückkehre.**

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Trau dich

### Hinführung

Die synodale Haltung „trau dich“ hat auf den ersten Blick wenig mit dem Körper zu tun. Vielleicht denke ich an sportliche Übungen, bei welchen ich etwas riskieren und mich mutig und risikofreudig etwas trauen muss. Wenn wir „trau dich“ mit „etwas wagen“, „sich dem Risiko, dem Ungewissen anvertrauen“ übersetzen, nehmen wir ernst, dass ich im Leben nicht alles planen oder gar kontrollieren kann, dass es immer einen Moment der Ungewissheit und Unverfügbarkeit gibt. Mit der folgenden Übung gehe ich auf sehr unspektakuläre Weise diesem Phänomen nach und mache mir dabei das Gesetz der Schwerkraft, die immer da ist, zu Nutze. Für den ersten Teil der Übung benötigt man genügend freie Wandfläche, so dass alle Teilnehmenden sich frei an eine Wand stellen können und nach vorne hin etwas Bewegungsfreiraum haben. Der zweite Teil der Übung findet auf Stühlen im Sitzen am besten in einem Stuhlkreis statt.

### Anleitung

**Ich suche mir einen freien Platz an der Wand, an welchem ich mich mit meiner Rückseite ganz an die Wand anlehnen kann.**

*Genügend Zeit lassen, bis alle Teilnehmenden einen Platz gefunden haben.*

**Ich stelle mich zunächst mit meinen Füßen möglichst mit keinem Abstand an die Wand und nehme wahr, welche weiteren Teile meiner Rückseite Kontakt zur Wand haben können.**

**Welche Teile meiner Rückseite berühren die Wand, welche nicht?**

*Zeit lassen für die Wahrnehmung.*

**Dann gehe ich mit meinen Füßen ein wenig von der Wand weg, so dass sie etwas Abstand haben und ich mich gegen die Wand drücken kann.**

**Dabei gebe ich mal das Gewicht des Kopfes an die Wand ab, mal mehr das Gewicht meines Rückens. Ich spiele mit den Möglichkeiten, die mir die Wand bereithält.**

*Hier kann es sehr hilfreich sein, wenn die Leitung für alle gut sichtbar steht und auch vielfältige Möglichkeiten ausprobiert, damit die Teilnehmenden durch die Leitung mit Ideen angeregt werden und sich trauen.*

**Dann nehme ich mit meinen Füßen soviel Abstand zur Wand ein, dass ich möglichst viel Gewicht an die Wand abgeben kann, mich von ihr halten und tragen lasse.**

*Wieder Zeit lassen.*

**Nachdem ich ausgekostet oder riskiert habe, einen großen Teil meines Gewichtes an die Wand abzugeben, stelle ich mich darauf ein, mit einem leichten Druck auf die Wand und einer kleinen Bewegung, die sich daraus ergibt, mich wieder von der Wand zu lösen und wieder mit dem Gewicht auf den eigenen Füßen zu stehen.**

**Wenn ich die Übung in meiner Vorstellung da habe, führe ich sie aus.**

*Zeit lassen.*

**Ich wiederhole diese Bewegung für mich mehrmals, wenn möglich mit geschlossenen Augen.**

*Genügend Zeit lassen.*

**Ich beende die Übung an der Wand, indem ich ein paar Schritte in den Raum hineingehe und dann auf meinem Stuhl Platz nehme, auf dem unsere Übung fortgesetzt wird.**

*Die Leitung wartet, bis alle auf ihrem Stuhl Platz genommen haben.*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Trau dich

**Zunächst nehme ich wahr,  
wie ich mich auf den Stuhl gesetzt habe.  
Wieviel kann ich spüren vom Boden  
unter meinen Füßen?**

**Habe ich mich mit meinem Gewicht  
ganz der Sitzfläche überlassen?**

**Ich versuche mich möglichst gut aufzurichten und  
mich von der Wirbelsäule her einmal selbst zu halten  
und dann im Unterschied dazu mich ganz auf den  
Stuhl sinken zu lassen.**

*Zeit lassen.*

**Das wiederhole ich mehrmals, um den Unterschied  
deutlich wahrnehmen zu können. Ich kann auch ex-  
perimentieren, indem ich mich mal ganz auf die  
Stuhlkante setze.**

*Genügend Zeit lassen.*

**Dann nutze ich ganz bewusst die Stuhllehne,  
um mich halten zu lassen.**

**Auch hier schließe ich die Augen und versuche genau  
hinzuspüren, wie sich dieses Abgeben des Gewichts  
an die Stuhllehne anfühlt.**

*Zeit lassen.*

**Wie wirkt sich diese Haltung  
auf den ganzen Körper aus?**

**Wie fühlen sich jetzt zum Beispiel die Füße und an-  
dere Körperteile an?**

*Wieder genügend Zeit lassen.*

**Dann stelle ich mich wieder darauf ein,  
mich von der Lehne möglichst weit zu lösen.  
Diesen Wechsel in der Haltung probiere ich für mich  
wieder mehrmals aus und spüre dabei den sich  
jeweils einstellenden Gefühlen in mir nach.**

*Zeit lassen.*

**Ich beende die Übung, indem ich die für mich  
angenehmste Sitzhaltung einnehme und in welcher  
ich am Ende bleibe.**

**Langsam öffne ich die Augen und komme wieder  
im Raum an.**

**Ich traue mich umherzuschauen, die anderen Teilneh-  
menden in den Blick zu nehmen und mit einem  
freundlichen Blick wieder Beziehungen in der Gruppe  
aufzunehmen.**

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Kämpfe

### Imaginationsübung zu Eph 6,10.13-17

#### Hinführung

Mit dem Begriff kämpfen verbinden viele Menschen ambivalente Gefühle:

Inwieweit passt der Kampf zu Jesus und seiner Person? Gerade im Namen des Christentums wurden viele Kriege geführt und Gewalttaten vollzogen, in die wir uns ungern einreihen möchten. Auch in der Spiritualitätsgeschichte wird oft vom „geistlichen Kampf“ gesprochen. Der für diese synodale Grundhaltung ausgewählte Text Eph 6 spricht von der Waffenrüstung Gottes, die mit konkreten Körperteilen verbunden wird.

*Im Folgenden wird eine Imaginationübung beschrieben, die die Teilnehmenden einlädt, eine Situation aus ihrem Leben oder dem Miteinander in der Familie, einer Gemeinschaft oder einem Gremium auszuwählen, in welchem es nottut standzuhalten und seinen Raum zu verteidigen.*

#### Anleitung

**Zunächst möchte ich Sie bitten eine Situation auszuwählen, in welcher es darum geht standzuhalten und die eigene Position zu verteidigen. Es kann eine konkrete Situation aus meinem Leben, meiner Familie, einer Gruppe oder einem Gremium sein.**

*Genügend Zeit für die Teilnehmenden lassen, um sich an eine solche Situation zu erinnern. Die Leitung kann zur Vergewisserung kurz nachfragen, ob alle eine Situation gefunden haben, oder ob jemand noch Zeit braucht.*

**Dann begeben Sie sich in eine Haltung, in welcher Sie gut da sein und sitzen können ...  
Ich schließe die Augen und konzentriere mich einige Augenblicke auf meinen Atem.  
Ich nehme wahr, wie er kommt und wie er geht, ohne dass ich etwas machen oder leisten muss ...**  
*Einige Momente Zeit lassen.*

**Ich versuche, so wie es mir möglich ist, die gewählte Situation vor meinem inneren Auge entstehen zu lassen:  
Ich stelle mir die Situation so konkret wie möglich vor:  
Den Ort oder den Raum, an dem diese Situation spielt ...  
Die Menschen, die daran beteiligt sind ...  
Welche Stimmung herrscht?  
Wie fühle ich mich dabei und darin?**

**Wem oder was gilt es für mich in dieser Situation standzuhalten?**  
*Nach jedem Hinweis genügend Zeit lassen für die konkrete Vorstellung.*

**Ich achte darauf, was es in meiner Vorstellung schwer macht, hier Stand zu halten.  
Was könnte mir dabei helfen?**

**Ich höre die Worte der Bibel:**

**10** Werdet stark durch die Kraft und Macht des Herrn! **13** Darum legt die Waffenrüstung Gottes an, damit ihr am Tag des Unheils widerstehen, alles vollbringen und standhalten könnt! **14** Steht also da, eure Hüften umgürtet mit Wahrheit, angetan mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit, **15** die Füße beschuht mit der Bereitschaft für das Evangelium des Friedens. **16** Vor allem greift zum Schild des Glaubens! Mit ihm könnt ihr alle feurigen Geschosse des Bösen auslöschen. **17** Und nehmt den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, das ist das Wort Gottes!

*Kurze Stille*

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift  
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.  
Alle Rechte vorbehalten.

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Kämpfe

**Ich konzentriere mich auf die im Text angesprochenen Körperteile:  
Ich nehme bewusst meine Hüften wahr.  
Dann meine Brust und meinen Brustraum.  
Schließlich meine Füße und meinen Kopf.  
Dann stelle ich mir vor, wie meine Hüften mit dem Gürtel der Wahrheit umschlossen werden,  
Danach meine Brust mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit.  
Schließlich stelle ich mir vor, dass meine Füße in Schuhe schlüpfen, die bereit sind, das Evangelium des Friedens in die Welt zu tragen.  
Schließlich ziehe ich den Helm des Glaubens und Vertrauens an.**

*Etwas Zeit lassen*

**Ich kann nun ein wenig bei der Körperregion bleiben, die mich gerade – verbunden mit dem Bibelwort – besonders anspricht oder welches mir besonders fremd ist.**

*Genügend Zeit lassen*

**Dann richte ich meinen Blick nochmals auf die gesamte Situation, die ich mir vorgestellt habe.  
Jetzt stehe ich in dieser Situation mit der Wafferrüstung Gottes, die ich gerade bewusst angezogen habe.**

**Ich verweile in dieser Vorstellung und meinem körperlichen Erleben und nehme wahr, was sich in mir regt und bewegt.**

*Einige Minuten Zeit lassen.*

**Ich beende diese Imagination und kehre mit meiner Wahrnehmung wieder in den Raum zurück. Ich öffne meine Augen, nehme ein paar tiefe Atemzüge und wir hören den Bibeltext noch einmal.**

### **Abschlussimpuls**

*Die Leitung liest den Bibeltext noch einmal vor.*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Sei (großzügig und) gelassen

### Hinführung

Gelassenheit ist eine Haltung, die mir hilft, Dingen, Ereignissen und Menschen nicht zu viel Bedeutung zu schenken oder gar mich auf etwas zu fixieren. Anders ausgedrückt, die innere Freiheit nicht zu verlieren.

Gelassenheit ist körperlich spürbar – genauso wie aufgeregter sein oder angespannt sein.

Gelassenheit hat mit loslassen zu tun. Körperlich kann ich dies in der Polarität Anspannung – Entspannung besonders erleben. Etwas lassen zu können, kann ich spüren, auch wenn es sich um keine körperliche Erfahrung handelt, sondern zum Beispiel um eine Idee etc.... Lassen können zeigt sich immer auch körperlich.

In der folgenden Übung erlebe ich mich angespannt und entspannt. Indem ich bewusst und konzentriert diesen Unterschied wahrnehme und wie ich mich von einem in den anderen Zustand bewegen kann, übe ich körperlich das Gelassen-sein-können ein.

### Anleitung

Der erste Teil der Übung ist ein Gehen im Raum. Bei Gruppen, für die das zu fremd und unpassend erscheint, kann der erste Teil weggelassen werden. Die Entscheidung dafür liegt bei der Leitung.

**Wir bewegen uns durch den Raum. Dabei können wir beliebig durcheinander gehen.**

**Ich konzentriere mich auf mich und versuche, bei meinem eigenen körperlichen Erleben zu bleiben.**

**Ich versuche bewusst locker und lässig durch den Raum zu gehen. Das probiere ich auf unterschiedliche Weise aus. In welchen Körperregionen spüre ich die Gelassenheit besonders? Vielleicht in den Beinen, den Armen, dem Gesäß oder wo ganz anders?**

**Ich nehme dabei wahr, welche Gefühle sich durch dieses körperliche Gehen einstellen. Möglicherweise kostet es zu Beginn etwas Überwindung, sich locker und lässig gehen zu lassen. Vielleicht hilft mir dabei die Vorstellung eines lässigen Teenagers.**

*Zeit genug lassen, dass das lockere und lässige Umhergehen ausprobiert werden kann.*

**Ich bleibe kurz stehen, schliesse die Augen und spüre nach, welche Gefühle durch diese Übung in mir entstanden sind.**

*Pause*

**Dann öffne ich die Augen wieder und versuche langsam in ein angespanntes und verkrampftes Gehen zu kommen. Dabei kann ich den Körper, vor allem die Knie einmal bewusst durchdrücken.**

*Wieder Zeit lassen zum Ausprobieren.*

**Das angespannte Gehen kann sich bis in die Fingerspitzen und die Hände ausdrücken.**

*Pause*

**Wieder bleibe ich stehen, schließe kurz die Augen und spüre nach, welche Empfindungen sich jetzt einstellen. Möglicherweise kann ich spüren, wie anstrengend und kraftaufwendig diese Haltung ist, vielleicht erlebe ich das aber auch ganz anders.**

*Wieder genügend Zeit zum Nachspüren lassen*

**Jetzt suche ich mir einen Partner oder eine Partnerin und wir tauschen uns kurz einige Minuten über unsere Erfahrungen aus.**

*Das Ende des Austausches wird von der Leitung deutlich markiert. Wenn die Gruppe aus einer ungeraden Anzahl von Personen besteht, wird eine Dreiergruppe gebildet.*

## 4. Körper- und Wahrnehmungsübungen

# Sei (großzügig und) gelassen

Jetzt folgt eine Körperwahrnehmung im Stehen. Dazu suche ich mir einen Platz im Raum, an dem ich genügend Raum für mich habe.

*Alle suchen einen Platz zum Stehen.*

Zunächst suche ich einen guten Stand.

Ich versuche möglichst meine Knie locker zu lassen und auch die Schultern, so gut wie es mir möglich ist, locker hängen zu lassen.

Mein Kinn schaut leicht zum Brustbein, so dass meine Wirbelsäule einigermaßen aufrecht ist.

Ich schließe meine Augen und nehme wahr, wie ich so relativ entspannt stehe.

*Kurze Pause lassen*

Dann versuche ich bewusst in die Anspannung zu gehen:

Meine Knie durchzudrücken, mein Gesäß anzuspannen, und auch meine Arme und Hände vom lockeren Hängenlassen in eine angespannte Haltung zu bewegen. Häufig kann ich auch leicht eine Anspannung spüren, die vom Rücken ausgeht.

*Wieder kurz Zeit lassen*

Jetzt versuche ich bewusst, wenn möglich mit geschlossenen Augen, diesen Wechsel von Anspannung und Entspannung mehrmals zu wiederholen.

Wie fühlt sich mein Körper angespannt und wie entspannt an?

Welche Körperregionen kann ich besonders einfach lockerlassen, welche weniger?

*Wieder genügend Zeit zum Experimentieren lassen*

### Abschlussimpuls

„Sei großzügig und gelassen“ – so lautet eine synodale Grundhaltung.

Ich spüre diesem Wort in meinem Körper nach.

*Wieder kurz Zeit lassen.*

Am Ende versuche ich mit einer Körperhaltung oder einer Geste auszudrücken, was für mich persönlich Großzügigkeit bedeutet.