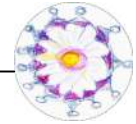


Partnerübungen

Kompakte Anleitungen



Diese kompakten Anleitungen sollen dir ermöglichen, die Übung ohne einen Anleiter selbst durchzuführen. Zusätzlich zu dieser kompakten Anleitung gibt es auf der Website eine ausführlichere Version. Diese Version ist dazu gedacht, eine Gruppe anzuleiten. Du kannst sie aber auch verwenden, um dich an einige Dinge, die du vielleicht am Miteinanderwochenende zu dieser Übung erfahren hast, zu erinnern und mit in die Übung hineinzunehmen.

Inhalt

1. AUGENKONTAKT.....	2
TEIL „BERÜHRUNG“	2
2. NÄHRENDE HÄNDE	2
3. HANDKONTAKT.....	3
4. HAND AUFS HERZ	3
5. RAUM ZWISCHEN HÄNDEN	4
6. OZEANISCHER BEGLEITER.....	4
7. WOHLTUENDE HÄNDE.....	4
8. UMARMUNGEN.....	5
TEIL „PRÄSENTE KOMMUNIKATION“	5
9. REDESTABKOMMUNIKATION.....	5
10. DAS „ICH NEHME WAHR ...“ SPIEL.....	6

1. Augenkontakt

- ▶ Setzt euch gegenüber.
- ▶ Als Startsignal
 - schaut ihr euch an
 - und legt eine Hand auf euer Herz
- ▶ Atmet bewusst zwei mal lang und tief miteinander ein und aus
- ▶ Dann schaut ihr euch für zwei Minuten in die Augen.
- ▶ Wenn einer das Gefühl hat , dass die Zeit um ist,
 - löst er den Kontakt seiner Hand mit der Brust
 - und wartet bis der andere es auch tut.
- ▶ Findet eine passende Verabschiedung.

Die Sprache der Blicke entspringt tiefsten Seinsbereichen. In ihr können das Mysterium wie auch Annahme, Angst oder Wut mitschwingen.

Ronaldo Torro, Biodanza

In der Begegnung von Angesicht zu Angesicht wird der andere beherbergt und beheimatet seinerseits.

Ronaldo Torro, Biodanza

Teil „Berührung“

Berührung ist die erste erlebbare und ursprünglichste Form menschlicher Begegnung. Sie ist eine Kraft, die Türen öffnet und eine Gabe, die wir alle besitzen. Keine bestimmte Fähigkeit oder Technik wird dazu gebraucht, außer einer liebevollen und präsenten Haltung.

2. Nährende Hände

Das ruhige Auflegen der Hände ist ein uraltes tief in unserer Menschheitsgeschichte verwurzelt Ritual. Deshalb braucht es dafür keine besonderen Kenntnisse, nur den Mut mit einem offenen Herzen in die Berührung zu gehen. Es schöpft seine Kraft aus deiner Präsenz und Zuwendung. Der andere spürt diese intensive bloße Macht der Anwesenheit eines mitfühlenden Menschen.

„Der Mensch ist das beste Heilmittel des Menschen.“

Paracelsus

• Vorbereitung

Bei genügend Zeit könnt ihr zur Einstimmung beide die Übung „Achtsame Selbstberührung_Bauch“ machen.

- ▶ Einer von euch beiden legt sich bequem hin.
- ▶ Entscheidet, ob die Hände am Kopf, am Oberkörper oder an einer anderen Stelle aufgelegt werden sollen. Der Auflegende kann auch intuitiv seinen Platz suchen.
- ▶ Der Auflegende findet neben dem Liegenden einen Platz, wo er seine Hände bequem auflegen kann.
- ▶ Atmet beide einige Male tief durch. Wenn ihr wollt könnt ihr die Augen schließen.

• Anleitung für den Auflegenden

Platz intuitiv suchen

- ▶ Bewege deine Hände ganz langsam weit über den Körper seines Partners und finde den Platz, an dem sie landen und ruhig verweilen wollen.

Zuwenden

- ▶ Deine Hände sind freundliche, liebevolle Wesen, die sich dem anderen wohltuend, entspannend, nährend zuwenden.

Da Sein

- ▶ Sei ganz da und nimm auch wahr, was in dir geschieht, selbst wenn es unschöne Bilder oder Gefühle sein sollte.

Haltezeit: Fünf Minuten

Du kannst die Zeit natürlich den Umständen anpassen.

Positionswechsel

- ▶ Wenn du möchtest, kannst du nun achtsam noch eine weitere Position finden.

3. Handkontakt

• Vorbereitung

- ▶ Du kannst die Übung auf einem Stuhl oder auf einem Sitzkissen auf dem Boden machen.
- ▶ Setzt euch nahe voreinander hin. Die Knie sollten sich fast berühren, sonst wird die Armhaltung zu anstrengend.
- ▶ Stellt einen Timer. Jede Zeit ist möglich. Ein Anhaltspunkt sind fünf Minuten

• Ablauf

Hände auf die Knie legen

- ▶ Legt beide eure linke Hand auf euer linkes Knie, so dass die Handinnenfläche nach oben zeigt
- ▶ Schaut euch an und atmet zusammen dreimal tief ein und aus.

Hände aufeinander legen

- ▶ Lege nun beide eure rechte Hand auf euer rechtes Knie so dass die Handinnenfläche nach unten zeigt
- ▶ Schließt eure Augen

Ende

- ▶ Wenn das Timersignal ertönt öffnet ihr nach einigen Atemzügen wieder die Augen
- ▶ Schaut euch an und löst dann den Handkontakt wieder.

4. Hand aufs Herz

- ▶ Stellt euch nahe voreinander hin.
- ▶ Lege nun beide eure rechte Hand auf euern Bauch
- ▶ Schaut euch an und atmet zusammen dreimal tief ein und aus.
- ▶ Legt nun beide eure linke Hand auf das Herz eures Partners
- ▶ Schließt eure Augen

Ende

- ▶ Wenn einer von euch das Gefühl hat, dass die Übung zu Ende ist, nimmt er seine linke Hand wieder zu sich zurück und legt sie über seine andere auf sein Herz.
- ▶ Er öffnet die Augen und wartet, bis der andere ebenfalls seine Hand zurückgenommen hat
- ▶ Schaut euch und findet einen Abschluss, vielleicht ein kurzes Lächeln, eine leicht Verneigung, eine Umarmung, ein Wort,

5. Raum zwischen Händen

- ▶ Stellt euch nahe voreinander hin.
- ▶ Entscheidet wer aktiv und wer passiv ist.
- ▶ Schaut euch an und atmet zusammen drei Mal tief ein und aus.
- ▶ Der Aktive legt nun eine Hand auf den Bauch und die andere auf das Kreuzbein des anderen
- ▶ Schließt beide eure Augen
- ▶ Der Passive richtet seine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen den Händen des anderen, seinen Bauch
- ▶ Der Aktive richtet ebenfalls seine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen seinen Händen.

- ▶ In gleicher Weise geschieht das mit dem Brust- und dem Kopfraum, jeweils für ein bis zwei Minuten
- ▶ Danach wird gewechselt

6. Ozeanischer Begleiter

Hier geht es darum Anlehnen und Halten zu erfahren. Wir tauchen ein in das Urgefühl von Verbindung, Vertrauen und Frieden.

Platz vorbereiten

- ▶ Ihr braucht e i n e n Liegeplatz vor einer Wand

Position finden

- ▶ Einer lehnt sich mit dem Rücken an der Wand an, der andere liegt vor ihm. Entscheidet anlehnt und wer hält. Ein Wechsel ist nicht notwendig.
- ▶ Findet eine Position, die für euch beide angenehm ist. Wenn es unbequem könnt ihr sie später auch verändern. Der Kopf am Bauch, an der Brust oder der Schulter des Partners anlehnen. Manchmal kann auch ein Kissen helfen, es bequemer zu machen.

Beginn

- ▶ Stellt einen Timer auf zehn Minuten.
- ▶ Nur Halten, keine Bewegung. Nicht mamahaft Ei, Ei machen
- ▶ Wenn es unbequem veränderst du die Haltung.

Ende

- ▶ Wenn die Zeit vorüber ist, find einen Abschluss mit einer kleinen wohltuenden Bewegung.

7. Wohltuende Hände

Intuitive Berührung, Berührungsfluss

In dieser Übung geht es um das Genießen, um das des Partners und auch um unser Eigenes.

Wir wollen unseren Partner mit unseren Händen

- intuitiv,
- wohlwollend und
- wohltuend

berühren und ihm Streicheleinheiten geben.

„Allein durch die bloße Berührung - eine liebevolle und bewusste Berührung - entspannt sich etwas im Körper. Sei in deinen Fingern und deinen Händen mit deinem ganzen Sein, deiner ganzen Seele. Lass es nicht nur eine Berührung des Körpers sein. Deine gesamte Seele begibt sich in den Körper des anderen, durchdringt ihn und entspannt ihn im tiefsten Grunde.“

Osho

Vorbereitung

- ▶ Vereinbart eine Zeit.
- ▶ Stellt die Uhr gut sichtbar auf oder stellt einen Timer.
- ▶ Einer von euch beiden legt sich bequem hin, entweder auf den Rücken oder auf den Bauch. Er kann sich später auch umdrehen, wenn er möchte.
- ▶ Der andere sucht sich einen Platz neben seinem Partner wo er beginnen möchte, vielleicht am Kopf oder an der Seite.
- ▶ Kläre bitte, ob es Stellen gibt, an denen dein Partner nicht berührt werden möchte, beispielsweise der Kopf.

Berührung ist die erste erlebbare und ursprünglichste Form menschlicher Begegnung. Sie ist eine Kraft, die Türen öffnet und eine Gabe, die wir alle besitzen. Keine bestimmte Fähigkeit oder Technik wird dazu gebraucht, außer einer liebevollen und präsenten Haltung.

Beginn

- ▶ Der Liegende schließt die Augen.
- ▶ Der andere wartet eine Weile und sammelt sich bevor er beginnt.
- ▶ Die Berührungen können fließend, streichelnd, massierend, sanft, kräftig, ... sein oder auch mal eine Weile ruhen.
- ▶ Folge deiner Intuition, lass es ein Spiel sein, einen freudig-tanzenden Dialog und wenn es das noch nicht ist, so ist das auch OK.
- ▶ Die besondere Kraft dieser Berührung entsteht daraus, dass du in der Berührung
 - ganz präsent
 - und zugewandt
 bist, dass du wirklich da bist mit ganzem Herzen.
- ▶ Finde nach der vereinbarten Zeit langsam einen Abschluss und wechselt.

8. Umarmung

- ▶ Sprich jemanden an, ob er eine Umarmung möchte.
- ▶ Halte vorher einen Moment inne, lausche und versuche zu spüren ob es stimmig ist.
- ▶ Wenn du angesprochen wirst halte, einen Moment inne, lausche in dich und erlaube dir auch abzulehnen, wenn es für dich nicht passt.
- ▶ Sei mutig, nimm wahr, was alles in dir geschieht, erforsche die Begegnung und **genieße!**

In der Geste der Umarmung liegt eine Emotion unersetzlicher Qualität, wird doch in diesem Akt der andere in seinem ganzen Menschsein gehalten. Die Bedeutung ... umfasst Brüderlichkeit, großzügiges Miteinander und ist ein hervorragender Weg, einen anderen Menschen nicht als Fremden, sondern als Mitmenschen wahrzunehmen.
Ronaldo Torro, Biodanza

Teil „Präsente Kommunikation“

9. Redestabkommunikation

Vorbereitung

- ▶ Legt einen Redestab und einen Timer oder eine Sanduhr bereit
- ▶ Setzt euch gegenüber.
- ▶ Entscheidet wie lange die Sprechzeit für jeden sein soll. Zwei bis fünf Minuten sind ein üblicher Rahmen.
- ▶ Entscheidet wie viele Runden ihr machen wollt. Ihr könnt das währenddessen auch verkürzen oder verlängern. Ihr könnt es auch offen lassen. Beim ersten Mal könnten 4 Runden mit jeweils 3 Minuten Sprechzeit sinnvoll sein.
- ▶ Entscheidet wer mit dem Sprechen beginnt.

"Je leiser Du wirst,
umso mehr hörst Du."
Ram Dass

Ablauf

Der Sprecher nimmt den Redestab an sich.

- ▶ Halte einen Moment inne. Lass dir Zeit den Raum zu spüren, den der Redestab dir gibt.
- ▶ Sprich von Dir und Deiner **momentanen** Erfahrung.
 - Was für Gedanken, Gefühle oder Bilder sind in diesem Moment in dir?
Erlaube dir auch unangenehme Gefühle, Abneigung, genervt sein, ... wahrzunehmen und auszusprechen
 - Was für Vorstellungen über den anderen sind in dir gerade da?
Meinst du Freude, Traurigkeit, Anspannung, Langeweile, ... zu spüren.
Diese Vorstellungen mitzuteilen ist sehr spannend.
 - Was im Außen zieht gerade deine Aufmerksamkeit auf sich?
- ▶ Vertraue deiner Intuition und spüre, was gesagt werden will, selbst wenn es für dich gar keinen Sinn zu ergeben scheint.
- ▶ Das kann natürlich auch etwas sein, das sich auf das vorher Gesagte bezieht.
- ▶ Wenn sich nichts zeigt, was gesagt werden will, so ist das auch in Ordnung. Du kannst schweigen, diesen Zustand anschauen oder ihn dem Partner mitteilen.
- ▶ Wenn die Zeit um ist, musst du nicht mitten im Satz aufhören zu sprechen. Bringe das Wesentliche zu Ende und lege den Stab dann in die Mitte.

10. Das „Ich nehme wahr ...“ Spiel

Vorbereitung

- ▶ Stellt oder setzt euch gegenüber
- ▶ Entscheidet, wer anfängt.
- ▶ Schließt beide für einen Moment die Augen und atmet tief durch.

Das Spiel

- ▶ Das Spiel beginnt mit dem Satz **„Ich bin hier mit Dir, und ich nehme wahr ...“**

An dieser Stelle sprichst du davon, was jetzt gerade in diesem Moment bei dir präsent ist, Das können sein:

- Gedanken
 - Gefühle
 - Bilder
 - Körperwahrnehmungen
 - Vorstellungen über den anderen
 - Äußeres
- ▶ Die Antwort lautet: **„Ich höre das, und ich nehme wahr ...“**
 - ▶ Dann geht es immer wieder hin und her!

Der Aufbau wirkt wahrscheinlich am Anfang etwas gezwungen. Er sorgt aber dafür, uns in einfacher Weise im Kontakt immer wieder in die Präsenz zu bringen.

Hier sind noch einige Empfehlungen für das Sprechen:

- Lass Dir Zeit, um wirklich zu spüren
- Bleibe spontan und folge deiner Intuition
- Riskiere etwas.

Das Spiel basiert auf folgender Quelle: Authentic Europe: <http://www.authenticeurope.org/games/noticing-game/>