

Übung: „Wenn ich erlebt hätte, was du erlebt hast“

Entwickelt durch Simran K. Wester

1. Beweg dich durch den Raum. Finde eine*n Partner*in. Stellt euch in angemessenem Abstand einander gegenüber. Entscheidet, wer A ist und wer B.
2. Schließ deine Augen und nimm den Körper von innen wahr, den Atem, alles, was du wahrnehmen kannst. Geh an den Ort in dir, von dem aus du alles beobachtest, der Ort, wo du einfach nur du selbst bist, unter allen Schichten und Rollen, die dich ausmachen. Nimm wahr, dass du in dir anwesend bist. Versuche, für diese Übung mit diesem Ort in dir verbunden zu bleiben.
3. Diejenigen von euch, die A sind, öffnen jetzt ihre Augen.
4. Schau auf den Menschen, der vor dir steht. Wer ist dieser Mensch? Schau mit deinem Herzen. Wer ist dieser Mensch wirklich, unter all den Schichten?
5. Kannst du dich mit der Essenz dieses Menschen verbinden, mit seinem Kern?
6. Kannst du dir vorstellen, wie dieser Mensch wohl als Kind war?
7. Dann sage in Gedanken zu diesem Menschen: *Wenn ich erlebt hätte, was du erlebt hast, wenn mein Leben so gelaufen wäre wie deins, würde ich denken und fühlen wie du.*
8. (Wiederholung dieses Satzes).
9. Dann atme tief ein, schließ deine Augen, atme aus und komme wieder an den Ort tief in dir, wo du einfach nur du selbst bist.“
10. Jetzt öffnen diejenigen von euch, die B sind, die Augen.
11. Schritt 4-9
12. Öffnet jetzt beide eure Augen und schaut euch an.
13. Schritt 5-10. Bei 6 Ergänzung: wenn das so ist (dass du dir den/die andere*n als Kind vorstellen kannst), könnt ihr euch zunicken.
14. Zum Schluss: macht miteinander wonach euch ist oder nehmt euch einen Moment Zeit, um darüber zu sprechen, wie ihr diese Übung erlebt habt.