

AG 3 Mach ´ mal Kontakt - und bleib dabei

Die AG startete mit einer kurzen Eingangsrunde, während der die Teilnehmer/-innen Ihre Wünsche bezüglich der AG äußerten. Danach begaben sich die Teilnehmer/-innen auf eine kleine Entdeckungsreise.

Die Einladung bestand darin, im eigenen Tempo achtsam zunächst den Körper, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen. Der Fokus lag dabei auf der Wahrnehmung unseres Körpers und seiner Reaktionen und spontanen Bewegungsimpulsen. Langsam erweiterten wir unsere Achtsamkeit von der Innen- zur Außenwahrnehmung. Dabei beobachteten wir, was sich „im Innen“ verändert, wenn wir z. B. in Blickkontakt mit der Außenwelt treten. Wir nahmen wahr, welche Veränderungen eintreten, wenn wir mit anderen Teilnehmerinnen Augenkontakt haben oder sie berühren?

Die Kunst bestand dabei darin, auch im Kontakt mit der Außenwelt unsere Eigenwahrnehmung aufrecht zu erhalten und uns dabei mitzuerleben. Obwohl äußerlich betrachtet nicht viel passierte, geschah doch in unserem Körper und in unserem Erleben sehr viel permanente Veränderung.

Diese Reaktionen spielen in unserem Kontaktverhalten eine immens wichtige Rolle. Wenn wir in der Lage sind, uns diesem Wahrnehmungsfluss wertfrei hinzugeben und organischen Bewegungsimpulsen unseres Körpers nachgeben, können wir feststellen, wie der Organismus ruhig und still werden kann.

Nach einer kurzen Pause sammelten wir die gemachten Erlebnisse und Erfahrungen.

In einem weiteren Experiment erkundeten wir zunächst, welche inneren Resonanzen und Impulse ein Mensch in einer verzweifelten Situation (kontraktive Körperhaltung) bei uns auslöst. Die Einladung war, zunächst innezuhalten, („Was passiert, wenn nichts passiert?“) um dann, langsam und nonverbal eventuellen Berührungsimpulsen nachzugehen und zu beobachten, was sich zwischenmenschlich und emotional dadurch bei beiden Partnern (Klient - Therapeut) veränderte. Das Zulassen spontaner, herzlicher und intuitiv zwischenmenschlicher Handlungen und das Vertrauen auf ihre Richtigkeit standen bei dieser Begegnung im Vordergrund.

In einer kurzen Abschlussrunde wurden die gemachten Erfahrungen und Entdeckungen noch einmal gesammelt und mitgeteilt.

Praxis für Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

Katja Rimpler-Täufer & Frank Täufer

Bennauer Str. 58

53115 Bonn

Tel.: 02 28 – 766 75 23

Mail@KalifornischeMassageBonn.de

www.KalifornischeMassageBonn.de