**

*Christine Abele-Merz*

**Den einzelnen Menschen wahrnehmen**

Impuls zu Schwerpunkt 1

**Einsatzmöglichkeiten**

Am Beginn einer Sitzung, einer Klausur, Konferenz (2 Teile)

|  |
| --- |
| **Ziele*** Spiritueller Einstieg zum Schwerpunkt 1
* Kurze Besinnung am Ende der Sitzung
 |
| **Vorbereitung**StuhlkreisGenügend Platz um in einem Innen- und Außenkreis zu stehenMitte mit Kerze |
| **Dauer**15-20 Minuten |
|  |
| **Zeit** | **Inhalt** | **Material etc.** |
| 0:00 | L: Wir suchen uns einen guten PlatzStehen locker und aufgerichtetSpüren wie der Boden uns trägt und stellen uns vor am Scheitel von einem unsichtbaren Faden nach oben gehalten zu werden.Wir lassen den Tag/die Woche an uns vorbeiziehen und legen sie vertrauensvoll in Gottes Hände, so dass wir gut hier sein können**Kurze Stille****L:** Wir beginnen unsere Sitzung als Getaufte und Gesandte …Wir beginnen: Im Namen des Vaters…Segne unser Tun und lass es Frucht bringenAmen | Alle stehen im Kreis; wenn genug Platz ist – um eine brennende Kerze in der MitteKerze |
| 0:05 | **L:** Ich lade Sie zu einer Wahrnehmungsübung ein.Diese Übung wird Nelson Mandela zugeschreiben, der gesagt hat, dass in seiner Kultur es ganz wichtig ist, wenn sie zu Beratungen zusammen kommen, sich wahrzunehmen.*Durchführung der Übung***Kurze Stille** | Außen- und Innenkreis**Anleitung siehe S. 3**Die Leitung achtet darauf, dass die Übung ruhig und eher meditativ durchgeführt werden kann. |
| 0:15 | **Blitzlicht**Wer möchte, kann einen kurzen Satz sagen, wie es ihm/ihr geht. |  |
| 0:20 | Virginia Satir sagt:„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“ **Gebet**Guter Gott,sei heute bei uns mit Deiner Gegenwarthilf uns zu sehenzu hörenzu verstehenund zu berühren |  |
|  |
| **Am Ende der Sitzung** |
| 0:00 | **L:**  Wir treten am Ende nochmals bewusst vor Gott , werden ruhig und lassen die Sitzung an uns vorüberziehen. Wir lassen unsere Gedanken fließen und nehmen nur wahr, wie es uns dabei geht. Die folgenden Impulsfragen können uns dabei helfen:Wo habe ich heute gesehen, gehört, verstanden, berührt?Wo ist es noch nicht so gut gelungen?Wo bin ich gesehen, gehört, verstanden, berührt worden?All das, was uns jetzt bewegt können wir vor Gott bringen, wie zu einem guten Freund. Wir können danken, bitten, fragen, klagen oder auch still bei Ihm sein.**Stille** | Alle stellen sich nochmal um die brennende Kerze |
| 0:05 | **Segen**GottSegne unsSegne unser Tun und unser LassenSegne unsere Begegnungen und unseren AbstandBleib bei uns mit Deiner GegenwartSo segne uns der Dreieine und AllganzeDer Vater, der Sohn und der Heilige GeistAmen. |  |

**Wahrnehmungsübung**

Nelson Mandela hat gesagt, dass in seiner Kultur es ganz wichtig ist, wenn sie zu Beratungen zusammen kommen, sich wahrzunehmen-

Außen –und Innenkreis

TN stehen sich gegenüber

1. Außenkreis: Ich bin hier, um gesehen zu werden

 Innenkreis: Ich sehe dich

2. *weiter drehen Außenkreis um 2 Positionen nach rechts*

 Innenkreis: Ich bin hier, um gesehen zu werden

 Außenkreis: Ich sehe dich

3. *weiterdrehen Innenkreis um 3 Positionen nach rechts*

 Außenkreis: Ich bin hier, um gehört zu werden

 Innenkreis: Ich höre dich

4. *weiter drehen Außenkreis um 1 Positionen nach rechts*

 Innenkreis: Ich bin hier, um gehört zu werden

 Außenkreis: Ich höre dich

5. *weiter drehen Innenkreis um 4 Positionen nach rechts*

 Außenkreis: Ich bin hier, um verstanden zu werden

 Innenkreis: Ich verstehe dich

6. *weiter drehen Außenkreis um 2 Positionen nach rechts*

 Innenkreis: Ich bin hier, um verstanden zu werden

 Außenkreis: Ich verstehe dich