**

*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**  Stuhlkreis  Genügend Platz um in einem Innen- und Außenkreis zu stehen  Mitte mit Kerze | | |
| **Dauer**  15-20 Minuten | | |
|  | | |
| **Zeit** | **Inhalt** | **Material etc.** |
| 0:00 | L: Wir suchen uns einen guten Platz  Stehen locker und aufgerichtet  Spüren 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 bringen  Amen | Alle stehen im Kreis; wenn genug Platz ist – um eine brennende Kerze in der Mitte  Kerze |
| 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 Gegenwart  hilf uns zu sehen  zu hören  zu verstehen  und 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**  Gott  Segne uns  Segne unser Tun und unser Lassen  Segne unsere Begegnungen und unseren Abstand  Bleib bei uns mit Deiner Gegenwart  So segne uns der Dreieine und Allganze  Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist  Amen. |  |

**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