

26.3.2020

Schwellengang, 1-2 Stunden

Gehe in die Natur, schweigend und fastend und baue eine Schwelle.

Tritt ein in den rituellen Naturraum.

Sollten Dir Menschen begegnen, nimm sie als Teil der Natur wahr.

Öffne alle Sinne.

Lasse Dich treiben.

Finde, bzw. lasse Dich finden von einem Naturwesen: einem Baum, einem Fels, einer Pflanze, einem besonderen Platz, bei dem Du das Gefühl hast, geschützt zu sein.

Erzähle diesem „Wesen“ von all Deinen Gefühlen. Von dem, was jetzt ist.

Alles was Dich derzeit bewegt.

Danach werde still und lausche.

Nimm wahr, wie dieser Teil der Natur jetzt für Dich da ist und

wie dieser Teil Dich schützt und unterstützt.

In Deiner Zeit stehe auf und kehre wieder über die Schwelle zurück.

Das Erzählen Deiner Geschichte und Spiegeln mit Deiner / Deinem Buddy

Verabrede Dich mit Deinem/r Buddy für das Erzählen und Spiegeln einer bzw. beider Geschichten.

Nehmt Euch Zeit, Euch aufeinander einzustimmen.

Erzähle dann Deine Geschichte. 7 Minuten.

Dein Buddy macht die Zeitwache. Nach 7 Minuten gibt er/sie Dir ein Zeichen.

Er/Sie hält den Raum des Lauschens.

Der Raum des Lauschens ist ein aktives Zuhören, in dem die eigenen Gedanken in dein Hintergrund rücken und der Raum im Buddy frei wird für wirkliches Zuhören.

Dein Buddy spiegelt die für ihn/sie berührendsten Aspekte Deiner Geschichte ohne Wertung und ohne Interpretation. Wie ein Spiegel!
5 Minuten (und macht hier für sich selbst die Zeitwache).

Dies braucht ein wenig Übung, nichts eigenes hinzufügen.

Lausche Deiner gespiegelten Geschichte und nimm alles wahr, was sich in Dir beim Zuhören bewegt ohne Bewertung und ohne Interpretation.

Bedankt Euch beieinander für das Erzählen, das Lauschen und das Spiegeln.

Schreibt uns (Barbara und Erhard info@biodanza-mitte.de) gerne über Eure Erfahrungen mit diesem Schwellengang. Darüber freuen wir uns sehr.