

Wahrhaftigkeits-Mutausbruch

Eine Übung für Mut und Vertrauen – in Paaren. Gruppengröße beliebig. Eignet sich gut um Räume zu vertiefen **und** vertrauensvoller, empfindsamer und achtsamer werden zu lassen.

Die folgenden Fragen eignen sich, um innerhalb einer Gruppe in Dyaden (Zweiergruppen) in ein tiefes Teilen und Vertrauensaufbau zu kommen. Gruppengröße muss gerade Anzahl (durch zwei teilbar) sein.

Die Gruppe läuft bunt verteilt und beliebig im Raum durcheinander. Auf ein Zeichen (z.B. Stopp von Musik) oder Klangschalen-Signal, finden sich alle Menschen in Tandems zusammen.

Ansage an die Gruppe: Es kommt nicht darauf an, ob Du die Person magst, ihr vertraust oder sympathisch findest. Es kann sogar die Übung intensivieren sich exakt mit jenem Menschen zusammenzustellen, dem man üblicherweise ausweicht – und eben dies transparent in den Kontakt zu bringen.

Nun bekommt jedes Tandem 2 Minuten Zeit, um eine der Fragen zu beantworten.

Die eine Person spricht – die andere hört nur zu – ohne zu kommentieren. Am Ende bedanken sich beide. Nach 2 Minuten (erneutes Signal) wird gewechselt.

Nach einer Runde laufen wieder alle bunt durcheinander und bleiben für die nächste Frage bei jemand Anderem stehen.

Die Mutausbruchs-Fragen:

1. Was möchte ich auf keinen Fall, das du von mir siehst?
2. Was versuche ich vor dir zu verbergen?
3. Was spüre ich in meinem Körper, wenn ich dir in die Augen sehe?
4. Wo und warum vermeide ich Kontakt (mit dir)?
5. Worüber gehe ich gerne hinweg – von dem, was mir wichtig ist?