



Petra Dockendorf, psychoanalyt. Kunsttherapeutin
 Silvia Schmohl, Gestaltberaterin und Gestaltpädagogin

Workshop: Beziehungen

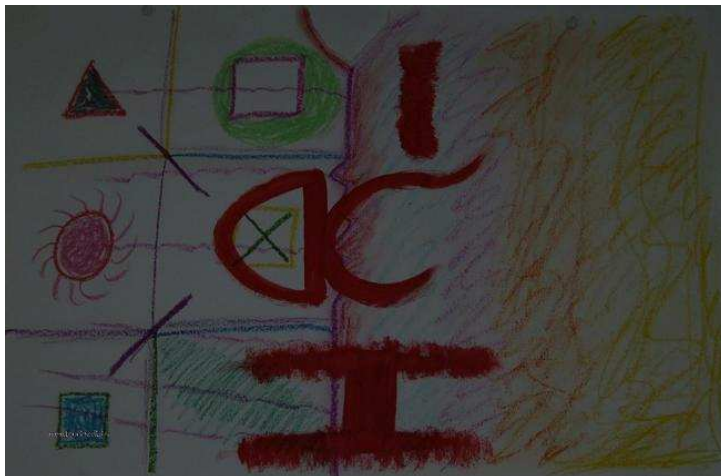
Das Thema Beziehungen ist vielfältig. Was bedeutet Beziehung überhaupt? Beziehung bedeutet, in Kontakt gehen. Mit dem Ziel, den Kontakt zu sich selbst, dem ICH, einem Gegenüber, dem DU ein Wir zu finden, startete der Workshop der Bunt-Zeit.

Eine aktive Körperübung bot dazu den passenden und sanften Einstieg in das tiefe Thema.

Die Therapeutinnen und die Teilnehmer des Workshops bewegten sich im Raum aufeinander zu, voneinander weg, auf sich selbst konzentriert und benannten die jeweiligen Situationen mit: „ICH“, „DU“ und „WIR“.

Bei dieser Übung wurde die Absicht klar, unterschiedliche Beziehungen zu definieren. Eine entstehende Wechselwirkung der Körperhaltung, der Wortwahl machte Unterschiede in Absicht, Bedürfnis und Wahrnehmung deutlich.

Im Anschluss gestaltete jeder Teilnehmer der Gruppe die Worte „ICH“ und „DU“ auf ein zuvor der Lebenssituation entsprechend, entstandenes Bild.



(„ICH“ und „DU“ im Lebensbild)

Nachdem die Gruppe nun bereits etwas vertraut miteinander war, wurde eine Beziehungsübung über weitere Sinne, hier die Berührung von Händen, gemacht. Über den

Händedruck, Bewegung Hand-in-Hand sollten Gefühle wie: Freude, Trauer, Zorn, Gelassenheit, Angst und Glück mitgeteilt und wahrgenommen werden.

Die Verknüpfung mit Seilen und Menschen, die Freiräume, der Halt, die Flexibilität in Abhängigkeit voneinander beschäftige dann die Gruppe, durch spannendes Experimentieren.



(Experimente mit Seile und Gummi)

Immer wieder wurden Fragen reflektiert. Wo gehe ich in Beziehungen? Wo gehe ich aus Beziehungen? Welche Sinne benutzt du? Was erlebe ich im Kontakt, in der Distanz, in der Nähe?

Die Gestaltung eines gemeinsamen Beziehungsmusters sorgte für eine weitere Sensibilisierung.

In einer vorgegebenen geometrischen Figur gestaltete zunächst jedes Gruppenmitglied seinen Standpunkt. Dieser wurde dann mit 12 vorgegebenen Randpunkten verbunden. Das entstandene Muster malten alle gemeinsam bunt aus.



(Standpunkt und Beziehungsmuster)

Spannend war hier das Geschehen während der Gestaltung miteinander.

Über das jeweilige Erleben fand nach dem „Beziehungsmuster-Bild“ ein nonverbales Gespräch auf einem großen an die Wand gehängten Papier statt. Eine rege Unterhaltung per gemalter Botschaften, Aktionen und Reaktionen, vertiefte erneut die Achtsamkeit.



(Gruppenbildgespräch)

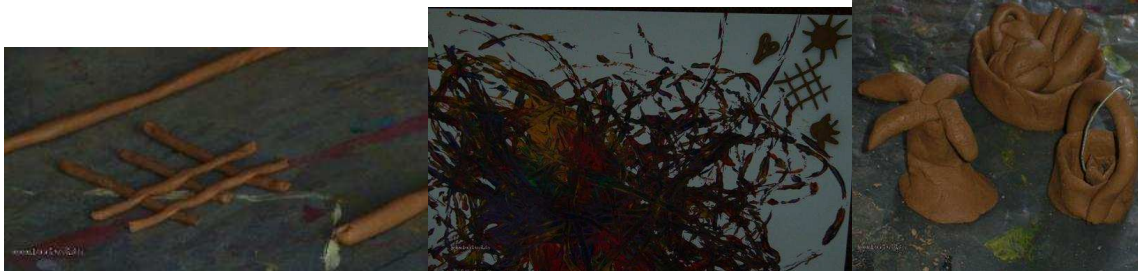
Mit viel Geschwindigkeit rollte beim Entstehen der gemeinsamen Gruppeninsel, auf die verschiedene Farbkleckse gebracht worden waren, eine Murmel.



(Gruppeninsel entsteht durch gemeinsames Bewegen der Murmel auf dem Papier)

Um diese Insel nun auch noch zu einer Beziehungsinsel zu gestalten erarbeiteten die Teilnehmer jeweils 8 Objekte aus Ton zu den Aufträgen:

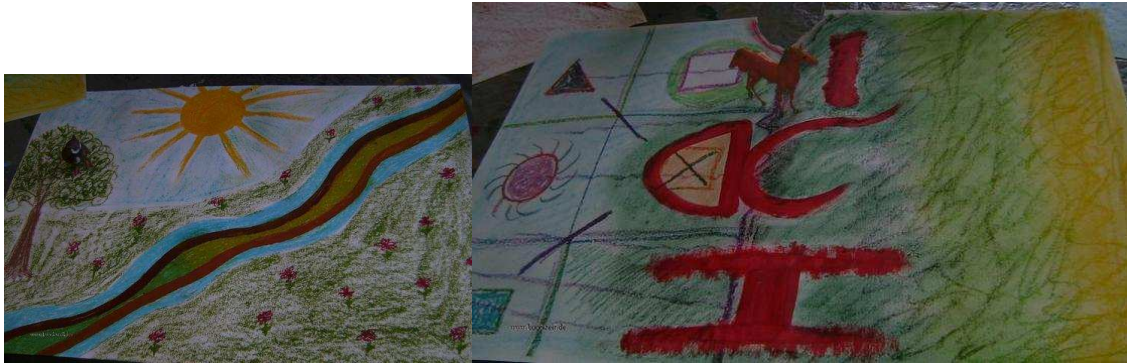
- Was ist mir wichtig in einer Beziehung?
- Was will ich geben?
- Was nehme ich?
- Was braucht ein anderer von mir?
- Was wäre schön?
- Was ist unnötig?
- Was ist nötig?
- Was vermeide ich?



(Objekte für Insel)

Diese Objekte fanden alle Platz auf der Insel und man wendete sich wieder dem allerersten Bild mit „ICH“ und „DU“ zu, um das „WIR“ zu ergänzen.

Nach einer imaginativen Achtsamkeitsübung nahmen sich die Teilnehmer von der gemeinsamen Insel ein eigenes Objekt und platzierten es auf ihr Bild und verschenkten von den anderen sieben Objekten jeweils eines an die anderen Gruppenmitglieder.



(Mit „WIR“ ergänzte Bilder)

Beim gemeinsamen Abschlussgespräch zu diesem Workshop wurde klar, dass die Achtsamkeit im Kontakt mit sich selbst, im Kontakt mit dem „DU“, Respekt und Gespür die Grundpfeiler für befriedigende, gesunde Beziehungen sind.

Sicherlich wirken die Erfahrungen dieses Tages bei allen Teilnehmern noch lange nach und ebenso gewiss wird in der Achtsamkeit im Miteinander eine neue Qualität spürbar sein.

Wir danken den Teilnehmern der Gruppe für ihre Offenheit und das uns und der Gruppe entgegengebrachte Vertrauen, sehr herzlich.

Silvia Schmohl

Petra Dockendorf