

## Mit Begleitung pendeln

Für diese Übung braucht es mindestens zwei Menschen. Der erste Mensch ist A und der zweite Mensch ist B. A ist die Person, die in ein Thema von sich einsteigt, B ist die Person, die sie begleitet.

Beim Pendeln geht es darum, dass wir uns einem Schmerz stellen und konstruktiv damit umgehen lernen, indem wir immer wieder Kraft schöpfen aus schönen Ereignissen der Vergangenheit. A braucht also eine Situation, die schmerzhaft für ihn/sie war und die er/sie sich anschauen mag. Außerdem eine Situation, in der A voller Kraft und Lebendigkeit war, an die er/sie gerne zurückdenkt. B ist dabei die Begleitung und kann sich an den Fragen hier orientieren.

Zunächst sollten beide Personen sich so hinsetzen, dass sie gut eine Weile lang sitzen können und sich sicher und wohl fühlen. Dann geht es ums Ankommen, indem zum Beispiel beide eine oder zwei Minuten lang mit geschlossenen Augen atmen und bei sich ankommen – A ganz bei sich, B in die Rolle der Begleitung, die den Raum für A hält.

Dann kann B anfangen, A ins Pendeln zu begleiten. Hier ist eine Anleitung dazu, die dir als genauer Leitfaden oder als grobe Orientierung dienen kann (kursiv geschrieben sind Erklärungen und Handlungsideen, normal geschrieben sind Sätze, die du verwenden kannst):

### Anleitung für B:

Erinnere dich an die Situation, die Schmerz ausgelöst hat. Erzähle mir, was es war, was du da erlebt hast.

*A erzählen lassen und aufmerksam zuhören, ohne Kommentare oder eigene Gedanken.*

Ich möchte mit dir zusammen reinspüren, was du da fühlst. Es geht nur darum, es zu beobachten. Alle Gefühle sind willkommen. Was fühlst du denn, wenn du so erzählst?

*Folgende Fragen können dabei helfen, das Gefühl zu beobachten:*

Wo spürst du das, was du da erzählst?

Wie groß ist das ungefähr?

Welches Gefühl könnte das sein?

Kannst du dem eine Farbe oder eine Form zuordnen?

Ist das angespannt oder entspannt?

Ist das dynamisch, veränderlich, oder ist das eher starr und gleichbleibend?

Könntest du sagen, ob das Gefühl eher warm oder eher kalt ist?

*Und jede Antwort die kommt, kannst du gerne liebevoll wiederholen.*

*Es kann sein, dass neben dem ersten Gefühl auch andere Gefühle auftauchen.*

*Mache da genau das Gleiche. Jedes neue Gefühl soll wieder beschrieben werden und ist herzlich willkommen.*

*Es kann sein, dass immer wieder Gedanken statt Gefühle kommen. Wiederhole den Gedanken, wenn du magst, und frage erneut danach, wo A das spürt, wenn sie diesen Gedanken hat.*

*Sätze, die du auch einbauen kannst, wenn es für dich passt:*

Ah, spannend, so fühlt sich das also für dich an!

Herzlich willkommen, liebes Gefühl. Du darfst da sein.

Wow, das fühlst du also!

Alles darf sein.

*Erforsche nun mit A gemeinsam die Bedürfnisse, die hinter dem Gefühl stehen.*

*Folgende Fragen können dir dabei helfen:*

Was ist es denn, was dein Gefühl da gebraucht hätte?

Was hättest du dir gewünscht?

Was braucht dein Gefühl denn jetzt von dir?

Worum geht es diesem Anteil dabei? Was ist ihm da wichtig?

*Unterstütze A dabei, wirkliche Bedürfnisse zu finden, um die es dabei geht. Du kannst dir vielleicht auch eine Bedürfnisliste ausdrucken und immer wieder Vermutungen anstellen, um welche Bedürfnisse es sich handeln könnte. Frage dabei liebevoll und ohne lange Erklärungen, ob es auch dieses oder jenes Bedürfnis sein könnte und lass A reinspüren, wie es resoniert.*

***Wenn du den Eindruck hast, dass das Gefühl ausreichend gefühlt und gehört ist, geht es ins Pendeln in die Kraft.***

Erinnere dich jetzt an die Situation, in der du voll in der Kraft oder Lebensfreude warst. Erzähle mir, was es war, was du da erlebt hast.

*A erzählen lassen und aufmerksam zuhören, ohne Kommentare oder eigene Gedanken.*

*Folgende Fragen können helfen, dass A sich mehr in die Situation zurückversetzen kann, falls ihm nicht mehr viel dazu einfällt. Nutze die, die du für sinnvoll hältst:*

Was genau hast du denn da gesehen?

Welche Menschen waren um dich herum?

Was hast du gehört, im Vordergrund, im Hintergrund?

Hast du einen Geruch dazu in der Nase?

Welches Wetter war da gerade?

Wie war deine Körperhaltung in dem Moment?

Was für Gedanken gingen in dir vor?

*Wenn du den Eindruck hast, dass A sich gut hineinversetzen kann, erfrage wieder die Gefühle:*

Ich möchte mit dir zusammen reinspüren, was du da fühlst. Es geht nur darum, es zu beobachten. Was fühlst du denn im Körper, wenn du so erzählst?

*Folgende Fragen können dabei helfen, das Gefühl zu beobachten:*

Wo spürst du das, was du da erzählst?

Wie groß ist das ungefähr?

Welches Gefühl könnte das sein?

Kannst du dem eine Farbe oder eine Form zuordnen?

Ist das angespannt oder entspannt?

Ist das dynamisch, veränderlich, oder ist das eher starr und gleichbleibend?

Könntest du sagen, ob das Gefühl eher warm oder eher kalt ist?

*Erforsche nun mit A gemeinsam die erfüllten Bedürfnisse, die hinter dem Gefühl stehen.*

*Folgende Fragen können dir dabei helfen:*

Was ist es, was da so erfüllt war?

Was erfüllt sich für dich, wenn du da jetzt reinspürst?

Was war dir da wichtig? Wozu hast du gestanden?

*Unterstütze A dabei, wirkliche Bedürfnisse zu finden, um die es dabei geht. Du kannst dir vielleicht auch eine Bedürfnisliste ausdrucken und immer wieder Vermutungen*

*anstellen, um welche Bedürfnisse es sich handeln könnte. Frage dabei liebevoll und ohne lange Erklärungen, ob es auch dieses oder jenes Bedürfnis sein könnte und lass A reinspüren, wie es resoniert.*

*Lasse A ruhig ein wenig in dieser schönen Erinnerung schwelgen und halte den Raum, indem du sie dir zusammen mit A vorstellst oder A beobachtest, ob sich körperlich etwas verändert.*

### ***Zurück zum Ausgangsgefühl:***

*Nun geht es darum, vom Ort der Kraft aus auf den Schmerz zu blicken. Führe A also zurück in die andere Erinnerung:*

Lass jetzt einen Teil deines Bewusstseins und deiner Aufmerksamkeit in dieser schönen Erinnerung. Und mit dem Rest kehre zurück an die Stelle, wo der Schmerz vorhin saß. Was fühlst du da inzwischen?

*Folgende Fragen können dabei helfen:*

Wenn du jetzt von dieser Erinnerung voller Kraft auf dein Anfangsgefühl schaust und die Bedürfnisse, hat sich dann etwas verändert?

Wie geht es dir jetzt mit der Erinnerung an die unangenehme Situation?

Was würde dein Ich aus dem Ort der Kraft jetzt dem Ich, das im Schmerz ist, gerne sagen?

*Erforscht gemeinsam den Unterschied zu vorher. Du kannst auch wieder die Fragen zu den Gefühlen nutzen.*

*Danach begleite A langsam zurück in den Raum, indem du einlädst, sich von den Gefühlen zu verabschieden und noch ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Lass A Zeit, zurückzukehren.*

### **Abschlussreflexion:**

Je nachdem, wie tief es war, braucht ihr vielleicht beide eine kurze Pause oder etwas zu trinken, Bewegung usw.?

Achtet da gut auf eure Körper und sorgt für euch, ehe ihr in die Abschlussreflexion geht. Danach könnt ihr gemeinsam reflektieren, was ihr erlebt habt und wie es euch dabei ging.