

Wer sind wir?

Wahrnehmungsübung zum Fördern der Ambiguitätstoleranz

Zeitlicher Rahmen

15 bis 30 Minuten

Material

Impulstext (s. Anlage)

Gruppengröße

3- 15 Personen

Weitere Hinweise

Gerne können Sie eine externe Moderation für diese Methode in Betracht ziehen.

Methodenablauf

*Ein Mensch sieht, was vor Augen ist. Gott, der Herr, aber sieht das Herz an.
(1 Samuel 16,7)*

Beobachte das bunte Treiben...

Diese Übung kann jede und jeder für sich ausprobieren. Zu den gesammelten Erfahrungen können Sie sich später (nach Bedarf) in Ihrer Gruppe austauschen.

Beobachte das bunte Treiben...

Setze dich auf eine Parkbank oder in ein Café und schau dir die vielen verkleideten Menschen in deiner Nähe an. Schalte alle persönlichen Störfaktoren aus, z.B. das Smartphone. Bestelle dir einen Tee, Kaffee, Kölsch oder Bier oder sitze einfach draußen auf deiner Bank.

Du beobachtest das, was du gerade siehst. Du schaust auf Menschen, die an dir vorbeigehen oder die am Nachbartisch sitzen. Sie sind einzeln für sich, oder in Gruppen unterwegs, schlendern oder eilen sich, sie wirken beschäftigt oder feiern ausgelassen.

Es sind alte und junge Menschen unterwegs, Kinder und Erwachsene, dicke und dünne, Prinzessinnen, Clowns, oder Menschen in Fantasiekostümen. Du wirst Personen sehen, deren Kleidung und Verhalten dir eher nahe sind, du wirst Menschen beobachten, die vielleicht eher irritierend auf dich wirken.

Du lässt die Vielfalt der Menschen vor deinen Augen an dir vorbeiziehen und schaust einfach zu: Bewegungen, sie kommen und gehen, alles fließt um dich herum, zieht weiter. Vielleicht willst du dich fragen, was macht der oder die eine so? Es gibt Menschen, die dir eher sympathisch oder auch unsympathisch erscheinen. Vielleicht bist du versucht, den ein oder die andere auch in bestimmte „Schubladen“ zu stecken.

Übe dich darin, gerade diesem Gefühl des Wertens und Bewertens zu widerstehen. Nimm die an dir vorbeiziehenden Menschen als Personen wahr, so, wie sie sich zeigen... - nicht mehr und nicht weniger. Du siehst dem bunten Treiben um dich herum für ein paar Augenblicke zu. Du kannst die Dinge, die dir unverständlich sind, die dir vielleicht auch nicht gefallen und widerstreben einfach so sein lassen, wie sie gerade sind.

Nach etwa 10 Minuten des Schauens und kurz bevor du weitergehen möchtest, schaue nach innen, auf das, was du gesehen hast... - die Eindrücke, Blicke, Beobachtungen, die du gesammelt hast. Was ruft jetzt in dir eine Resonanz hervor?

Schreibe drei Wörter auf, die das Angeschaute beschreiben, ohne es zu werten.

Schreibe ein zusätzliches Wort auf, dass sich auf das bezieht, was du gerade persönlich empfindest.

Vier Worte hast du nun: Drei für die geschauten Wirklichkeiten und eines für deine innere Resonanz.