

## Schönheit der Bedürfnisse – Meditationsdyade

Zwei Menschen sitzen einander gegenüber. Eine Person spricht (ggfs. mit geschlossenen Augen). Die andere hört mit offenen Augen ausschließlich zu und schenkt dem anderen Menschen ihre volle Präsenz.

Es ist eine Meditation, keine Unterhaltung. Der Mensch, der zuhört, hört mit voller Präsenz zu, stellt keinerlei Zwischenfragen – empfängt einfach, was geteilt wird und beobachtet die Resonanz im eigenen Körper. Es kann verlockend sein, zu nicken, zu lächeln oder etwas dazu zu sagen. Bitte nicht! Das wäre eine konditionierte Reaktion. Der andere Mensch ist dann abhängig von dieser Rückmeldung. Die Übung soll als eine Einladung verstanden werden, tiefer in das eigene Erleben einzusteigen, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und immer unabhängiger von der Reaktion anderer Menschen zu werden. Jeder kann, sobald er an der Reihe ist, entscheiden, ob er mit demselben Bedürfnis weiterarbeiten, ein Bedürfnis wiederholen oder eine neues Bedürfnis wählen möchte.

Eine Gefahr besteht darin, im Kopf zu sein und mehr „darüber“ zu reden, anstatt es zu fühlen und zu erleben. Dafür ist es gut, sich mit dem Körper zu verbinden und die Körperempfindungen wahrzunehmen.

Es kann sehr hilfreich sein, sich eine Situation vorzustellen, in der das Bedürfnis erfüllt war und dann das Bedürfnis behutsam von der Situation bzw. der Person zu lösen. Es geht darum, in der Erfüllung zu schwelgen. Je öfter das geübt wird, desto einfacher wird es.

### Ablauf der Übung

- Nach dem Start teilt die Person, die anfängt zu sprechen, mit, welches Bedürfnis sie gewählt hat.
- Die andere Person fragt:  
„Sag mir, wie \_\_\_\_\_ in dir lebt.“
- Der sprechende Mensch erinnert sich an einen Moment, in dem dieses Bedürfnis erfüllt war und erkundet, diesen Moment erinnernd, wie das Bedürfnis sich im Körper anfühlt, welche Emotionen spürbar sind und sämtliche damit einhergehenden Konzepte/Bilder. Sobald der sprechende Mensch ganz und gar in der Erfahrung verankert ist, beginnt er das eigene Erleben zu beschreiben.
- Sobald der sprechende Mensch fertig ist, schließt er ab, indem er sagt: „Ich bin fertig“ oder „Das war’s von mir“ oder etwas Ähnliches.
- Der Mensch, der zugehört hat, sagt „Danke“ und dann werden die Rollen getauscht. Nun nennt die andere Person das Bedürfnis, über das sie sprechen möchte.
- ...

Partnerübung: 30 – 40 Min., 2 Min. vor Abschluss Ende ankündigen

Frei nach: Robert Gonzales, Living Compassion/Ein Leben im Mitgefühl