

Mit dem Gleichgewicht spielen

Manchmal bringen uns Erfahrungen und Begegnungen aus der Balance, vor allem dann, wenn sie in uns selbst Flucht, Kampf oder Totstellreflex auslösen (siehe auch *was passiert*). Das ist Teil unserer Arbeit, kein persönliches Versagen. Es ist ganz normal im Kontakt mit Gewalt, Angst und Unsicherheit. Wir verlieren dann den inneren Halt und orientieren uns am Außen - das ist sinnvoll, um Gefahr zu vermeiden, aber wenig nützlich für das Miteinander im Kontakt, wenn wir dabei die eigene Mitte verlieren.

Probieren Sie doch mal mit einer Kollegin oder Freundin diese kleine Übung: Sie stellen sich einander gegenüber, Ihre Kollegin fängt an zu zappeln, gibt die Nervöse, Angespante (Bitte nicht zu "echt" spielen, nicht weglaufen oder kämpfen, sonst können Sie nicht mehr wahrnehmen, was in Ihnen passiert. Es ist mit Absicht eine künstliche Situation, in der es nicht um die Handlung, sondern um Ihre Wahrnehmung geht.) Sie legen beide Hände leicht auf deren Schultern.

Konzentrieren Sie sich zunächst einmal nur auf Ihr Gegenüber. Versuchen Sie sie zu halten oder zu beruhigen, bleiben mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei ihr. Sie werden feststellen, dass Sie viel von dem wahrnehmen, was bei der Kollegin passiert, was sie tut, wie sie aussieht, aber auch, dass Sie die Emotionen schnell übernehmen und Sie selbst nicht besonders wirksam sind in dem, was Sie tun.

Nun schütteln Sie sich beide mal und fangen neu an: Sie stellen sich gut auf beide Beine und finden Ihren Atem, beobachten den einfach. Dabei machen Sie sich auch Ihren Stand auf dem Boden klar, die Flexibilität in ihren Beinen. Sie sind natürlich nicht festgeschraubt, können sich bewegen. Den Boden und Ihren Atem behalten Sie dabei im Blick. Fühlt sich gut an.

Die Kollegin tut nun dasselbe wie vorher, und Sie legen Ihr die Hände auf die Schultern. Bleiben Sie nun aber mit der Konzentration bei sich selbst, während Sie versuchen, die Andere durch ihre Hände zu beruhigen. Das fühlt sich wahrscheinlich ungewohnt an, aber halten Sie das ruhig eine Weile durch. Bis Sie merken, wie die Andere von selber ruhig wird. Und Sie wahrnehmen, wie viel angenehmer es ist, wenn Sie Ihren eigenen Stand spüren und dafür sorgen, dass Sie flüssig weiter atmen.

Wenn wir es üben und lernen, uns selbst durch **Stand** (oder den Kontakt mit dem Stuhl und dem Boden) und Konzentration auf den **Atem** im Hier und Jetzt zu verankern, und dabei eine **innere unterstützende, wohlwollende Haltung** einnehmen, regulieren wir nicht nur die eigene *Spannung*, sondern auch die der Anderen nimmt ab, Ihr Gegenüber kann sich beruhigen. Sie kennen das Phänomen aus dem Kontakt mit Kindern. Wenn wir aufgeregt sind und schnell weg wollen, werden die Kleinen rappelig und wollen erst recht nicht einschlafen. Wenn wir aber ganz entspannt neben dem Kind sitzen und lesen oder handarbeiten, wird auch das Kind schnell ruhig.

Woher das kommt? Wir kommunizieren zu mindestens 75 Prozent nonverbal, unsere Körper nehmen die Entspannung oder Anspannung im Gegenüber wahr und wissen damit auch: hier ist es gut oder eben: hier droht Gefahr. Wir nennen das Häschen-zu-Häschen-Kommunikation. Laden Sie Ihren Denker ein, den Atem und Stand wahrzunehmen, so können sich alle Häschen beruhigen.