

Farben schicken

Eine Variante der Feldenkrais-Strategie.

Von Karin Streuli + Wolfgang Berson, CORE Praxis und Schulungszentrum CH-Ennetbaden

Indikation: Kommunikationsschwierigkeiten mit einer Person

1. Finde eine Situation mit einem Menschen, mit dem es dir nicht leichtfällt, zu kommunizieren. Vergegenwärtige dir die Person so, als wäre sie jetzt hier im Raum. Lass dir Zeit, genau wahrzunehmen, wo sie sich befindet, wie weit weg, wie nah, die Körperhaltung, die Mimik, die Bewegung, höre die Stimme, den Klang, die Geschwindigkeit, oder das Stille...
Und beginne die Person neu wahrzunehmen, indem du ihr Farben zuordnest: helle, dunkle, wo am Körper, ist die Farbe überall gleich, unterschiedlich,...?
2. Welche Farbe würde in Bezug auf eure Kommunikation dieser Person gut tun, welche Farbe würde eure Kommunikation unterstützen? Wo genau am/im Körper bräuchte diese Person diese Farbe?
3. Wo hast du selbst an/in deinem Körper diese Farbe? Nimm sie wahr an dir und...
4. ...beginne aus dir heraus deinem Gegenüber diese Farbe zu schicken, während du wahrnehmen kannst, wie sie sich zu verändern beginnt. Sei neugierig, wie die Farbe fließt und sich ausbreiten kann. – Wie verändert sich die Person und eure Kommunikation?
5. Welche weitere Farbe würde die Kommunikation noch mehr verbessern? – Nimm wieder wahr – wie in Punkte 3 – wo du selbst diese Farbe hast und lass sie zu deinem Gegenüber fließen.

Noch weitere Farben? Fahre so fort, bis du zufrieden bist.

6. Welche Farbe könntet ihr beide brauchen? – Oder. Welche Farbe könnte zwischen euch einen Raum einnehmen, damit die Kommunikation noch «runder» wäre? Diese kann auch ein Glanz, ein Leuchten, ein Glitzern oder Sonnenlicht sein...

Lass es geschehen, während du alle Veränderungen in dir aufnehmen kannst.

7. Stelle dir eine Situation in der Zukunft mit dieser Person vor, und nimm wahr, wie sich die Kommunikation, der Umgang oder dein Gefühl, verändert hat.