

Grenzüberschreitung – Wie reagierst du bei Übergriffen?

Konzept: Helfried (Santosha 2016).

„Grenzüberschreitungen“ haben einen schlechten Ruf, dabei sind sie alltäglich. Was übergriffig und was Hilfe ist, ist kulturell unterschiedlich. Neben der Frage, welche Reaktionen angemessen sind und welche Abstufungen deeskalierend wirken, soll diese Übung deine persönlichen Reaktionsmuster bewusst machen.

Wir brauchen und suchen Nähe und Distanz. Die Unfähigkeit Kontakt aufzunehmen ist genauso belastend, wie die Unfähigkeit sich abzugrenzen. **Nähe–Distanz–Regulation** ist nicht nur in Beziehungen wichtig.

Dieses Spiel kann alte Muster an triggern, aber es geht „nur“ um eine Knie-Berührung.

Wie reagierst du bei Übergriffen? Ignorieren – Schockstarre – Flucht – Angriff – Hilfe holen – Sich aufgeben – zynisch werden – die andere Wange auch noch hin halten – in sich zusammen fallen (kollabieren) – aus sich heraus gehen (dissoziieren) – verachten – lieben – sportlich nehmen – ...

Setting: Paare bilden (vielleicht nicht den eigenen Partner, oder du solltest wissen was du tust). Rollen verteilen: A möchte in Ruhe gelassen werden. B folgt unverbunden eigenen Bedürfnissen.

Das Spielfeld ist die Matte auf der ihr beide sitzt. Außerhalb der Matte ist es kein Spiel mehr. Wer sich für konfliktfähig hält, kann auch die Erlaubnis geben, noch gröber übergriffig zu werden, als die Anleitung sagt. Dauer pro Seite ca. 3 Minuten + Auswertung.

Mit Namasté das Göttliche im Gegenüber begrüßen.

Einstimmung für A:

Finde eine bequeme aufrechte Haltung mit gekreuzten Beinen, so dass deine Knie gut zugänglich sind. Schließe die Augen und atme tief und ruhig. Verbinde dich mit dem Gedanken, das du zufrieden bist und deine Ruhe haben möchtest. Du möchtest in Ruhe meditieren und deinen Atem beobachten. Niemand soll dich stören. Was auch immer kommen mag, du wirst in Ruhe weiter meditieren. Wer immer etwas von dir will, er oder sie kann ein paar Minuten warten bis du bereit bist dich wieder zu öffnen. Alle weiteren Hintergrundgeräusche sind unwichtig für dich.

Einstimmung für B:

Finde eine bequeme aufrechte Haltung in der du mit deiner Hand ein Knie deines Gegenüber anfassen kannst. Schließe die Augen und atme tief und ruhig. Verbinde dich mit dem Gedanken, das all deine Wünsche und Sehnsüchte sich darauf konzentrieren, deine Hand auf das Knie deines Gegenübers zu legen. Öffne langsam deine Augen und schaue sehnsüchtig auf das Knie deines Gegenüber. Schaue nur auf das Knie und nicht in das Gesicht. Projiziere alle deine Wünsche und Sehnsüchte darauf, dieses Knie zu berühren.

1.) B legt seine Hand auf das Knie von A.

2.) A reagiert darauf, um wieder ungestört weiter meditieren zu können.

3.) Beide spüren in sich hinein wie sich das anfühlt was gerade passiert ist (merken es sich).

ff.) B konzentriert sich wieder auf die vermeintliche Erfüllung seiner Wünsche und Bedürfnisse und beginnt wieder bei 1. usw. während A seine Reaktion langsam steigert. Wiederhole die Runden bis A definitiv nicht mehr in der Lage ist weiter zu meditieren. Gehe ein Stück weiter, als dir angenehm ist, um grundlegende Muster zu erkennen.

Ende: Stehe auf und bewege dich. Reinige dich von fremden Energien durch Ausschütteln, Klatschen, oder ähnliches. Komme wieder zu dir. Das Spiel ist nicht nett. Wenn du wieder bei dir bist, gehe zu deinem Partner und sieh das Göttliche in ihm und verneige dich mit einem Namasté.

Auswertung: Dann spricht darüber, was es zu besprechen gibt, oder kommt auf andere Weise wieder zusammen, aber sei vorsichtig und achtsam, falls der Übergriff etwas altes getriggert hat. A sollte bestimmen, wie nah ihr schon wieder kommen könnt. A beginnt zu sprechen.

Reinige den Kreis mit kräftigem Klatschen, damit Dämonen sich verziehen. Für die Rückrunde evtl. die Partner tauschen (ein-weiter-rücken), damit keine Rache geübt wird.

Gesamtauswertung im großen Kreis nach der Rückrunde.

Optional spürt B wie sich der Übergriff für A angefühlt hat. Beide Rollen sind wichtig.