

Längle – Lernskriptum 1.GM

Haltübung („Sesselmethode“) — eine phänomenologische Dialogübung

Soll von einer äußerlichen Wahrnehmung in eine verinnerlichte Wahrnehmung führen.

Längle A (2000) Phänomenologische Dialogübung („Sesselmethode“). In: Existenzanalyse 17, 1, 21-30.)

Ziel: Verstärkung des Weltbezugs und der Haltfindung durch Öffnung auf die Welt

Es sind implizit viele anthropologische Elemente in der kleinen Übung enthalten:

- intentionales Erleben der Gegebenheiten der Welt in ihrer Phänomenalität
- Entwickeln eines Gespürs für die unterschwellige Bedeutung der Gegebenheiten, insbesondere ihres Halts
- Stellungnahme und dialogischer Austausch auch außerhalb der Worte, die Dinge zu sich „sprechen“ lassen
- Entwickeln von Vertrauen und Selbst-Transzendenz
- Entwickeln einer Haltung des Dialogs
- Kennenlernen innerer Prozesse und Dynamiken

Funktionale Indikation:

1. Erweiterung der Wahrnehmung
2. Emotionale Verankerung der Wahrnehmung
3. Festigung der Evidenz des Erlebens

Erklärende Einleitung zur Durchführung:

„Es wird an einem alltäglichen Erleben geübt, z.B. mit dem Sessel, auf dem wir sitzen. Wir werden versuchen, Kontakt aufzunehmen und uns auf ihn zu konzentrieren. Das Ganze führen wir in einem etwas entspannten Zustand durch (Hypnoid).“

Durchführung:

Hypnoid

Entspannung und Zurückschaltung des Rationalen und des Beschäftigt - seins, damit die Emotionalität mehr in den Vordergrund treten kann. Hypnoid ist hilfreich bei taktilem Thema, nicht so sehr beim Sehen (Bildmaterial).

Bequem sitzen, Arme nicht auf Lehne, sondern auf Oberschenkel., Hände sollen sich nicht berühren, Beine nebeneinander, Kopf in Mittelposition, die ausprobiert wird, sodass möglichst wenig Kraft gebraucht wird, Schultern herabgezogen, Sessel darf nicht drücken, sodass man das Gefühl hat, stundenlang sitzen zu können.

Tief ausatmen, Augen schließen, tief und ruhig atmen.

„Ich bin ganz ruhig - alles ist weit weg und gleichgültig - werde immer ruhiger - tief und ruhig geht der Atem - ganz angenehm – ich fühle eine wohlige Müdigkeit, in die ich mich sinken lasse - bin ganz ruhig - ganz angenehm.“

1. Feststellung des Faktischen (Orientierung und Einfinden):

„Ich bin da. Ich sitze. Ich sitze auf einem Sessel. Lehne an, die Hände haben einen angenehmen Platz gefunden, bin ganz da.“

Ruheverstärkung einstreuen: „*Ich bin ganz ruhig, ganz angenehm, alles andere ist ganz gleichgültig und weit weg.*“

2. Kontaktaufnahme zur festgestellten Welt: das Hinfühlen, um das Wahrgenommene zur „Wirklichkeit“ werden zu lassen.

„*Ich sitze auf dem Sessel. — Ich spüre den Sessel. - Was fühle ich?*“

„*Wie fühlt sich der Sessel an: die Sitzfläche, die Lehne? - Hart oder weich, warm oder kalt, weit oder eng, groß oder klein, hoch oder nieder, stabil oder wackelig? - Ich bin ganz ruhig dabei und frage mich einfach. Was spüre ich vom Sessel., von seinem Bau, von seinem Material, von seiner Stabilität?*“

3. Semantik: Bedeutung erfassen, Heben des phänomenalen Gehalts und Erspüren der Tiefenstruktur

„*Wenn ich das so fühle. — was gibt mir der Sessel zu verstehen? Was bedeutet er für mich?*“

„*Was bedeutet es für mich, wenn ich auf ihm sitze?*“

„*Wenn er sprechen könnte, was würde er mir sagen?* - - -

„*Was sagt es, dass er da ist und ich darauf sitzen kann?* - - -

„*Was macht er mit mir? Was tut er für mich?*“ - - -

Zusammenfassende Rückfrage: „*Spüre ich, was der Sessel jetzt für mich bedeutet?*“

Evtl. wieder Verstärkung des Hypnoids: „*Ich bin ganz ruhig dabei, ganz da, tief und ruhig geht der Atem.*“

4. Stellungnahme: existentielles sich Einbringen

„*Kann ich das annehmen, was er mir sagt und mir bedeutet?*“

„*Mag ich das? Ist es mir recht? Was halte ich persönlich davon?*“

„*Was möchte ich ihm zur Antwort geben? Was sage ich ihm?*“

Verstärkung vor dem Übergang zum nächsten Punkt:

„*Spüre ich den Sessel noch?*“ [damit Aufmerksamkeit nun nicht in der Innenwelt bleibt]

5. Rückantwort und dialogischer Austausch

„*Wie reagiert der Sessel auf das, was ich ihm gesagt habe? Was gibt er mir nun zu verstehen? Was sagt er darauf?* - - -

„*Was sagen wir einander?* - - -

„*Können wir in einen Austausch treten?*“

6. Schlussphase: der existentielle Akt

„*Kann ich mich ihm überlassen? Gerne? Ganz freiwillig?* - - -

„*Spüre ich das Vertrauen?* -

„*Will ich es auch geben? Tue ich es auch? Überlass ich mich wirklich dem Sessel., mit meinem ganzen Gewicht?*“

7. Ausklang:

„*Wir bleiben noch ein bisschen in dieser Verbundenheit mit dem Sessel, bis es gut ist für mich. Wenn ich es dann gut sein lassen kann, wenn es genug ist, dann öffne ich, wieder die Augen und strecke mich fest durch.*“

B. Rücknahme:

Wenn alle ihre Augen geöffnet haben: *sich dreimal, fest durchstrecken* — [Rücknahme des Hypnoids].

Varianten der Übung:

- Auf Tonband aufsprechen, um es allein zu üben
- Sessel, Bett, Boden
- beim Waldlauf oder Schwimmen die Bewegung spüren
- auf einen Schmerzbereich im Körper, z.B. auf das Bauchweh, besonders
- bei chron. Schinerzen, Rückenschmerzen: um die
- Schmerzen besser zu verstehen und ihnen auch entgegenzutreten.

Manche Schmerzen sind deswegen so schmerzhaft, weil sie auf keine Antwort in der Person stoßen. Und dann können sie sich ungehindert ausbreiten.
andere Sinneskanäle: sehen, hören, tasten

Als Wahrnehmungsübung geeignet mit folgender Abänderung:

Statt *Fragesätze Aussagesätze*; weniger in den Dialog gehen, *mehr Führung* geben, mit dein Ziel, die Grenzen festzustellen.

Z.B. „*Sie fühlen den Sessel., Sie fühlen, wie er hält und wie er hart ist und wie Sie darauf sitzen ...*“