

Beschreibung des Annäherungsprozesses

1. Einladung zur Begegnung

Ein besonderer Moment des Annäherungsprozesses ist die Einladung zum Gespräch.

Bei der Einladung achte darauf, dass es wirklich eine "Einladung" ist und keine Verpflichtung oder ein Muss. Es ist sehr wichtig, dass die Einladung ohne Druck erfolgt und eine "Nicht-Gesprächsbereitschaft" auch akzeptiert wird. Manchmal braucht es einfach mehr Zeit für die Distanz und Rückzug. Lass Dich dann zu einem späteren Zeitpunkt noch mal nachfragen.

Derjenige von Euch, der offener ist, hat oft die Aufgabe die Einladung auszusprechen.

Es muss hier keine Balance da sein, dass jeder von Euch gleich oft auf den anderen zugeht.

Als einladende Person mache deutlich, dass Du ein Gespräch und eine Begegnung willst, in der Du Dich zeigen willst, wie es Dir geht und wie Du Dich fühlst. Es geht nicht darum, den anderen von Deiner Meinung zu überzeugen oder anzuklagen, sondern Deine Gefühle und Deine Verletzlichkeit zu zeigen.

Beispiele wie eine Einladung aussehen könnte:

Ich bräuchte eine halbe Stunde Zeit mit Dir, damit ich Dir etwas von mir erzählen kann.

Hast Du eine halbe Stunde Zeit? Ich würde Dir gerne etwas von mir erzählen. Ich würde Dir gerne begegnen.

2. Jeder nimmt sich seinen Raum

Wenn die Einladung angenommen wurde, sucht Euch einen Platz, wo Ihr ungestört seid.

Gebt Euch zu diesem Zeitpunkt genügend Platz zwischen Euch.

Jeder nimmt sich jetzt die Zeit, die er/sie braucht. Es ist eine wichtige Zeit, um in Deinen Körper zu fühlen und vielleicht all die traumatischen Energien, die in Deinem Körper strömen, wahrzunehmen. Lass Dich ganz bewusst mit dem Atem Energie aufnehmen.

Welche Gefühle sind gerade da? Wie fühle ich mein Herz, Hals, Kopf, Bauch, Atmung, usw.

3. Kontakt aufnehmen

Wenn Du bereit bist, kannst Du Dich Deinem Gegenüber zuwenden. Du kannst Dich auch Schritt für Schritt mit Deiner Körperhaltung öffnen (z.B. Hände aus der Verschränkung lösen)

Du kannst auch den Augenkontakt suchen und Dir Zeit für den Augenkontakt nehmen.

Was fühlst Du beim Augenkontakt?

4. Sich näher kommen

Allmählich könnt Ihr Euch näher kommen, aber noch ohne Körperkontakt. Wenn Du unsicher bist, kannst Du nachfragen, ob es okay ist, wenn Du näher kommst. Lass Dich die gegenseitige körperlich Nähe wahrnehmen. Wie fühlst Du Dich und den näheren Kontakt zum anderen. Du kannst jederzeit den Augenkontakt suchen und den Augenkontakt auch wieder unterbrechen.

5. Erster Körperkontakt mit den Händen

Wenn Du einen Impuls für einen Körperkontakt hast, dann lasse Dich Deine Hände anbieten für diesen ersten Kontakt. Wenn die Bereitschaft von Euch beiden da ist, dann nehmt diesen besonderen ersten Kontakt mit Euren Händen genau wahr. Lasst Euch viel Zeit dabei. Es ist ein ganz sanfter und achtsamer Kontakt, der nichts fordert. Lasst Euch ruhig eine ganz Zeit im Halten der Hände verweilen. Wie fühlt sich das an? Vielleicht magst Du Dein Halten und die Berührungen auf die Arme und Schulter erweitern. Wie fühlt sich das an? Jetzt gibt es auch viel Zeit ohne Worte.

6. Mehr Körperkontakt

Wenn Du spürst, dass mehr Körperkontakt möglich ist für Euch, dann lass Dich danach fragen:

Darf ich Dich halten?

Wie möchtest Du gehalten werden?

Was tut Dir jetzt gut?

Welche Berührungen tun Dir jetzt gut?

Ist das so okay für Dich?

Und lass Dir für alles viel Zeit.

7. Kontakt mit Worten

Wenn Du Dich zeigen willst mit Worten, so achte sehr darauf, dass Du Dich zeigst:

=> mit Deinen Körperempfindungen

=> mit Deinen Gefühlen und

=> mit Deiner Verletzlichkeit.

Wähle keine Worte, die Dich schützen, mit denen Du Dich versteckst oder verteidigst,

=> mit denen DU anklagst oder

=> mit denen DU beschuldigst oder

=> mit denen Du beschämst.