

### **3 Psychologie menschlicher Grundbedürfnisse**

#### **3.5 Essen und trinken können**

##### **Essen reichen**

Im Rahmen einer Partnerübung können Sie die Erfahrung machen, wie es ist, von einem anderen Menschen Essen gereicht zu bekommen. Und indem Sie damit experimentieren, selbst Essen anzureichen, können Sie ihr Gespür für die Reaktionen des Anderen verfeinern. Jede schlüpft einmal in die Rolle derjenigen, die Essen und Trinken anreicht und dann in die, von der Partnerin Essen angereicht zu bekommen.

**Auswertung.** Tauschen Sie sich mit Ihrer Partnerin über die Erfahrungen aus:

- ▶ Welche Gefühle tauchen auf, wenn man sich in der Rolle eines Menschen befindet, der Essen eingegeben bekommt?
- ▶ Welche Gefühle tauchen in der Rolle derjenigen auf, die einem anderen Menschen beim Essen hilft?
- ▶ Wie fühlt es sich an, Essen in den Mund geschoben zu bekommen?
- ▶ Wie wichtig sind Blick- und Körperkontakt, die Begegnung auf Augenhöhe?
- ▶ Welche Informationen lassen sich aus Mimik und Gestik eines Menschen gewinnen, dem man Essen reicht?
- ▶ Welche verbalen Informationen wünscht man sich, wenn man Essen und Trinken gereicht bekommt?

#### **3.7 Berühren und Berührt-werden**

##### **Heilende Hände erfahren**

###### *Gruppenübung*

Optimal sind zehn Teilnehmerinnen und eine Anleiterin.

Sorgen Sie für eine ruhige und entspannte Atmosphäre, eine angenehme Raumtemperatur und Sitzplätze am Fußboden (Decken).

Je fünf Teilnehmerinnen bilden sitzend – mit ihren Rücken – einen Kreis. Sie schließen die Augen und legen ihre geöffneten Hände mit den Handrücken nach unten auf die Knie. Vermeiden Sie dabei zu sprechen, sondern konzentrieren Sie sich ganz auf die Wahrnehmung.

Von den fünf anderen Teilnehmerinnen geht jede auf eine der im Kreis sitzenden Teilnehmerinnen zu und kniet oder setzt sich bequem vor diese hin. Sie lassen sich von deren kontaktbereiten Händen einladen, diese achtsam – den eigenen Impulsen folgend – zu berühren, zu sehen, zu bewegen. Die Berührende und die Berührte nehmen wahr, was sie empfinden.

Nach ca. zwei Minuten gibt die Anleiterin ein Zeichen, sich von diesen Händen wieder zu verabschieden. Die Berührte öffnet die Augen, um die Partnerin, mit der sie Kontakt hatte, zu sehen.

Die im Kreis sitzenden Teilnehmerinnen schließen dann wieder die Augen und diejenigen im Außenkreis rücken einen Platz weiter.

Die Übung wird so lange wiederholt, bis jede im Innenkreis von jeder im Außenkreis „berührt“ wurde.

Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen in der Gruppe aus.