

M7 Gelähmter (Beine)

Die Heilung des Gelähmten (Markus 2) kann mit dieser Übung nachempfunden werden. Die Konfis spüren nach, wie es sich anfühlt gelähmt zu sein, nicht mehr laufen zu können. Die Eindrücke aus der Geschichte werden in den Ausdruck gebracht, das Gesprochene in die Erfahrung. Was können Beine, was können sie nicht?

Die Konfis bilden Dreiergruppen. Zu zweit wird die dritte Person getragen. Dann wird gewechselt. Anschließend tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus.

Dann erfolgt die Weiterarbeit in Fünfer-Gruppen. Vier Personen tragen eine Decke, auf der die fünfte Person liegt. Alle, die mögen, dürfen die Erfahrung, getragen zu werden, einmal machen - wenn es die Zeit hergibt. Anschließend wird über die Erfahrungen von Getragensein gesprochen. Wie fühlt sich das an, ohne sich selbst zu bewegen, voranzukommen, in Bewegung zu geraten?

Schließlich legen sich alle auf ihre Decken. Sie nehmen ihren Körper wahr. Wie geht es mir, mich nicht zu bewegen? Wie ist es mit der Vorstellung, gelähmt zu sein?

Mit den Füßen langsam nach links und rechts wippen, einzeln, nacheinander, zusammen, in die gleiche Richtung, entgegengesetzt. Die Füße kreisen. Nacheinander, gemeinsam, entgegengesetzt.

Die Knie aufstellen. Von einer Seite auf die andere die Knie schwingen lassen. Ein Bein gestreckt. Eines aufgestellt. Entgegengesetzt. Sehen, dass der Kopf mitschwingt.

Die Arme recken und strecken. Den Rücken biegen. Den Boden unter sich mit dem ganzen Körper spüren.

Mit Hilfe der Arme abdrücken, in den Sitz und weiter ins Knien, Hocken und den Stand kommen. Jede und jeder langsam, auf eigene Weise.

Dann stehen, sehen, atmen. Und beginnen, im Raum herum zu gehen.

Die Übung kann von Musik begleitet werden.