

## Sinnliches mit Füßen - Eine Übung zum Ankommen

Die Regieanweisungen stehen kursiv

*alle Mikros sind an*

Schön, dass Du da bist.  
Bevor es losgeht, ziehe doch deine Schuhe aus.  
Wenn du magst, auch deine Socken.  
Entscheide dich: Willst du lieber stehen oder sitzen?

*Bitte schalte jetzt deine Kamera aus.*

Wenn du stehst, stelle dich bequem hin.  
Wenn du sitzt, setz dich vorne auf deinen Stuhl auf deine Sitzhocker.  
Richte dich gerade auf und stelle die Füße fest auf den Boden.  
Spüre sowohl im Sitzen als auch im Stehen nach, wie deine Füße den Boden berühren.

*(dramatische Pause)*

Deine Füße tragen dich jeden Tag durchs Leben.  
Du bist schon viel in deinem Leben unterwegs gewesen.  
Was waren Widerstände oder Steine im Weg?  
Welche Hindernisse musstest du überwinden?  
Wie war es, als du das letzte Mal durch dein Haus (Wohnung/durchs Leben...) getanz  
bist?  
Wie fühlte es sich an den knirschenden Schnee unter deinen Füßen zu spüren?  
Wann bist du das letzte Mal vor Freude in die Luft gesprungen?

*(Pause)*

Atme tief ein und aus.  
Spüre einen Moment den Fragen nach.  
Schenke deinen Füßen besondere Aufmerksamkeit.

*(Pause)*

Einmal sagte jemand zu Gott: **Gott, Du stellst meine Füße auf weiten Raum.**  
Wir sprechen diesen Satz gemeinsam: Gott, du stellst meine Füße auf weiten Raum.

*Alle sprechen mit angeschaltetem Mikro den Satz nach.*

Amen.

(Michael Jordan, Barbara Bockentin und Nele Schomakers)