

Systemische Umarmung



SYSTEMISCHE UMARMUNG



Teilnehmer/innen stellen sich im Abstand von wenigen Metern gegenüber auf und nehmen sich zunächst einfach nur wahr.



Die Gegenüberstehenden gehen langsam aufeinander zu und nehmen sich wechselseitig wahr, wie diese den "Raum" des jeweils anderen betreten und in einen Austausch treten, der einfach beobachtet wird.

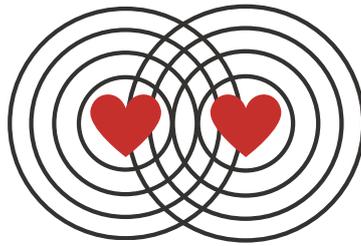


Sind beide einverstanden, umarmen sich beide und nehmen dabei die körperlichen Prozesse wahr.



Wenn sich die Umarmung "**rund**" anfühlt und sozusagen ein "**Austausch**" stattgefunden hat, gehen beide **Rücken an Rücken** und langsam auseinander - jeder in unterschiedliche Richtungen - **bis zu dem Gefühl, "wieder völlig bei sich angekommen zu sein"**. Dies kann mit der "hypnotischen Selbst-Umarmung" kombiniert werden.
Über die Wahrnehmungen tauschen sich die jeweils Beteiligten und später auch möglichst die ganze Gruppe aus.

SYSTEMISCHE UMARMUNG



Die **“Systemische Umarmung”** ist entstanden, um die Prozesse in einer systemischen Aufstellung in einer Weise zu verdeutlichen, daß die Folgen von versehentlichem Triggern und Re-Traumatisierung (was international durchaus auch zu Selbstmorden geführt hat) **aufgefangen und weitestgehend ausgeschlossen werden können.**

Diese Beschreibung bezieht sich auf einen Gruppen-Prozess. Die Systemische Umarmung braucht aber vom Prinzip her nur zwei Personen, auch wenn mit mehreren durchaus auch weitere **“Formen”** erlebt werden können.

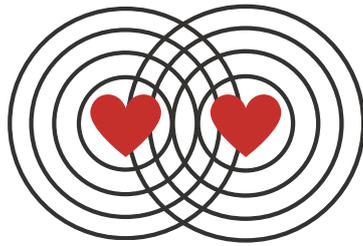
Die Teilnehmer/innen **bewegen sich anfangs frei durch den Raum** und nehmen dabei sich und alle Teilnehmer/innen erst einmal einfach nur wahr. Dies ist sinnig für einen ersten vorher-nachher Vergleich.

Jeweils zwei Personen stellen sich gegenüber im Abstand von 2-3 Metern auf und **nehmen sich einfach wahr.** Diese Auswahl ist zunächst am besten eher zufällig durch Aufteilung der Gruppe in zwei Hälften. Dann gehen die gegenüber Stehenden langsam aufeinander zu - mit einem Fokus auf die Wahrnehmung.

Ab welchem Abstand beginnen wir die Ausstrahlung des jeweils anderen Menschen wahrzunehmen und was macht das mit uns?

An dieser Stelle gehen die Teilnehmer/innen nur dann weiter, wenn sie sich wechselseitig **ausdrücklich** erlauben, näher zu treten und sich somit erlauben die Ausstrahlung / das Feld / den geistigen Raum des jeweils anderen zu betreten.

SYSTEMISCHE UMARMUNG



Es ist okay, wenn diese Erlaubnis zunächst nicht erteilt wird.

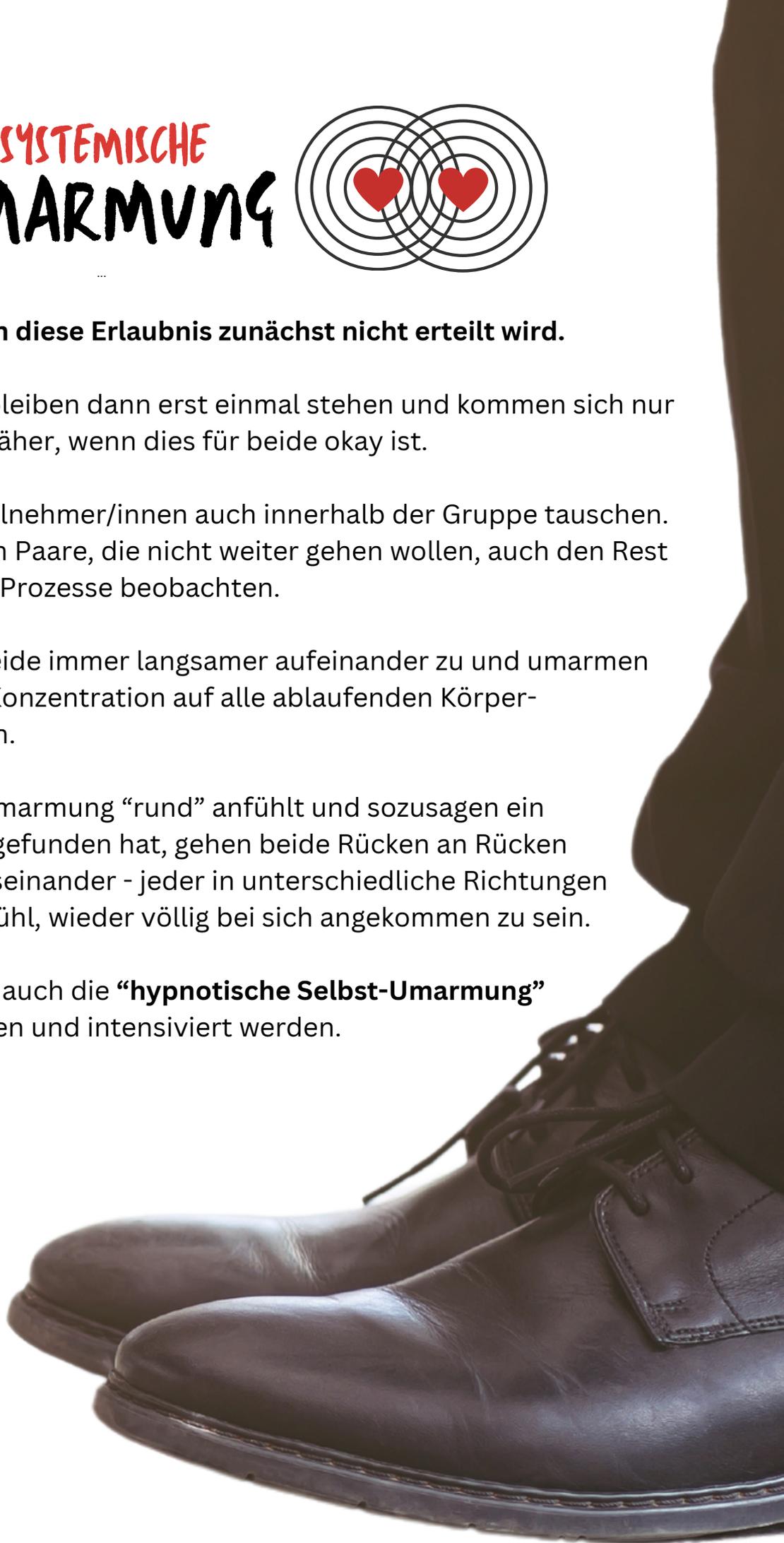
Die Beteiligten bleiben dann erst einmal stehen und kommen sich nur dann räumlich näher, wenn dies für beide okay ist.

Ggfs. können Teilnehmer/innen auch innerhalb der Gruppe tauschen. Bis dahin können Paare, die nicht weiter gehen wollen, auch den Rest der Gruppe und Prozesse beobachten.

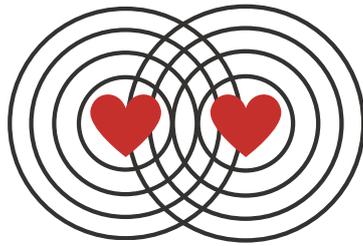
Zuletzt gehen beide immer langsamer aufeinander zu und umarmen sich - mit einer Konzentration auf alle ablaufenden Körper-Wahrnehmungen.

Wenn sich die Umarmung “rund” anfühlt und sozusagen ein Austausch stattgefunden hat, gehen beide Rücken an Rücken und langsam auseinander - jeder in unterschiedliche Richtungen - bis zu dem Gefühl, wieder völlig bei sich angekommen zu sein.

Dies kann durch auch die **“hypnotische Selbst-Umarmung”** deutlicher werden und intensiviert werden.



SYSTEMISCHE UMARMUNG



Die Übung kann auch nochmals in **3er-Gruppen** durchgeführt werden - während stets eine Person wechselnd Zuschauer ist und in einem Abstand von ebenfalls 2-3 Metern Entfernung **die Systemische Umarmung der beiden Anderen** beobachtet und dabei auf die eigenen Körpergefühle achtet.

Das kann vor allem bei Menschen, die frühkindliche Trennungen der Eltern miterlebt haben, heftige Reaktionen auslösen. Ein Aspekt ist, diese Prozesse zu erfahren und *auch erfahren zu lassen*. Ein anderer Aspekt *kann sein*, dann einfach auch mal in den Arm genommen zu werden.

Ebenso optional: Stehen alle im Kreis (Hand in Hand?!?), eine Person geht in die Mitte und führt **jeweils die Systemische Umarmung mit einer weiteren Person aus dem Kreis** durch. So kann die ganze Gruppe und **jede/r jede/n Teilnehmer/in** einmal der Reihe nach umarmt haben - was nicht selten in einer Art “Gruppenknuddel” endet.

Eine sinnige Abschluß-Form ist dennoch **der Kreis Hand-in-Hand**, den alle *nochmals wahrnehmen können*. Auch kann nochmals durchgespielt werden, wenn jeder **einzelnen in den Kreis** geht und sich dabei langsam dreht und **jedem Menschen in diesem Kreis einmal tief in die Augen blickt, bis dort ein Austausch** (eine Umarmung mit den Augen) stattgefunden hat ... und dann wieder *vom Kreis aufgenommen* wird und eine weitere Person in die Mitte geht. **Über die Wahrnehmungen tauschen sich die jeweils Beteiligten und später die ganze Gruppe aus.**