

Das eine starke Beeinflussung zwischen physischem und psychischem besteht, geht schon aus den vielen bidhaften Redewendungen hervor. In der Körperhaltung manifestiert sich sehr häufig der Seelenzustand, langandauernd, kann der Körper dadurch geschädigt werden, die Haltung verewigt werden, wodurch sich auch die psychische Haltung versteift. Wer nicht sicher auf den Beinen steht, klammert sich mit Augen und Armen an die Realität. Wenn das Körpergewicht unmittelbar auf den Fersen ruht, kann ein Mensch sehr leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Blufferbrust Schultern: verhaltener Zorn, Stärke ... Durch Training können die Gelenke und Muskeln des Körpers wieder zur vollen Beweglichkeit gebracht werden, können aber aus psychischen Hemmungen nicht gebraucht werden.

Oft sitzen Menschen in einer Gruppe steif oder verkrampft da, das kann einen Schutzwall gegen Kontakt bedeuten. Manchmal ist schon durch Aufforderung zur Lockerung und tiefer Atmung etwas zu erreichen. Unbewusstere Verkrampfungen kann man dadurch lösen, dass man die Gruppenmitglieder so locker als möglich im Kreis herumgehen lässt und dann auffordert alle Muskeln nacheinander so stark als möglich anzuspannen, oben beginnend, dann der Reihe nach von unten wieder entspannen. Das kann Verkrampfungen bewusst machen und dadurch helfen sie selbst zu lösen. Aus Angst, die Eltern anzuschreien, kann eine gepresste Stimme und kurzes Atmen mit Verklemmungsgefühlen in den oberen Atemwegen zur Folge haben. Man veranlasse den anderen sich mit steigender Lautstärke immer mehr herausschreien, die Folgen können vom Weinkampf bis zum Wutanfall reichen, aber er wird erleichtert, aus Hemmungen kann er es vielleicht auch nur allein machen. Wenn Verkrampfungen den Brustkorbs den Menschen hemmen, kann man ihn längs strecken, indem er Rücklings auf meinem Rücken liegt, unsere Hände halten sich, hoch über den Kopf erhoben, beim Ausatmen beugt sich der Strecker nach vorn... solange wie möglich machen. Dasselbe erreicht man mit seitwärts strecken, gleiche Lage, die Arme nach aussen, Beatmung durch heben und senken der Arme. Der Patient kann nachher freier atmen und hat auch das Gefühl, dass ihm wirklich jemand geholfen und sich mit ihm befasst hat, die Last abnehmen (Achtung, nicht bei Bandscheibenschäden, Träger sollte wesentlich schwerer sein):

Durch die Erziehung werden aggressive Emotionen unterdrückt, ihre Sichtbarmachung kann viel zu ihrer Elimination beitragen. In die Luftschlagen, Auswringen eines nassen Handtuchs, Schattenboxen, sehr wirksam das Couch zerdreschen mit dem ganzen Körper (Klappbewegung) durch Knurrlaute, Schreie oder Schimpfwörter verstärkt, trotz der Künstlichkeit kann, wenn man nicht zu früh aufhört, reales Erleben sich einstellen. Menschen die sehr Angst haben vor ihrer Aggressivität kann vielleicht durch diese Übung nach dem Couchzerdreschen noch etwas geholfen werden: Sie sollen versuchen im Höchstgrad ihrer aggressiven Spannung ihren Schlag nicht auszuführen, das kann ihnen zeigen, dass sie fähig sind, sich in Zornmomenten zu beherrschen. Durch Diskussion kann nachgedoppelt werden. Langaugestaute Spannungen können dann in der so vorbereiteten Diskussion gelöst werden. Bei Ungenügen dieser Methode, soll sich der Patient ein besonders unsympathisches Glied der Gruppe aussuchen, das wird durch ein Kissen vor dem Brustkasten geschützt und dann verdroschen, was das Erlebnis erleichtern kann. (Auf Verletzungsgefahr und Herzkrankte aufpassen)

Entfaltung der Persönlichkeit

Im Gegensatz zu der Skelettmuskulatur, lassen sich die Sinnesorgane nicht trainieren, ausgenommen im Hinblick auf eine grössere Differenzierung. Die Verdauungs- und Kreislaufsysteme lassen sich z.T. durch körperliches Training, z.T. durch Techniken wie Meditationen verbessern. Teile des Denkens werden durch das heutige Schulsystem gefördert, andere fast nicht. Phasen des schöpferischen Prozesses: 1. Aufgeschlossenheit und Aufnahmefähigkeit um die unentbehrlichen Grundkenntnisse über das zu bearbeitende Gebiet zu erwerben, 2. Assoziation um die Erfahrungen zu verknüpfen, 3. Ausdruck, 4. Wertung z.B. hinsichtlich Anwendung, 5. Ausdauer: ausfeilen. Die Bildungsinstitute fördern die Aufnahmefähigkeit, die Wissenschaften bewerten, aber es sind noch keine breitangewandten Institutionen vorhanden, um die unbewussten Phasen zu fördern.

Die Aufnahmefähigkeit eines Menschen kann durch psychische Hemmungen, durch sein ungenügendes Sichselbstbewusstsein und Gefühleübergehen oder durch sein kleines Empfindungsvermögen und seine Reaktionsfähigkeit gehemmt sein. Es gilt, in dieser Reihenfolge die Blockierungen zu lösen. PHANTASIE DUELL Freiwillige suchen. Warum haben Sie sich gemeldet? Stellen Sie sich zwei Menschen in ihrem Kopf vor, einer rät Ihnen sich zu melden, der andere will Sie davon abhalten, Malen Sie sich zuerst ihr Streitgespräch vor, schliessen Sie die Augen und beobachten Sie ihren Streit in nicht verbaler Form. Dann erzählen die Teilnehmer, wie die beiden imaginären Menschen aussahen, Grösse, Stimme, Gesprächsverlauf, welcher hatte die Oberhand, Körperhaltung. Man bekommt dadurch einen besseren Ueberblick über die Beweggründe seiner Entscheide. (Beeinflusst mich die Tradition, bekannte Menschen ...). Zuhörer sollen sich selbst während dem Zuhören genau beobachten, Körperhaltung, Spannungen, Bewegungen der Augen, Hände, Zähne, Gefühl im Magen, Gedanken. Nur schon die Körperhaltung eines Menschen kann die Reaktion auf ihn erklären und seine Gefühlslage widerspiegeln.

Double Methode Es kann sehr hilfreich für das Verständnis eines Menschen sein, seine Körperhaltung so perfekt als möglich nachzuahmen, mit einem anschliessenden Gedankenvergleich des Doubles und des Opfers kann die Wirkung noch verstärken. Um sich aus seiner Vergangenheit her besser kennenzulernen kann man zum Beispiel seinen Namen ganz langsam schreiben, und nachher seinen Gedanken reflektieren, man kann den Tonfall von kleinen Kindern imitieren oder einen emotionalen Ruf herausbrüllen. Sich in einen anderen hineinzudenken kann dadurch erleichtert werden, da es sich hinter ihm stelle und von Zeit zu Zeit berichte, was er nach meiner Meinung empfindet, oder ich kann seinen Platz einnehmen.

Oft verhindert die Angst, dass sich im Unbewussten etwas Schreckliches verberge, die freien Assoziationen, die vor allem als Grundlage haben, dass Gedanken und Empfindungen frei erforscht und verknüpft werden. FREIES ASSOZIIEREN Man lässt einem Gedankenstrom freien Lauf, ohne Einschränkungen. Der Leitgedanke ist, dass die Assoziationen in einem Lauf aus einem herausströmen, auch wenn der Zusammenhang nicht erkennbar ist. (Ausprobieren, z.B. wenn man etwas vergessen hat.) ANALOGIEN Womit hat dies eine Ähnlichkeit? An was erinnert Sie das? Was wäre Kurt, wenn er ein Gemüse wäre? Wenn möglich nicht am Aeusseren kleben bleiben, sondern ins Wesen vordringen. Welche Farbe oder Verwandtschaftsgrad zu mir? (hier ergibt sich ein breiteres Spektrum), Direkter wirken kann: Das Ding mit dem Sie gerade spielen ist X, was tun Sie mit ihm? (=Umwandlung der psychischen in physische Empfindungen, erleichtert Klärung.) Mit SUMMEN beginnen, bis sich eine Melodie einstellt, Text, Gefühlslage oder Stelle des Liedes können herrliche Einblicke liefern.

Aufnahme, Assoziation und Ausdruck sind 3 Phasen eines schöpferischen Akts, je nachdem, wird diesei oder eine andere mehr betont. Normen verhindern oft das freie Ausdrücken, andererseits können sie es auch in gewissen Bahnen verstärken. NICHT-VERBALE BEGEGNUNG Sprache in mündlicher und schriftlicher Form verboten, Zwang eine Zeitlang zusammenzusein, kann sehr fruchtbar sein, da Worte häufig dazu verwendet werden, um etwa s zu verschleiern. Man kann auch das Auge noch ausschalten. DYADEN = Zweirgruppen, Vorgehen wie oben. Man soll mit dem Partner versuchen sich zu verstehen, geben und Nehmen praktizieren und gemeinsam schöpferisch sein. Nach den Spielregeln wird man auch in schwierigen Situationen gezwungen weiterzumachen. Durch diese Methoden kann man zu vielen sonst verborgenen Ausdrucksformen vorstossen, sich in wechselseitiger Förderung entfalten, oder Erfolgserlebnisse verbuchen.

Durch Experimente kann man die meisten wissenschaftlichen Ideen ziemlich zuverlässig bewerten, künstlerische Leistungen sind nicht so sicher zu beurteilen. Aber auch bei mathematischen Problemen hat man es manchmal im Gefühl. Entscheidungen können häufig von psychischen Hemmnissen beeinträchtigt werden. Angst, Unsicherheit oder Ehrgeiz, Wunschenken können Bewertungen stark beeinflussen. Wenn man sich seine Wertungsgefühle bewusster macht und ausprobiert wann man sich wie auf sie verlassen kann, gelingt es einem, seinen Spürsinn auszubauen, mit dem man Probleme viel schneller und meistens auch richtiger lösen kann.

Um eine schöpferische Idee auszubauen ist ein bestimmtes Mass Ausdauer nötig, gross genug, um die Idee durchzuschaffen, klein genug um nicht mit immer kleiner werdenden Gescichtskreis an einem Perpetum Mobile herumzubasteln. Häufig verhinder die Angst vor Autoritäten, dass eine Idee verfolgt wird, man glaubt man greiffe dadurch die Autorität an und die Erfindung habe nicht soviel Wert, diese Unsicherheit aufzuwiegen. Man kann seine Arbeit nicht an den Nagel hängen weil man unbedingt Erfolg haben muss, vielleicht um nicht mit einer Autorität einig zu gehen. ZWANGS-DYADE 2 Menschen werden gezwungen während 2 Wochen täglich eine Stunde miteinander zu verbringen. Es ist meistens möglich auch hoffnungslosscheinende Fälle wieder auf die Beine zu bringen, das stärkt das Vertrauen in seine eigene Fähigkeit eine Situation durchzustehen und zu einem guten Ende zu führen. Man kann eine schöpferische Idee ziemlich brutal ersticken, indem man sie als etwas schon lange existierendes hinstellt, aber diese Idee kann auch schöpferisch sein, wenn sie auch schon da war und dazu unterscheidet sie sich meistens von allen schon existierenden. Die Befriedigung etwas durchgestanden und zu einem guten Ende geführt haben ist sehr gross.

PSYCHODRAMA nur eine Form wird hier besprochen, die angewandt wird, wenn ein Mensch durch das traumatische Erlebnis des Verlusts einer nahen Person im Kindesalter, in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen gehemmt ist. Der Protagonist soll sich einen Menschen (evt. einen Stuhl) aussuchen der dem verlorenen Menschen ähnelt, dann sollen sie eine Begegnung evt. im Jenseits spielen, wobei der Protagonist seinen Mitspieler instruiert und ihm sagt, wie richtig er seine Rolle spielt, dann werden die Rollen ein paar Mal gewechselt, dazu noch Doubles hinter die beiden Personen gestellt um mit ihren Vorstellung der Gedanken noch mitzuhelfen. Hilfsrollen werden evt. engagiert. Da diese Methode ein starkes emotionelles Engagement auslösen kann, kann bei unsachgemässer Anleitung der Protagonist in starke Bedrängnis geraten. Wesentlich ist, nicht soon nach der Katharsis das Verfahren abubrechen, sondern sich über das ganze Ausmass der Beziehungen klar zu werden.

PHANTASIE ODER GELENKTER TAGTRAUM Ist ausserordentlich, wenn sehr starke Abwehrmechanismen, das Unbewusste vor dem offensichtlich werden schützen. Diese Methode sollte aber nur unter Anleitung eines Fachmanns geschehen. Der Patient entspannt sich ganz (liegen), schliesst die Augen. Eine Eingangsvorstellung wird ihm geschildert und er versucht sich vorzustellen, wie es weiter geht, durch Hinweise und Fragen des Therapeuten erleichtert.

Die Beziehungen zwischen den Menschen sind vor allem von 3 Elementen bestimmt: den Bedürfnissen nach Zugehörigkeit, Steuerung und Zuneigung.

Man möchte zu einer Gruppe gehören, dazu gehört auch, dass man sich profiliert, dass man sich von den anderen Mitgliedern unterscheidet. Wenn sich die anderen für mich interessieren, ist das der Beweis für meine Zugehörigkeit. Wenn ein Mensch sich jemandem unterwerfen möchte, oder jemanden dirigieren so ist das, das Steuerungsverhalten. Zwischen dem aktiven und passiven Steuerungsverhalten muss kein Zusammenhang bestehen. Die Zuneigung bezieht sich auf zwei Menschen, auf Hass oder Liebe.

ZUGEHÖRIGKEIT Ein Zurückgezogener kann diese Einstellung haben: Keiner interessiert sich für mich, also will ich nicht das Risiko eingehen, dass er mich ignoriert. Ein allzu gesellschaftsbezogener: "Zwar schämt sich niemand wirklich für mich zu interessieren, aber ich werde dafür sorgen, dass ich nicht vergessen gehe". **KONTAKTAUFNAHME** ist oft schwierig, weil der Einzelmensch nie gelernt hat, mit Fremden Kontakt zu bekommen. **RAUMFUEHLEN** Man fühlt den Raum zuerst mit geschlossenen Augen nach vorne, nach hinten, oben und unten durch Ausstrecken der Arme, dann fühlt man den Kontakt mit anderen Gruppenmitgliedern durch Überkreuzen und Berühren der Arme. Diskussion über Empfindungen in Einsamkeit und Kontakt. **BLINDEKUH**, alle gehen mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen im Raum umher, wenn sich zwei berühren, erforschen sie sich so lange sie wollen (blind-stumm). Es werden hier mehr allgemeine Gefühle als persönliche empfunden, also mehr die Begegnung mit der Gruppe, als mit den Individuen. Man merkt auch, dass man es mit menschlichen Wesen zu tun hat und bisher als uninteressant Erschiene werden oft gleichwertiger behandelt. **KÖRPERLICHE DARSTELLUNG** im Gegensatz zum Sprechen, wo von Gefühlen nur die Rede ist, führt die körperliche Darstellung zu einer direkten Konfrontation. **ZUSAMMENSTOSS** Die Gruppenmitglieder stehen in einem engen Kreis um den sich ausgestossen fühlenden herum, der sie mit Schulterstössen attackiert und sie geben zurück, es kann ihm das Gefühl nehmen, ein unbedeutender Mensch zu sein. **ERSTER EINDRUCK** Oft bestimmen Äusserlichkeiten unbewusst den Eindruck den man von einem Menschen bekommt. Den ersten Eindruck eines neuen Mitgliedes beschreiben, bevor es zu sprechen begonnen hat (Haltung, Gelöstheit, Mimik, Härte der Haut, wie fühlen sich die Haare an, Geruch, Standfestigkeit...). Jeder schildert den Eindruck von den andern auch durch eine Stellung, Berührung zu ihm. **NEUE NAMEN** Viele Berufe werden mit Vorstellungen verbunden, darum kann es nützlich sein, wenn man in einer Gruppe abmacht, nicht über Beruf, Wohnort etc. zu sprechen, sich eyt. nur mit Vornamen anspricht oder sich neue Namen gibt, entweder durch das Los, oder indem man den Einzelnen möglichst passende Namen gibt, oder wenn sie es wünschen Namen, die ihren Wünschen entsprechen. Es kann Menschen ein ganz neues Erlebnis davon geben, was sie ohne ihre Rolle sind, oder wie Würdenträger ohne Würde sind. **EINBRECHEN** Oft haben Menschen das Gefühl nicht vollwertiges Mitglied einer Gruppe zu sein, das wird nun in Tat umgesetzt: Die Gruppenmitglieder die in sind, bilden einen Kreis, je nach Situation nach aussen (aktive Abwehr) oder nach innen (Abkapselung) gewandt, der Aussenseiter versucht nun in den Kreis einzudringen, oder sich in den Kreis einzugliedern, Achtung Verletzungsgefahr. **UMHERWANDERN** Um latente Strukturen in einer Gruppe aufzuklären, wenn die ganze Gruppe an Integrationschwie-

rigkeiten leidet. Leiter entfernt sich etwas von der Gruppe, jedes Mitglied steht auf, geht auf den Leiter zu und wandert dann solange im Raum herum, bis es einen für sich angenehmen Platz gefunden hat, oder sich entschliesst immer umherzuwandern. Der Leiter macht nach dem einlaufen auch mit. Die Empfindungen, durch die verschiedenen Spannungen im Körper geben weit mehr Aufschluss als reines reflektieren. Oft versuchen Menschen sich ihre Beziehung in Worten mitzuteilen, aber es funktioniert nicht, weil sie sich über ihre Gefühle nicht ganz im Klaren sind, oder weil sie etwas verschleiern wollen, oder weil sie sich nicht genügend gut ausdrücken können. In diesen Fällen können die zwei folgenden Methoden nützlich sein, am besten beide, in dieser Reihenfolge: 1. Gespräch abbrechen, jeder Teilnehmer soll so objektiv als möglich die Stellung des anderen mündlich erklären. (bei Verlächerlichung auf Vernunft bestehen). 2. Fortsetzung des Dialogs ohne Worte. Manche Menschen fühlen sich dabei gehemmt, dann kann man den Teilnehmer nach den Phantasievorstellungen fragen, die in ihm aufstiegen, die meistens direkte Impulse waren, die man auch entziffert hat. Die physische Nähe macht das ganze realistischer und interessanter. Der Mensch hat meistens auf verbaler Ebene einen differenzierten und feinen Abwehr- und Verschleierrungsmechanismus, der bei Ausschliessung des Wortes zusammenbricht. Die Diskussion zur Klärung eines Nicht-verbales Erlebnisses ist aber auf einer anderen Ebene und ist so lange zu fördern, bis das Gespräch langweilig wird, weil Protagonisten versuchen mit ihren tiefen, neuartigen Emotionen so fertig zu werden, indem sie sie zerreden. Meist wirkungsvollere Methode: die zwei stehen in zwei entgegengesetzte Ecken schauen sich starr in die Augen, gehen aufeinander zu und lassen sich durch ihre momentanen Gefühle leiten, um das Gefühl zum Partner auszudrücken. Sie brechen die Begegnung ab, wenn sie keine weitere Lust mehr haben. Die Gruppe beobachtet sie, wer sich unbehaglich fühlt, ob bei Umarmungen die Augen in einer Ecke oder beim Partner sind etc. Meistens ergibt sich nachher von selbst ein Gespräch zwischen den beiden, das die Gruppe mit ihren Beobachtungen unterstützt. GRUPPEN PHANTASIE Mitglieder die untereinander Schwierigkeiten haben legen sich wie die Speichen eines Rades auf den Boden, Die Köpfe in der Nabe (Auch leises Sprechen möglich). Einer beginnt mit einem Bild, das in ihm aufsteigt, die Teilnehmer versuchen mitzuerleben und schalten sich ein, wenn sie das Bedürfnis haben, es geht nicht darum, eine Story zu zeichnen. Die übrigen Gruppenmitglieder versuchen mitzuerleben und legen sich auch auf den Fussboden, wenn sie sich beteiligen wollen. Wer will kann wieder aufstehen. Der Gruppenleiter kann gegen Schluss des Erlebnisses versuchen, für den Einzelnen zu einem befriedigenden Abschluss zu verhelfen. Bei dieser Methode sollte immer ein Fachmann dabei sein, damit nicht am Schluss ein paar demontierte Menschen herumliegen und der Zauberlehrling einen Kopfstand macht.

Steuerung

Der Abdikrat ist ein Mensch, der nie Befehle gibt, der sich immer unterordnet, sogar wenn er aus allen Gründen sonst der Führer wäre. Er hat das Gefühl, er sei gar nicht im Stande verantwortungsbewusst zu entscheiden und zu handeln. Er fürchtet, jemand könnte ihm Verantwortung übertragen. Der Autokrat ist voll Herrschergelüste. Wieder Abdikrat glaubt er, dass er nicht fähig sei, Macht auszuüben und darum muss er es immer wieder beweisen und zwar auf vielen Gebieten wie z.B. Sport, Politik. Für jemanden, der in der Kindheit in Steuerungsproblemen gut zurechtgekommen ist, stellen sich in dieser Hinsicht keine Probleme, er ist immer zufrieden und kommt sich als vollwertiger Mensch vor. Eine einfache Methode um diese Verhältnisse klar zu machen ist, sie räumlich durchzuspielen. Um zu dominieren steigt man auf einen Stuhl, man bleibt sitzen wenn man sich unterordnen will, Gerade so

aussagekräftig ist natürlich jede andere Ebene (z.B. Stuhl - Boden)

PHYSISCHE KONFRONTATION Durch das Unterdrücken von Aggressionen wird oft das eigene Ich geknechtet. Besser ist es, sie in geschützter Umgebung offen zu zeigen, zu untersuchen und zu lösen versuchen. Daumenringen: Je vier Finger werden eingehakt und dann versuchen die beiden Daumen, den anderen mindestens 3 Sekunden festzuhalten. Handniederzwingen, beides macht Spass führt aber meistens vor allem beim Verlierer zu Rivalitätsgefühlen. **PRESSEN** Zwei stehen gegeneinander, einer legt die Hände auf die Schultern des andern und muss in mit allen Mitteln zu Boden pressen, bis er flach auf dem Rücken liegt, dann dem anderen helfen aufzustehen. Rollen vertauschen. Auf Verletzungsgefahr und und Herzkrankke Rücksicht nehmen. Die Gefühle in den Vier Situationen beachten: unterdrücken, unterdrückt werden, helfen, Hilfe empfangen. Während des Pressens unterstützt oder hindert das Opfer den Akteur, je nachdem, wie es ihm zumute ist. **SCHIEBEN** Die beiden Teilnehmer verhäkeln ihre Hände ineinander und versuchen sich dann gegenseitig fortzuschieben. Leute die sich nicht überanstrengen sollten, sind zu schonen. Genügend Raum und keine gefährliche Gegenstände! Gegen Hemmungen und sich gelähmt Fühlen **AUSBRECHEN** Die Gruppe bildet einen engen verhakten Kreis, und versucht den Ausbrechenden mit allen Mitteln zu hindern. Der Kreis kann für den Agierenden auch für einen Menschen stehen, durch den er eingeeengt ist. Keine Herzkrankke, keine Hindernisse in der Nähe.

ZUNEIGUNG

Der unpersönliche Mensch will mit niemandem einen nahe Beziehung unterhalten. Entweder sondert er sich ab, oder gibt sich gegen alle Menschen unverbindlich freundlich. Er verhält sich aus Angst vor dem Zurückgestossenwerden so. Er glaubt, jeder der ihn besser kenne, müsse ihn verachtenswert finden. Der überpersönliche Mensch ist auch von einem Erlebnis des Zurückgestossenwordenseins geprägt. Er versucht ihm aber durch vermehrte Beziehungen zu entgehen, überall will er persönlich werden. Entweder indem er immer nach Liebe buddelt, oder indem er seine Freunde abkapstelt. Der normal Entwickelte kann Geliebtwerden und Distanz ertragen, ein Zurückgestossen werden beweist ihm nicht seine Liebesunwürdigkeit. Positive Beziehungen auszudrücken ist noch schwieriger als aggressive, die wichtigste Möglichkeit ist die Umarmung.

GEBEN UND NEHMEN Es bereitet Schwierigkeiten Zuneigung zu geben oder zu empfangen wenn man sich selbst nicht als liebenswert einstuft. Die Gruppe sagt dem Objekt alle positiven Gefühle zu ihm, während es a) ausserhalb zuhört, was die anderen über es sagen, b) wie die anderen es ihm Zentrum des Ringes ansprechen, c) was jeder einzelne ihm sagt, während er in die Mitte tritt und ihm die Hand hält und in die Augen blickt. Die nicht-verbale Methode ist intensiver und sollte darum nur angewandt werden, wenn sich die Teilnehmer schon kennen. Sie bilden einen Kreis, während der Zenter die Augen schliesst, dann treten sie herzu, eins nach dem andern, und berühren es so, wie es ihren Gefühlen entspricht. Fortsetzen bis die Mitglieder es als beendet empfinden. Ein Diskussion zerredet das starke Erlebnis meistens nur noch, ihm richtigen Moment angewendet kann seine Stärke bis zu den Tränen führen.

ROLL AND ROCK Um das Vertrauen zu testen, oder zu sehen, wie man jemanden eine Freude bereiten kann. Der Zenter schliesst die Augen und entspannt sich, während er im Kreis herumgereicht wird, dann wird er hochgehoben und sanft geschaukelt, langsam auf den Boden gelegt und wird dann radial gestreckt, er meldet sich beim leisesten Unbehagen. Er ist während der ganzen Übung so locker wie möglich und spürt die Hilfe die ihm die anderen bringen, Ver- und Misstrauen kommen deutlich zum Ausdruck. Ebenso bei dieser Dyadenübung: der eine lässt sich nach Rückwärtsfallen und vom andern auffangen.