



Dyaden

Telefonate/Skype

Zwischen 10-30 Minuten

Was mich in dieser Zeit nährt,

ist menschliches Teilen dessen wie wir diese Zeiten erleben,

wertfreier, unkommentierter Raum, für Herausforderndes, Schwieriges, Zweifelndes, Berührendes, Unerwartetes, Freude, Erkenntnisse, Neues, sich auf den Kopf stellendes,.....

Bruder David-Steindl Rast beschreibt Dankbarkeit, als das Geschenk sich des Augenblicks bewusst zu sein, der einem immer wieder neu geschenkt wird.

Dieses Bewusstsein für den Augenblick enthält unendlich vieles was Staunen lässt.

Dieses Staunen kann ganz spürbar werden, im Austausch in einer Dyade.

Dyade kann auch verstanden werden, als ein Sprechen von Herz zu Herz, oder als Zwiegespräch aus dem Inneren.

Ich staue oft, was aus mir spricht, wenn ich es nicht nur für mich selbst spreche, oder denke, sondern es in einen freundlichen, offenen Raum zu einer anderen Person, aus dem Augenblick heraus, spreche.

Im achtsamen Zuhören kann häufig eine Verbundenheit und Nähe spürbar werden, die gerade in diesen Tagen stärkt. Da direktes Begegnen und Kontakte des gemeinsamen Erlebens weggebrochen sind.

Umsetzung:

- Sich mit einer Person per Telefon, Skype,..... verabreden
- Eine gemeinsame Dauer vereinbaren, beide Personen haben die gleiche Zeit zum Teilen
- Sich verständigen auf die Form;
 - Kurze gemeinsame Zeit der Einstimmung, 2-3 Minuten in gemeinsamer Stille
 - Eine Person beginnt mit einer einladenden Frage und hält dann den Gesprächsraum mit Offenheit und freundlicher Präsenz
 - Die andere Person hat die abgesprochene Zeit um zu der Frage zu teilen
 - Das Teilen wird nicht unterbrochen (keine Fragen, Ratschläge, Kommentare, aktives zuhören,...)
 - Pausen, Stille sind willkommen
 - Am Ende gibt die sprechende Person ein deutliches Zeichen, dass sie endet, z.B. „danke dir, das war´s von mir“
 - Als Zuhörende/r kann man eine Resonanz anbieten. Eine wertvolle Resonanz ist meistens das was den Zuhörenden berührt hat, etwas sehr lebendig und spürbar wurde. Nicht mehr wie 2-3 Sätze
 - Wechsel

Mögliche Dyaden Fragen:

- **„Ich freu mich, wenn du mit mir teilst,
wofür du heute oder gerade dankbar bist,
was sich zeigt als Herausforderung oder Schwierigkeit,
und welche Gelegenheiten du in dem einen oder anderen erkennst“**

*(Gelegenheiten zeigen sich oft spontan, wenn man nochmals auf das Geteilte schaut, z.B. „ ich sehe darin die Gelegenheit mit dem Nicht Wissen umzugehen, die Gelegenheit zu erkennen über wieviel ich mich freue, die **Gelegenheit** mich meiner Trauer zuzuwenden,.....)*

Fragen verbunden mit der Corona Krise:

- **Wie fühlst Du Verbundenheit
Was kann dich unterstützen Verbundenheit zu spüren, außerhalb physischer Kontakte?**
- **Was ist in diesen Tagen in Dir lebendig?
Wie kann Selbstfreundlichkeit Dich in diesen Tagen unterstützen?**
- **In was hast Du Vertrauen?
Wie kannst du Vertrauen in Dir stärken und in dein Lebensumfeld?**
- **Was nährt Deinen Geist, deinen Körper, dein Herz?
Wie kann dich das in diesen Tagen unterstützen?**
- **Dich Deinem Erleben öffnen, was berührt dich, (in diesen Tagen)
Wie erlebst Du berührt Sein
Was kann dich unterstützen berührbar zu Sein?**

Weitere Dyaden Fragen

- **Wie lebt gerade Akzeptanz, Vertrauen, Mitgefühl, Präsenz in Dir**
- **Dir selbst Raum gebend, was taucht auf in Dir?**
- **Dich mit den Augen der Liebe sehend, was taucht auf in Dir?**
- **Das Leben in Dir jetzt willkommen heißend, worüber bist du Dir gewahr?**
- **Erzähl mir von etwas oder jemanden den du liebst!
Was unterstützt dich darin dich geliebt zu fühlen**
- **Was hindert dich daran ganz präsent zu sein?
Was unterstützt dich darin präsent zu sein?**
- **Wer bist du zwischen deinen Gedanken?**

