

Auf dem Stuhl des anderen

Auf dem Stuhl des anderen

Lea und Rahel bekriegen sich. Jakob steht dazwischen. Und die beiden Dienstmägde werden da noch mit hineingezogen. So gesehen, war es nicht gerade harmonisch zwischen allen Beteiligten

Und wie gehen wir am besten mit diesen Teilen in uns um? Wir setzen uns mit beiden Seiten an einen Tisch und reden miteinander. Durch Rollentausch kann jede Seite erspüren wie sich jeder einzelne entsprechend.

Also, die Geliebte setzt sich auf den Stuhl der Ungeliebten, und umgekehrt. D. h. Lea setzt sich auf den Stuhl der Rachel. Und da wir auch Jakob, ihren Ehemann nicht vergessen dürfen, muß er ebenso mitspielen.

Das ist eine sehr sinnvolle Aufgabe. Zu Beginn setzen sich alle 3 Personen auf ihren eigenen Stuhl. Wenn du das alleine für dich machst, setzt du dich jeweils einmal drauf. Du spürst in dir nach und schreibst alles auf, was dir so einfällt. > 1x Rachel, 1x Lea, 1 Jakob <

Dann wechselt die Rachel auf den Stuhl von Lea, Lea setzt sich auf den Stuhl ihrer Schwester – Jakob bleibt noch auf seinem Stuhl – hier wird auch von allen aufgeschrieben, was da so an Gedanken und Gefühlen kommt.

Anschließend setzt sich die Rachel auf den Stuhl Jakobs, um nachzuspüren, wie es dem Ehemann ergeht in der schwesterlichen Auseinandersetzung. Lea macht dann dasselbe. Das Ziel dabei ist, Schritt für Schritt mit den Streitereien aufzuhören und sich einander anzunähern und es dem Jakob in uns das Leben nicht mehr schwer zu machen.

Wenn du Freunde hast, die so etwas gerne mitmachen, noch besser. Seid ihr mehr als 3 Personen, so kann der vierte ja der Protokollführer sein. Wenn ihr so viele seid, daß es für jeden einen Schriftführer langt, noch besser.

Und wenn du noch genug Energie hast, dann nimm die beiden Mägde noch hinzu. Diese hatten es ja auch nicht leicht.