



# ALLES GLAUBENSACHE?

Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e.V.  
Evangelische Akademie Thüringen

**Identität und Respekt – Übungen zu einem gelingenden  
Miteinander**

Thema:

„Vom festen Stand – Metapher und Haltung“

Fest auf dem Boden zu stehen ist nicht nur für die meisten menschlichen Verrichtungen und Bewegungen nötig und Voraussetzung. Als Metapher öffnet der „feste Stand“ eine Perspektive zum Verständnis von Haltung und Gang im Leben. Wenn, politisch gesprochen, vom aufrechten Gang geredet wird, der einer Haltung der Würde entspricht, so setzt dieser aufrechte Gang voraus, mit den Tatsachen der Welt in tragender Weise verbunden zu sein. In den asiatischen Bewegungslehren und Kampfkünsten beginnt alles mit dem festen, zentrierten Stand. Von hier aus ist es möglich, sich bewusst das Seine im Leben zu nehmen und anderen bewusst zu geben. Das Gehen in der Landschaft beginnt aus dem festen Stand, der dem ersten Schritt voransteht.

Kurzbeschreibung:

Die Teilnehmenden erleben den festen Stand physisch und begeben sich bewusst in diesen. Von hier aus wenden sie sich anderen zu und gehen in den Austausch. Aus dem festen Stand machen sie den ersten Schritt zur Wanderung. Gehen ist der feste Stand in Bewegung.

Ziele:

**Pädagogische Ziele**

- Erleben, was der Unterschied zwischen dem Herumstehen und dem festen Stand ist
- Den festen Stand als Ausgangssituation für Zuwendung und Fort-Bewegung erleben
- Nachdenken und Sprachen über den festen Stand als Lebens- Stand.
- Erleben wie es ist, andere im festen Stand zur Kenntnis zu nehmen.

- Erfahren, dass sich zur Geltung zu bringen aus dem festen Stand andere Möglichkeiten bietet als im unbefestigten Gerangel

### Zielgruppen / besonders geeignet / nicht geeignet:

- Geeignet für Menschen ab 12 Jahre

### Dauer

- mindestens eine halbe Stunde
- in erweiterter Form oder als fortgesetzter Versuch auch länger
- im besten Fall lebenslang

### Gruppen (-größe), minimal / maximal:

- maximal 21 Personen (Klassenstärke)

### Durchführung / Methoden / Regeln / Hinweise:

**Hinweis: Diese Übung setzt voraus, dass der- oder diejenige, die anleitet, selbst ausreichend in die Praxis des „festen Standes“, wie sie beispielsweise im Taiji oder Qigong gelehrt wird, eingeübt ist.**

#### Hinführung:

„Ich möchte Euch den festen Stand vorstellen. Dazu machen wir eine kleine Übung. Diese Übung gehört zu vielen Wegen der asiatischen Kampfkunst. Wir wollen das zuerst ganz praktisch ausprobieren und dann können wir gemeinsam darüber nachdenken, was der „feste Stand“ im Leben bewirken kann.

#### **Schritt 1:**

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich für diese Übung eine Partnerin/einen Partner zu suchen. Das geschieht.

#### **Schritt 2:**

„Und nun stellt euch bitte einander gegenüber auf. Der Abstand soll nicht zu groß sein. Ihr sollt so stehen, dass ihr eure Hände aneinander legen könnt ohne die Arme zu überstrecken, aber steht auch nicht zu dicht. Versucht bitte euch aufzustellen und den passenden Abstand zu finden. Und nun: die Aufgabe ist es, den anderen/die andere aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das ist gelungen, wenn der oder diejenige mindestens einen Fuß vom Boden lösen muss um wieder in den Stand zu finden. Das soll nur über die Hände geschehen. Verboten ist, die Hände voneinander zu lösen und anderswo zu stoßen oder zu drücken, schon gar nicht ins Gesicht des/der anderen. Ziel ist es den/die andere so oft wie möglich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Los geht's.“

Gegebenenfalls macht der/die Anleitende den Stand und die Aktivität zunächst mit einem/einer Teilnehmenden vor.

### **Erfahrungen:**

- Die Teilnehmenden führen über die Hände in der Regel ein kampftartiges chaotisches Gerangel aus.
- Die Anstrengung ist groß. Aber es ist auch viel Spaß und Lust am Gerangel da.
- Der/die Anleitende achtet auf gefährliche Entgleisungen und ruft ggf. zur Ordnung. Die Hände der Gegenüberstehenden bleiben aufeinander.

### Abschluss Schritt 2:

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Aktivitäten einzustellen. Die Runde wird ausgewertet:

- Welche Erlebnisse gab es?
- Gab es Unfälle oder schmerzhafte Erlebnisse?
- Wer hat wen wie aus dem Stand/Gleichgewicht bringen können?
- Wie wurde die Übung erlebt?

Hier bleibt man mit der Auswertung noch im Geschehen und verzichtet auf Schlussfolgerungen oder Verallgemeinerungen, es sei denn, Teilnehmende bringen bereits Gedanken und Fragen ein, die ihnen zu dieser Übung gekommen sind. Gegebenenfalls können diese auch später noch einmal ins Gespräch gebracht werden.

### **Schritt 3: Stehende Säule**

„Ich möchte jetzt mit euch den festen Stand ausprobieren. Vielleicht haben manche gemerkt, dass sie nicht besonders fest dastanden und leicht aus dem Stand zu bringen waren. Was heißt es, fest zu stehen?“

***Das Einführen in den festen Stand setzt, wie gesagt, in der Regel eine eigene diesbezügliche Übungspraxis voraus, die in vielen Bewegungskünsten grundlegend ist.***

An dieser Stelle soll nur die Reihenfolge kurz dargestellt werden:

*Jeder Schritt wird bewusst vorbereitet und ausgeführt. Es empfiehlt sich ausreichend Zeit zu geben und anzuregen, sich in diese neue Haltung „einzufühlen“*

**Beginn:** schulterbreiter Stand: Füße stehen fest auf dem Boden/ Fußsohle liegt ganz auf dem Boden auf, Füße sind schulterbreit abgesetzt und stehen ungefähr parallel zueinander.

**Danach:** Knie sind gelöst/ nicht durchgestreckt/ „geöffnet“ Knie steht ungefähr über dem Fuß/ Knie „fallen nicht nach innen“ und sind nicht nach außen gedrückt

#### **Danach:**

Becken ist locker, „hängt“/ kann leicht eingedreht werden

#### **Danach:**

Wirbelsäule ist aufgerichtet aber nicht überstreckt. Ideale Haltung der Wirbelsäule entsteht durch leichte aufrichtende Streckbewegung + Eindrehen des Beckens

#### **Danach:**

Arme werden gelöst, hängen locker/ alle Körperteile die gerade nicht „gebraucht“ werden, sind gelöst

**Danach:** Kopf hängt leicht/ Kinn wird leicht zur Brust gezogen. Man stelle sich vor, am Scheitel ist ein Faden befestigt, mit dem man am Himmel befestigt ist (Goldener Faden)

**Danach:** Aufmerksamkeit auf die eine „Mitte“ (Hara) zwei Fingerbreit unterm Bauchnabel. „Legt eure Hände auf den Bauch, dahin, wo unsere Mitte ist/ Aufmerksamkeit für diesen Ort entwickeln/ wenn möglich in der Gruppe: den Atem zur Mitte führen...“

**Abschluss:** „Bleibt einen Moment so auf die Mitte konzentriert stehen und erfahrt, wie es ist „fest zu stehen“: Füße fest am Boden – Knie gelöst- aufrechter Stand- Hängen am Goldenen Faden- Atem in die Mitte und dort die Aufmerksamkeit halten.

### **Erfahrungen**

Alle Bewegungen sind in der Regel ganz neu und ungewohnt für die Teilnehmenden. Statt Lösung kommt Spannung auf: Mitunter beginnen Albereien, um „Peinlichkeiten“ wegzualbern. Nicht darauf eingehen. Weitermachen. Abbrechen, wenn die Beteiligten im Moment nicht bereit sind, das auszuprobieren. In der Regel machen die Beteiligten gerne mit, wenn sie erleben, dass der/die Anleitende selbst das wichtig nimmt und bemüht ist, ihnen etwas Wichtiges zu zeigen.

Hier geht es nicht um Wettbewerb, sondern um Achtsamkeit und damit eine gute Einführung in Leibwahrnehmung.

Bitte darauf hinweisen:

Die Teilnehmenden führen die vorgestellten Bewegungen und Korrekturen nur soweit aus, bis es nicht mehr geht oder Schmerzen entstehen. Viele von uns entwickeln schon in jungen Jahren beträchtliche Fehlhaltungen, die der Übung entgegenstehen. Vorsichtig bleiben. Nichts erzwingen wollen. Dies ist kein Schulsport! Das Ziel ist nicht die perfekte Ausführung, sondern das Erleben eines anderen Stands und damit einer anderen Standhaftigkeit.

### Abschluss Schritt 3:

Ein Gespräch dazu, was schwer war und was die Teilnehmenden bei diesem Stehen erlebt haben.

### **Schritt 4: Aus dem Gleichgewicht bringen II**

„Ich möchte euch jetzt bitten, euch noch einmal gegenüber aufzustellen, die Handflächen aneinander zu legen und wieder zu versuchen, euch aus dem Gleichgewicht zu bringen. Aber diesmal erinnert euch bevor ihr anfangt an den festen Stand und versucht, bevor ihr etwas unternimmt, die Aufmerksamkeit in die Mitte zu richten und dort zu „bleiben“. Vielleicht wollt ihr euch aufstellen und erst einmal kurz zu versuchen, in diese Mitte zurückzukommen... Dann beginnt.“

Die Teilnehmenden versuchen wiederum, sich aus dem Stand zu bringen.

## Erfahrungen

- Die Übung wird in der Regel ruhiger ausfallen, als beim ersten Mal
- Das Schubsen und Rangeln weicht konzentrierterem und aufmerksamerem Austausch der Übenden
- Weniger Teilnehmende fallen einfach um
- Manche werden es als befriedigender empfinden, andere als langweiliger

### Abschluss Schritt 4:

Wiederum:

- Welche Erlebnisse gab es?
- Gab es Unfälle oder schmerzhaft Erlebnisse
- Wer hat wen wie aus dem Stand/Gleichgewicht bringen können
- Wie wurde die Übung erlebt?

Und:

- Was war anders?
- Welche Variante der Übung hat euch besser gefallen?
- Dabei sollte die generelle Konkurrenz- und Wettbewerbsneigung thematisiert werden, mit der wir die Dinge des Lebens oft angehen. Aber worauf kommt es eigentlich im Leben an? Dabei den Wettbewerb nicht zugunsten einer falsch verstandenen „Gelassenheit“ entwerten! Alles hat seine Zeit. Und: es ist gut, viele Strategien und Haltungen zu kennen.
- Eine andere Haltung als die des Gegeneinander ist die des Taiji: Bewegung ein Spiel und Austausch, das darauf beruht, in Kontakt zu bleiben ohne sich aus dem Gleichgewicht ziehen oder drücken zu lassen – Bewegung, Geben und Nehmen weniger Sieg und Niederlage ...

## **Schritt 5: Der „feste Stand“ – eine Metapher für Lebenshaltung und Grundhaltung vieler Verrichtungen und Unternehmungen**

Die Übung kann mit einem mehr oder weniger intensiven Nachgespräch enden:

- Was bedeutet diese Erfahrung vom festen Stand fürs Leben?
- Was könnte ein „fester Stand“ in verschiedenen Lebenssituationen bedeuten, z.B. dabei, eine Bewerbungsgespräch zu führen, ein Problem anzusprechen usw.
- Beispiele für einen „festen Stand“ (Widerstehen, Feststehen, Aufrichtigkeit usw.)
- Habt ihr schon Situationen erlebt, in denen ihr keinen festen Stand hattet? Wie hätte euch ein fester Stand da helfen können?
- Was heißt es, „aus dem Gleichgewicht zu kommen?“  
Bedenken eines provokanten Zitates, z.B.

*„Wenn es Dir einmal begegnet, dass Du Dich nach außen wendest in der Absicht, jemandem zu gefallen, so wisse, dass Du Deine innere Haltung verloren hast.“ Epiktet*

Der „feste Stand“ zunächst ein physisches Geschehen wird nun zur Metapher – Sprache, die für dich dichtet und denkt (H. Böll)

### **Weitergehen**

Der „feste Stand“ kann eingenommen werden. Aus dem Stand heraus wird ein erster Schritt gesetzt. Dann folgt der nächste. Bevor man weitergeht gibt es Gelegenheit, aus dem festen Stand heraus rechtes Setzen der Schritte zu erproben.

### **Autorin und Autor**

Stefan Kratsch (Diplomsoziologe, Mediator, Team „Alles Glaubenssache?“)

---

### **Kontakt zum Projekt:**

Projektleiter Carsten Passin

[passin@ev-akademie-wittenberg.de](mailto:passin@ev-akademie-wittenberg.de)

034921-60323

<https://ev-akademie-wittenberg.de/glaubenssache>