

# Augenkontakt - Ritual für Verbindung & Menschlichkeit

Ich blicke  
einem/einer 'Fremden'

**1-2 Minuten** (... oder ½)

in die Augen und erkenne,  
dass es keine Fremden gibt.

Ich erkenne  
im Menschen vis-à-vis  
einen Bruder,  
eine Schwester.

1. Setzt euch in eine **bequeme Position vis-à-vis** voneinander (Decke oder Stuhl).

2. Einigt euch auf die **Zeitlänge des Augenkontakts: 1-2 Minuten**

>Klangsignal jeweils nach 1 Minute.

*Hinweis: Für manche mag sich der Blick in die Augen zunächst unangenehm anfühlen. Beginne in diesem Fall mit einer kürzeren Sequenz von ½ min.*

3. Schaut euch **in die Augen, ohne zu sprechen.**

4. **Atme tief ein.** Halte deinen **Blick sanft** und **versuche, nicht wegzusehen.** Erlaube dir auch zu blinzeln.

*TIPP: Das Sehen ist kein aktiver Vorgang, denn die Pupille ist wie ein offenes Fenster, in welches **das Gesehene hineinsinkt – von den Augen hinunter zum Herzen.***

5. Wenn die Zeitphase vorbei ist, **bedanke dich wortlos & wechsle den Platz.**

Das Ziel dieser Übung ist es, **eure Energien zu verbinden, ohne zu sprechen.**

Where has  
the  
human  
connection  
gone?

Share  
**1 minute** ... or ½  
**eye contact**  
**to find out.**

Recognize  
your brother / your sister  
in the person  
opposite you.