Undren – hvad tager vi med os?

Undren er ikke en metode eller en teknik.

Det er ikke noget, vi kan frembringe viljestyret.

Undren er en erfaring, hvor noget bryder med det selvfølgelige og åbner for det, der endnu ikke er blevet til noget bestemt.

Den viser sig ikke kun som en tanke, men kan også mærkes:
som en tøven, en stilhed, en spænding eller en form for eksistentiel rystelse.

Man fornemmer, at noget er på spil – uden endnu at kunne sige hvad.

I undren bliver det muligt at få øje på det endnu ikke størknede fænomen – det, der er ved at tage form, men endnu ikke er fastlagt.

I praksis betyder det:
- at vi ikke skynder os at forstå
- at vi bliver i det, der viser sig
- at vi giver plads til det, der endnu ikke har fundet sin form

Undren er dermed ikke vejen til hurtige svar, men en måde at være i mødet med det, vi endnu ikke forstår.

Det Eksistentielle Hus

Øvelse 1: At blive i det enkle

Øvelse 1: Formål
At erfare undren som noget, der opstår, når vi bliver i det konkrete.

Instruktion
Find en makker
Vælg noget helt enkelt fra hverdagen
(fx drikke kaffe, sidde, vente, høre en lyd)

Den ene beskriver langsomt oplevelsen
hvad sker der?
hvad lægger du mærke til?

Den anden hjælper med at blive i det:
- "hvad sker der lige dér?"
- "kan du blive lidt ved det?"

Ingen forklaringer – kun beskrivelse
Byt roller

Pointe
Undren begynder ikke med spørgsmål –
men med at **blive i det, der viser sig**

Det Eksistentielle Hus

Øvelse 2: At åbne det selvfølgelige

- nu kommer undren tydeligere frem

Formål
At erfare, hvordan det velkendte kan blive fremmed

Instruktion
Samme opsætning som før, men nu må den, der spørger, åbne lidt mere:
- "hvad er det mærkelige ved det?"
- "hvornår lægger du normalt ikke mærke til det?"
- "hvordan ville det være, hvis det ikke fandtes?"

Stadig ingen forklaringer – kun åbning

Pointe
Det er i dette rum, at
det endnu ikke størknede fænomen
kan træde frem

Øvelse 3: At blive i det, der endnu ikke er klart

- Fink / terapi

Formål
At erfare undren som noget, der **rammer os** og endnu ikke er færdigt

Den ene tager udgangspunkt i noget lidt mere åbent:
- en følelse
- en situation
- noget uafklaret

Den anden hjælper med at blive i det, der ikke er helt klart:
- hvordan mærkes det?
- hvad er der, som endnu ikke helt kan siges?
- kan vi blive lidt dér, hvor det er uklart?

Undgå at samle det eller forklare det

Pointe
Undren opstår, når det selvfølgelige
begynder at forskyde sig

Fokus
- læg mærke til pauser
- læg mærke til kropslige fornemmelser
- læg mærke til, når noget "er ved at komme"