

Hier und Jetzt

Bei dieser 2er Übung geht es darum, mit einem Partner oder einer Partnerin im jetzigen Augenblick ganz präsent zu sein und immer leichter Gefühle von Gedanken unterscheiden zu lernen.

Ablauf:

Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört. Entspannte Haltung einnehmen, keine Arme oder Beine kreuzen. Ins jeweils linke Auge des Gegenübers schauen.

Person A spürt in den gegenwärtigen Moment, nimmt alles wahr, was sich zeigt und spricht es laut aus:

- Was ist zu sehen?
- Was ist zu hören?
- Welche Gefühle machen sich bemerkbar?
- Welche Gedanken, Bewertungen oder Erinnerungen kommen hoch?
Bezeichne diese als solche; z.B. „Ich habe gerade den Gedanken, dass....
Ich denke gerade an.....“

Person B schenkt Person A ihre ganze Aufmerksamkeit und hört zu, ohne irgendeine Reaktion zu zeigen: offen wie der Himmel.....

Dabei übt sie sich in der reinen Präsenz und im Halten des Raums.

Nach 5 Minuten haltet einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Auch hier nach 5 Minuten für einige Sekunden in die Stille gehen.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in beiden Rollen ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Was fiel euch leicht, was war eher schwer und was hat euch vielleicht sogar überrascht?