

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – Übung

5 Dinge sehen

- Einzelne und konkrete Dinge (nicht „die Bücher“, sondern z.B. „das rote Buch“)
- Verschiedene Blickwinkel (oben, unten, hinten, rechts, links, vorne)

5 Geräusche hören (hierbei sich ruhig viel Zeit lassen und wachsam lauschen)

- Einzelne und konkrete Geräusche (nicht „der Straßenlärm“, „die Autos“, „die Stimmen“, sondern: „die Stimme eines kleinen Kindes“, „eine männliche Stimme“, „ein anfahrendes Auto“, „ein bremsender Bus“, „das Ticken des Weckers“, „das Zwitschern der Amsel“, „das Zuschlagen einer Tür“. Wenn es ganz still ist, dann selbst Geräusche machen, z.B. auf den Boden stampfen, wie hört sich langsames Laufen an? Wie hört sich schnelles Laufen im Zimmer an, wie klingt es, wenn ich eine Türe öffne oder schließe? Etc...
- Verschiedene Geräuschquellen wahrnehmen: Draußen, aber auch im Haus, nebenan, auf dem Flur, im selben Zimmer ...

5 Körperwahrnehmungen spüren:

- z.B. Oberschenkelspannung (wenn Knie gebeugt sind, und wenn sie gestreckt sind).
- z.B. Bauchspannung (wenn Knie gebeugt sind, und wenn sie gestreckt sind)
- z.B. Wirbelsäulenbeweglichkeit (ist sie starr, oder beweglich, wenn starr, kleine Mikrobewegungen machen, Flexibilität spüren)
- z.B. Schulternbeweglichkeit (sind sie starr? Nach oben gezogen, locker runter?) – bitte lockern, Mikrobewegungen
- z.B. Kieferspannung (fest? Locker?) – bitte locker lassen
- z.B. Zunge locker? (am Gaumen, starr? Locker?) - bitte lockern
- z.B. Atem beobachten, alles loslassen.
- z.B. welcher Fuß ist spürbarer? Welcher Zeh, welcher Finger? Welcher am wenigsten?

4 andere Dinge sehen, nach o.g. Schema

4 andere Geräusche hören, nach o.g. Schema

4 andere, ähnliche Körperwahrnehmungen, nach o.g. Schema

3 andere Dinge sehen, nach o.g. Schema

3 andere Geräusche hören, nach o.g. Schema

3 andere, ähnliche Körperwahrnehmungen, nach o.g. Schema

2 andere Dinge sehen, nach o.g. Schema

2 andere Geräusche hören, nach o.g. Schema

2 andere, ähnliche Körperwahrnehmungen, nach o.g. Schema

Jetzt abwechselnd eine Sache sehen, ein Geräusch hören, eine Körperwahrnehmung, dies insgesamt 3 mal einzeln wiederholen. Nun den erweiterten „Raum“ spüren, Abstand zu den Gedanken wahrnehmen. Nicht aufgeben, auch wenn es schwer fällt, weiter üben, jeden Tag!