

Übung *Einen Ton bis zum Ende hören*

Du benötigst nur einen Gegenstand, den du zum Klingen bringen kannst:
ein Musikinstrument, ein Glas oder einen Becher.

Schlage an dem Gegenstand einen Ton an und höre ihm solange zu, bis du ihn nicht mehr hören kannst. Wie ist dein Atem oder dein Herzschlag, oder beides?

Wie geht es dir jetzt?

Wenn du magst, kannst du auch einfach nur die Augen schließen, während die Kaffeemaschine läuft, der Nachbar über oder unter dir zu hören ist, der Straßenverkehr vor deinem Fenster vorbeifließt, oder die Vögel zwitschern - und darauf achten, wie dein Atmen dabei fließt, wie dein Herzschlag ist oder wie deine Gedanken dabei sind.

Wie geht es dir jetzt?

Übung *Bis zwanzig zählen*

Die ganze Gruppe (das können auch nur zwei sein) soll gemeinsam laut mit geschlossenen Augen bis zwanzig zählen.

Es geht nicht darum, abwechselnd zu zählen sondern, auf den Impuls in sich zu warten, wann man etwas sagen will.

Das heißt sowohl bei zwei Mitspielern als auch bei einer größeren Gruppe, dass einer mehrmals etwas sagen kann und nicht warten muss, bis alle anderen eine Zahl genannt haben. Das heißt aber auch, dass einer gar nichts sagen muss, wenn er keinen Impuls dazu spürt.

Wenn eine Zahl gleichzeitig gesagt wird, wird von vorne begonnen.

Schafft ihr es im ersten Durchgang?

Oder vielleicht erst beim dritten oder vierten?

Achte währenddessen auf deinen Atem, deinen Herzschlag, deine Gedanken. Oder vielleicht sogar auf zwei dieser Bereiche gleichzeitig?

Man kann anstelle der Zahlen auch das Alphabet aufsagen.