

## AG 7 - Zeit für Stille

### 1. Übung:

Stilles Gehen mit Bewusstheit über jede Phase des Schrittes.

Auch die Pausen zwischen dem Ende des Schrittes und dem Anfang des nächsten Schrittes bewusst wahrnehmen.

Die Dimension Zeit verändert sich.

Bewusstheit über Feinheiten wie Gleichgewicht, Unsicherheit im Stand etc. werden deutlich.

Die Aufmerksamkeit für die Gedankenwelt wird weniger....wir kommen mehr in das „Jetzt“.

Nach dem letzten langsamen Schritt : Stehen mit geschlossenen Augen.

Zeit für Austausch über das Erlebte.

### 2. Übung:

Bewusstheitsübung (nach Christian Meyer), um tiefer in die Stille zu kommen  
Paarübung: 25 Minuten Zeit. Der Begleitete setzt sich mit geschlossenen Augen gemütlich auf einen Stuhl.

Der Begleiter fragt: „ Wessen bist du dir jetzt bewusst?“

Begleiteter: „ Ich bin mir... (z. B. der Geräusche im Raum) ...bewusst.

Begleiter wiederholt: „ Du bist dir ...(z. B. der Geräusche im Raum) ...bewusst, und vielleicht kannst du dir auch deines Atems /einer Körperwahrnehmung ...etc. bewusst sein - - - und das kann dir helfen, noch tiefer in die Stille zu sinken.“ Die Stimmlage dabei tiefer werden lassen.

Nach einer Stillephase stellt der Begleiter wieder die Frage: „Wessen bist du dir jetzt bewusst?“...

Diese Frage wird solange gestellt, bis dass auf mehrfaches Fragen keine Antwort mehr kommt.

Dann sagt der Begleiter: „Jetzt hast du noch zwei Minuten Zeit - das ist für das Unterbewusstsein eine sehr lange Dauer -, in Stille tiefe Erfahrungen zu machen oder Erkenntnisse zu sammeln.

Zeit für Austausch über das Erlebte.

Rollenwechsel , wieder 25 Minuten Zeit .

### 3. Übung:

Stilles Sitzen mit Bewusstheit über den Atem.

Leider war die Zeit weit fortgeschritten, sodass wir dafür nur 2 Minuten hatten...

Sebastian Peter

[thees-peter@gmx.de](mailto:thees-peter@gmx.de)