



WAS-Fertigkeiten: Teilnehmen

Was bedeutet „Teilnehmen“?

- „Teilnehmen“ bedeutet „Aufgehen“ im gegenwärtigen Moment. Handeln Sie ganz aus sich selbst heraus. Tun Sie genau das, was in einer Situation notwendig ist – wie eine gute Tänzerin, die „eins“ ist mit der Musik, dem Partner und den anderen Paaren im Raum, weder verkrampt noch passiv und kraftlos. Werden Sie „eins“ mit dem, was Sie gerade tun und erleben Sie. Handeln Sie und erleben Sie, ohne darüber nachzugrübeln, was gerade los ist.

Übungen zum Teilnehmen

- Geschirr abspülen, Tee oder Kaffee kochen, putzen, aufräumen
- Die eigene Tasche aus- und einpacken
- Ein Ei aufstellen
- Tanzen, reiten, ein Instrument spielen, spazieren gehen, auf einem Brett balancieren ...

Beispiel: Im Raum gehen. Wenn Sie das gelesen haben, dann stehen Sie auf und laufen in ruhigem Tempo mit geöffneten Augen eine Runde rückwärts durch Ihr Zimmer. Sicherlich treten störende Gedanken und Gefühle auf. Versuchen Sie, die Gedanken ziehen zu lassen und konzentrieren Sie sich schlicht darauf, möglichst wenig anzustoßen.