



## Arbeitsblatt: Achtsamkeit 7

---

# Übungen zum Beschreiben

### Die Reporterin

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, stellen Sie Ihren Küchenwecker. Gehen Sie an einen belebten Ort. Nehmen Sie ein Diktiergerät oder einen Kassettenrekorder mit Mikrophon mit. Notfalls geht es auch ohne alles. Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Star-Journalistin. Sie wurden aus der Umlaufbahn des 2. Andromeda-Nebels auf die Erde gebeamt. Sie sind gut vorbereitet und sehen aus wie ein normaler Mensch, na ja, ziemlich, jedenfalls merkt kaum ein Mensch, dass Sie von einem anderen Stern kommen. Sie machen eine Reportage für die Leute zu Hause. Sie beschreiben sehr genau, was Sie sehen, ohne die üblichen Bedeutungszusammenhänge zu kennen (schließlich sind Sie All-Touristin!). Trotzdem möchten Ihre Leute dort oben zum Beispiel genau erklärt haben, was ein Anzug ist oder ein Nabel-Piercing, auch über Autos und ähnlichen Quatsch haben die sich nie Gedanken gemacht. Und was ist bitte eine Plastiktüte, auf der ALDI steht? Also ...

### Blinden-Kunst

Diese Übung können Sie alleine machen und auch gut mit einer Freundin, einem Kind, notfalls auch mit einem Haustier, das Ihnen geduldig zuhört. Suchen Sie die Abbildung eines Gemäldes (besser ein wenig bekanntes). Legen Sie es so, dass nur Sie es sehen können. Stellen Sie sich vor, die Freundin wäre erst vor kurzem erblindet und Sie möchten, dass sie sich eine sehr genaue Vorstellung von diesem Bild machen kann. Nun beschreiben Sie das Bild oder einen Ausschnitt des Bildes so genau wie irgend möglich. Es ist gut, wenn vor den blinden Augen Ihrer Freundin ein sehr konkretes Bild entsteht. Sie wird überrascht sein, wie ähnlich es ist, wenn sie das Original dann zu sehen bekommt.

### Spiegelbild

Diese Übung ist schwierig, insbesondere wenn Sie viel Übung darin haben, sich selbst zu beschimpfen, abzuwerten und schlecht zu behandeln. Daher: Nehmen Sie sich anfangs nur wenige Minuten Zeit, später können Sie es dann länger machen. Nehmen Sie sich ein Mikrophon oder, wenn Ihnen eines fehlt, sprechen Sie auf alle Fälle laut. Stellen Sie sich (angezogen) vor einen Spiegel und beschreiben Sie, was Sie sehen. Sprechen Sie von sich in der dritten Person: „Ich sehe eine junge Frau, mit schwarzen Haaren ...“ Und wichtig: Achten Sie auf die Wie-Fertigkeiten: Annehmend, das heißt ohne Wertung beschreiben. Wann immer sie sich dabei ertappen zu bewerten, nehmen Sie das lächelnd zur Kenntnis und probieren Sie die Aussage noch einmal, ohne zu bewerten ...