

## Paarübung: zusammen achtsam wachsen, kraftvoll wirken

Material: Zeitmesser, Meditationskissen, Unterlage, Sofa, Stuhl, etc. Zeit: 40 Minuten

1. 5 Minuten Meditation in Stille: Innere Stille, Leerheit praktizieren, nicht-denken.
2. 4 Minuten im Wechsel: Erzählt zuerst die eine Person, anschliessend die andere Person, was sie an der anderen alles mag oder liebt. Z.B.: Gedanken, was man am anderen mag/liebt aussprechen, welche Gefühle und Körperempfindungen damit zusammenhängen bei einem selbst. Die zuhörende Person nimmt einfach wahr, was dies bei ihr alles auslöst an Körperempfindungen, Gefühlen (und Gedanken). Empathisches Wahrnehmen. Es geht ums Geniessen und sich berühren lassen.
3. 1 Minute Meditation in Stille: Innere Stille, Leerheit praktizieren, nicht-denken.
4. 4 Minuten im Wechsel: Erzählt zuerst die eine Person, anschliessend die andere über *ein* Thema (*nicht* Mehrere!!), bei dem sie mit der anderen Person Mühe hat (z.B.: was das in ihr auslöst, wenn die andere Person die Toilette immer in einem ungereinigten Zustand hinterlässt oder: was das in ihr auslöst, wenn sie den Eindruck hat, die andere Person gehe immer über ihre körperlichen Grenzen). Sie erläutert dies anhand von einem oder mehreren ganz konkreten Beispielen und sagt dann, was das an ihr auslöst an Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Reaktionen im inneren und äusseren Handeln. Sie kann auch ansprechen, seit wann es diese Seite in ihr gibt, ob sie schon früher einmal aktiv war in ihrem Leben und was diese Seite für sie sicherstellt. Die zuhörende Person hört empathisch zu und achtet auf aufkommende innere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.
5. 1 Minute Meditation in Stille: Innere Stille, Leerheit praktizieren, nicht-denken.
6. 4 Minuten im Wechsel: Erzählt zuerst die eine Person, anschliessend die andere Person, was sie an der anderen alles mag oder liebt. Z.B.: Gedanken, was man am anderen mag/liebt, aussprechen, welche Gefühle und Körperempfindungen damit zusammenhängen. Die zuhörende Person nimmt einfach wahr, was dies bei ihr alles auslöst an Körperempfindungen, Gefühlen (und Gedanken). Empathisches Wahrnehmen. Es geht ums Geniessen und berührt sein.
7. 1 Minute Meditation in Stille: Innere Stille, Leerheit praktizieren, nicht-denken.
8. 4 Minuten im Wechsel: Erzählt zuerst die eine Person, anschliessend die andere Person wie sie diese Sequenzen erlebt hat, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen es bei ihr ausgelöst hat. Sie erzählt auch, wie diese Erfahrung die beiden als grösseres Ganzes, d. h. als Paar beeinflussen kann, d. h. was aus dieser Erfahrung hervorgehen kann. Die zuhörende Person hört empathisch zu und achtet ebenfalls auf die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die das Gehörte bei ihr auslösen.

Über den Kritikpunkt (Teil 4) wird anschliessen 24 Stunden nicht gesprochen.