

## Open Space-Beitrag von Anja Kleer: Kleine Übungen zum „Anemone-Sein“

Hier eine kurze Beschreibung der Übungen zum Ausprobieren:

Die Anemone steht hier analog zum gegenwärtigen Erleben!  
Kleine Einführung über die Praxis des Monologs.  
Wie wir der inneren Stimme lauschen und ihr folgen können.  
Über das gegenwärtige Wahrnehmen.  
Und über die Kunst des Zuhörens.

Dyade: Eine Person beginnt mit der Übung, die andere Person hört zu und hält die Präsenz

### Erste Übung:

Die Anemone zwischen den Pflastersteinen wahrnehmen!  
„Hallo Anemone!“  
Hier: Stille! Nach innen Lauschen!  
Wahrnehmen des gegenwärtigen Erlebens.  
Über einen Monolog in Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit kommen.

### Zweite Übung:

Die Anemone nicht nur anschauen.  
Auf den Boden legen, die Farbe ganz genau wahrnehmen,  
die feinen Härchen an ihrem Stiel entdecken,  
an ihr riechen, die zarte Textur ihrer Blütenblätter fühlen,  
beobachten, wie sie sich im zarten Windhauch bewegt,  
einmal vorsichtig an den Blättchen kosten  
und lauschen...  
Dasselbe mit dem gegenwärtigen Erleben tun.  
Durch mehrere Sinne die Erfahrung, die wir oft hier schon beenden,  
noch vollständiger machen.  
Nicht denken, das kenne ich schon!  
Lass dich überraschen!  
Jede Erfahrung ist neu und einzigartig und öffnet unsere Sinne.

### Dritte Übung:

Wir betreten die innere Welt. Vertiefen des Erlebens.  
Was löst die Anemone in mir aus?  
Vielleicht meine eigene Zartheit zu spüren?  
Oder ihre Kühnheit, da zwischen den schroffen Steinen zu stehen?  
Oder weckt es meine Angst, eingeengt oder alleine zu sein?...  
Was ist es genau, was mich an der Anemone anzieht, berührt?  
Einen Körperausdruck, eine Bewegung dafür finden,  
Wenn dieses Erleben etwas zu dir sagen würde, was wäre es? Lausche!  
Z.B. „Ich muss nicht stark sein! Ich bin zart und mutig zugleich!“  
Oder: „Leuchte!“ Oder: „Da sein genügt!“ Oder...  
Was breitet sich durch dieses Erleben in dir aus?  
Vielleicht Leichtigkeit, Verbundenheit oder eine zarte Freude oder Weite oder...  
Hier:  
Was berührt mich besonders am gegenwärtigen Erleben?  
Was ist gerade das Wesentliche an der Erfahrung?  
Und was löst es in mir aus?

Hier können wir die tiefe Verbundenheit mit aller Existenz spüren.  
Das Gefühl des Getrenntseins löst sich auf.

**Vierte Übung:**

Perspektivenwechsel:

Nun schlüpfte in dieses Erleben hinein:

SEI diese Leichtigkeit, bzw. Verbundenheit, Freude, Weite...

mit deinem ganzen Körper, deiner ganzen Seele.

Was breitet sich in dir aus?

**Fünfte Übung:**

Alltagstransfer:

Wenn du von hier aus auf dein Leben schaust, auf deine Beziehungen oder das, was dich beschäftigt, wie kannst du dann da sein damit?

Austausch und Resonanz der begleitenden Person,  
dann Wechsel zur zweiten Person.

Zum Weiterlesen, Ausprobieren, Reinschmecken:

[www.soulsatellites.de](http://www.soulsatellites.de)

[www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

Anja Kleer, [info@soulsatellites.de](mailto:info@soulsatellites.de)