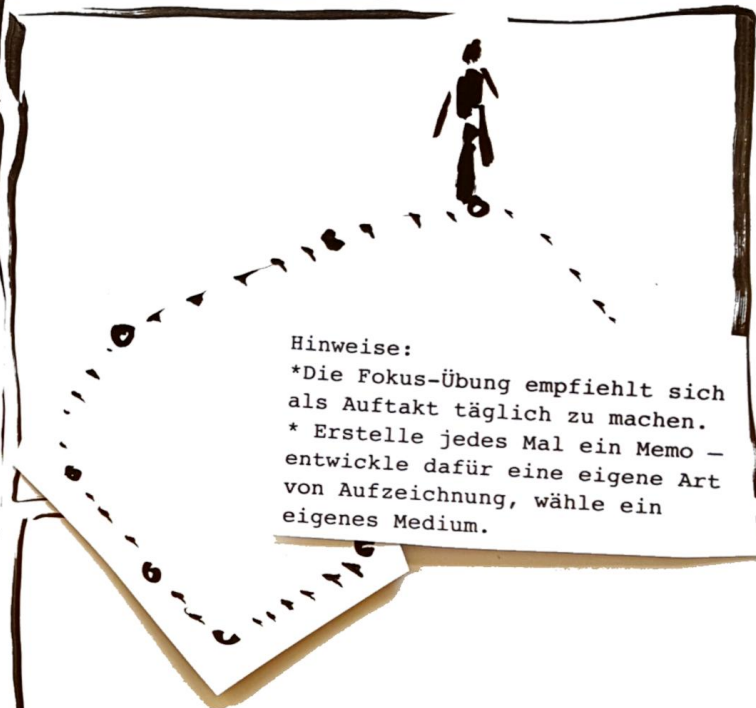


Fokus-Übung: Beginne an deiner Haustür -
transitorisch, liminal.
Stehe balanciert auf beiden Beinen und halte inne, höre + nehme wahr. Herz- und Puls, kalt und warm, weh und gut, Berührung und Luft.
Was passiert vor der Tür? Wiederhole.

Gehe ums Karree, folge der Urform. Wähle worauf Du Dich fokussieren willst. Auf Gerüche, Farben, Bewegungen, Interaktionen oder Texte? Reagierst Du auf Klang, auf Nähe von Körpern, auf Oberflächen, Farben, Rhythmen, - auf etwas anderes? // //

Wähle diesmal einen anderen Focus. ###

Umrunde das eigene Karree, wähle eine eher moderate Geschwindigkeit. Zeichne dann den Weg als einfache Kontur oder Karte; sie bildet deine „Urform“, sie dient zur Weiterverwendung. In // welche Richtung bist du gestartet?



Hinweise:
*Die Fokus-Übung empfiehlt sich als Auftakt täglich zu machen.
* Erstelle jedes Mal ein Memo - entwickle dafür eine eigene Art von Aufzeichnung, wähle ein eigenes Medium.

Zähle die Schritte entlang der Urform. ### /

Gehe ums Karree, folge der Urform. Gibt es auf diesem Weg Stellen wo Du Dich hinsetzen kannst und möchtest? Sitze. Stelle den Timer, höre 3 Minuten oder länger: Was passiert um dich herum, wie weit kannst du hören, was // passiert in deinem Nahfeld? Finde noch einen Sitzplatz, wiederhole.

Erfinde heute eine Regel, bspw. nur rechts abbiegen, nur auf bestimmten Untergründen gehen, niemals anhalten oder verlangsamen oder beschleunigen oder den Kopf heben oder..... ist „erlaubt“! Ab hier verlässt Du die Urform und nutzt sie nur als vage definiertes Feld. Wo zieht es dich hin? Überzeichne deine Zeichnung und schreibe die Regel auf. ### //