



Als Einstimmung und als Einstieg in diesen Beschreibungs- und Bewusstseinsentwicklungsprozess eignet sich diese Partnerübung: Jemand beginnt und teilt 5 Minuten lang mit, wo sich sein Bewusstsein gerade befindet. Zum Beispiel: «Jetzt höre ich den Baulärm draussen; jetzt spüre ich eine Verspannung im Rücken; jetzt denke ich an einen kranken Freund; jetzt höre ich die Vögel pfeifen, ... » u.s.w. — Die zuhörende Person protokolliert stichwortartig. Dann Rollenwechsel. Lassen sich aus den Protokollen Muster erkennen?

