



## M2 Künstlerisches Vertiefen

Zur Besinnung kommen – sinnvoller Körper

### Ein Körper-Tagebuch führen

Diese Übung unterstützt dich dabei, dein Körpergewahrsein zu verfeinern.



Nimm dir vor, während des Tages immer wieder bewusst innezuhalten, und in deinen Körper hineinzuspüren.

Schenke deinem Körper regelmäßig ein paar Augenblicke Aufmerksamkeit.

Dabei geht es nicht so sehr darum, etwas Besonderes wahrzunehmen oder zu entdecken, sondern einfach nur das wahrzunehmen, was gerade spürbar ist.

Dieses Wahrnehmen darf auch ganz beim Spüren bleiben. Es ist nicht notwendig, über deine Erfahrungen analytisch zu reflektieren. Du brauchst nur zu spüren und deine Aufmerksamkeit dort hinzulenken, wo sich etwas spüren lässt.

Das kann viel sein, aber auch wenig. Manchmal zeigen sich vielleicht klare Empfindungen, manchmal nur ein dumpfes, unspezifisches Wahrnehmen oder auch gar nichts. Das ist alles okay so.



Notiere deine Wahrnehmungen zeichnerisch.

Wenn es dir hilft, verwende den beigefügten Körperumriss, um deine Wahrnehmungen zu Papier zu bringen und sie den unterschiedlichen Körperbereichen zuzuordnen.

Du kannst dir auch deine eigene Silhouette zeichnen, vielleicht in der jeweiligen Körperhaltung, die du gerade einnimmst.

Du kannst in deinen Körperumriss auch alle Wahrnehmungen eines Tages eintragen. Am nächsten Tag beginnst du dann mit einem leeren Körperumriss von neuem.



Sei auch beim Zeichnen ganz bei den Empfindungen deines Körpers.

Es geht weniger darum, interessante Zeichnungen zu gestalten. Vielmehr kann dich das Zeichnen dabei unterstützen, mit der Zeit differenzierter zu spüren und mit deinem inneren Tastsinn zu experimentieren.

Deine Zeichnungen können dir helfen, deine Wahrnehmungsprozesse zu dokumentieren und zu reflektieren. Beobachte, wie sich deine Wahrnehmung verändert und wohin dein Fokus geht.

