

## Kreativität statt „innerer Horror“: Übung 2 „Wahrnehmungskonzert“

### Übung 2 „Wahrnehmungskonzert“

Diese Übung „Wahrnehmungskonzert“ ist aufbauend auf die Übung 1 mit dem Ziel der Vertiefung und Festigung der kreativen und positiven inneren Anteile.

Weitere und ergänzende Übungen zum Thema „Ängste und Blockaden“ abbauen finden Sie im Kurs 1 „Erste Schritte“; Kurs 3 „Starke Stimme entwickeln“ und den Boni Bonus 2 „Schauspielerische Basics“ + Bonus 3 „Schallplatten-sprung-Technik“.



### Übung 2: „Wahrnehmungskonzert“

Mit Hilfe dieser Übung werden Sie Ihren kreativen Anteilen, welche Sie in der ersten Übung kennen gelernt haben, noch viel mehr Gewichtung und Stärke geben und Ängste und Blockaden auf Nebenpositionen verweisen. Um diese Übung noch stärker wirken zu lassen, bin ich bei dieser Übung kurzzeitig auf das persönlichere „Du“ übergegangen.

Suche dir einen bequemen Platz zum Liegen aus, am besten einen Ort, wo du dich so richtig wohl fühlen kannst. Lege dich dort auf deinen Rücken und schließe die Augen. Du wirst nun in einen sehr angenehmen Zustand der Entspannung gleiten.

Atme tief ein und wieder aus und lasse alle Gedanken so kommen, wie sie kommen und lasse sie wieder ziehen. Sie sind nicht wichtig in diesem Moment, wichtig bist du alleine und dein Wohlbefinden. Beobachte nun deine Atmung, wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt und versuche in einen ruhigen und gleichmäßigen Atemrhythmus zu gelangen.

Nun stelle dir vor, du bist ein berühmter Dirigent oder Orchesterleiter, der ein aufregendes Gefühlsorchester dirigieren wird, von dem deine Zuhörer noch lange sprechen werden.

Zuerst wirst du die einzelnen Mitglieder deines sensorischen Ensembles näher kennenlernen um gemeinsam mit ihnen das bestmögliche Konzert aller Zeiten geben zu können.

Beginne als erstes mit deinem visuellen Orchesterteil und konzentriere dich auf deine inneres Sehzentrum: Was siehst du in diesem Moment für Bilder, siehst du irgendwelche Farben, vielleicht ein bestimmtes Licht? Nimm diese inneren Bilder, Farben und Lichter und spiele ein wenig damit herum. Lass vielleicht den tiefen Blauton, welchen du gerade wahrnimmst, ins Rötliche übergehen oder noch tiefblauer werden.

Oder du lässt den Lichtschein heller oder dunkler werden oder ein bestimmtes Bild gestaltest du so, dass es für dich sehr angenehm wird. Wenn du ein für dich in diesem Moment unangenehmes Bild wahrnehmen solltest, lasse es kleiner

und immer kleiner werden, bis dieses Bild eine kleine harmlose Kugel ist und werfe diesen Knäuel dann einfach aus deinem Orchester. Versuche dann ein angenehmes Bild zu finden und verstärke dann dieses angenehme Bild.

Als nächstes gehst du mit deiner Aufmerksamkeit in dein auditives Zentrum. Vielleicht hörst du irgendwelche Töne oder Teile eines Musikstückes oder Stimmen oder ein Gemurmel oder angenehme Naturgeräusche wie das Rauschen eines Wildbaches. Wenn sich ein für dich in diesem Moment unangenehmes Geräusch einstellen sollte, konzentriere dich kurz auf dieses Geräusch und lasse diesen Ton immer schneller werden, wie beim Rücklauf eines alten Tonbandes. Nach kurzer Zeit wird dieses immer schneller werdende Geräusch in den hochfrequenten Bereich gehen und zuletzt in den Ultraschallbereich, so dass du es nicht mehr hören kannst und verschwindet.

Konzentriere dich nun wieder auf die für dich angenehmen Geräusche und Töne und spiele wieder mit ihnen herum, so dass es für dich harmonisch klingt.

Schaue dir nun den Orchesterteil an, welcher für das Berühren und Fühlen zuständig ist. Vielleicht spürst du gerade deine weiche Unterlage, auf der du liegst, vielleicht denkst du in diesem Moment an den warmen Sand zwischen deinen Fingern, welchen du im letzten Urlaub am Meer gefühlt hast, vielleicht spürst du gerade die weiche Haut eines Babys.

Versuche auch bei diesem Orchesterteil an angenehme Berührungen zu denken und verscheuche unangenehme Gefühle und ersetze diese durch gedanklich angenehme Berührungen.

Spiele auch bei deinem Tastsinn etwas herum, verstärke z. B. den Gedanken an das weiche und angenehme Gefühl des Hochflorteppiches, welchen du gerade spürst.

Der letzte Teil deines Sensorenorchesters ist der Geruchs- und Geschmackssinn. Versuche zuerst an für dich angenehme Gerüche zu denken. Vielleicht denkst du gerade an dein Lieblingsessen, rieche den leckeren Duft der Speisen und schmecke den Geschmack auf deiner Zunge. Oder vielleicht denkst du an eine wunderschöne Person, welche du intensiv geküsst hast. Rieche das wohltuende Gefühl des Parfüms dieses Menschen und schmecke auf deinen Lippen den kribbelnden Geschmack eines langen und aufregenden Kusses. Nun hast du alle Mitglieder deines Orchesters kennen gelernt und nun beginnt DEIN Konzert mit den Sin-

## Übungen Ängste und Blockaden loswerden

neseindrücken, welche du eben erfahren hast.

Beginne die Ouvertüre z. B. mit einem leuchtenden Blau, welches langsam sich mit dem Geschmack des eben erlebten Kusses mischt. Nun kommt die wohlthuende Stimme einer dir nahestehenden Person dazu, welche die Einleitung zu dem Hauptteil ist, der in einen regenbogenartigen Farbenmix aus angenehmen Leuchteffekten mündet und der dazu als Untermalung eine anmutige Berührung hat.

Beginne langsam und steigere dein Konzert zu einem wahren Rausch der Sinne. Lasse dann dieses wunderschöne Konzert langsam ausklingen mit angenehmen Bildern oder Tönen. Nimm dann nochmals kurz intensiv deine Atmung wahr, genieße die Beifallsstürme deiner Zuschauer und erwache dann langsam und strecke und räkele dich noch ein wenig.

