

## Momentchen

Im Hier und Jetzt zu leben wird gerne proklamiert. Aber wie denn nun? Kühlewind hatte eine nette kleine Übung, die er „Momentchen“ nannte. Die Übung geht so: fünf Minuten am Tag (eine Minute reicht für den Anfang völlig) möge man seine Aufmerksamkeit auf jede seiner Handlungen richten und jeweils, bevor man etwas tut, kurz inne halten. Als Tipp meinte er: vor jeder Handlung „Momentchen“(M) sagen. Später hat er das abgewandelt, da sollte man vor jeder Handlung laut oder leise sagen, was man als nächstes tun wolle und es erst dann tun.

Beispiel: Thema Zähneputzen: M Zahnputzbecher greifen, M Wasserhahn aufdrehen, M Zahnputzbecher unter den laufenden Wasserstrahl halten, M Hahn zudrehen, M Zahnputzbecher abstellen, M Zahnbürste greifen, etc.

Bei dieser Übung kann man eine Menge Beobachtungen machen bzw. eine Menge über sich lernen.

Daneben wird die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuelle Handlung gerichtet. Die Handlung wird so bewußt. Vor einer Handlung bekommt man einen kurzen Freiraum quasi eine kleine Pause. Alle sonst im Vordergrund nebenher laufenden Gedanken verschwinden.