

# Ich-Bemerke-Spiel

Eine Übung in gegenwärtigem Spüren und radikal-ehrlichem, offenherzigem Teilen der eigenen Innenwelt. Für kleine und große Gruppen. In Tandems.

Zwei Menschen sitzen sich gegenüber – schauen sich an - und sagen immer abwechselnd zueinander einen Satz, der mit „ich bemerke...“ anfängt.

Zum Beispiel beginnt die eine Person mit: „Ich bemerke, dass ich dich gerne angucke“ – worauf hin die andere in sich hineinspürt und sagt „Ich bemerke ein Kribbeln im Bauch, wenn Du das sagst“ – nun könnte die andere Person z.B. sagen „Ich bemerke, dass ich ein wenig Scham empfinde, wenn ich Dir das sage“.

Es gilt: Ich bleibe immer bei mir und meiner momentanen inneren Empfindung und Wahrnehmung. Wenn ich über den Anderen spreche, dann nur darüber, was sein Anblick, seine Worte, seine Energie in mir auslösen – wie sich das anfühlt... Eben nur darüber, was ich in mir bemerke. Die Herausforderung ist, dass, was ich wirklich in mir bemerke, dann auch ungefiltert auszusprechen. Radikal ehrlich. Bzw. eben zu spüren, wo Schamgefühle und Hemmungen aufkommen:

Traue ich mich ehrlich zu sagen, was in mir vorgeht? Zum Beispiel: „Ich bemerke, dass ich Dich so schön finde, dass ein Teil von mir Dich am liebsten Küssen will?“ oder „Ich bemerke, dass ich meine Aufmerksamkeit immer auf diese Warze an deinem Kinn gezogen wird – traue mich aber nicht hinzugucken...“

Wenn mich das noch überfordert, kann ich die Brücke so bauen: „Ich bemerke, dass ich innere Hemmungen habe, dir das zu Sagen was wirklich in mir vorgeht. Ich bemerke Scham“.

Dadurch machen wir uns verletzlich, weil wir uns einfach direkt das erzählen, was in uns gerade wirklich vorgeht.