

Kommunikations-

Trainingsübung Null-A

- NAME:** TR 0-A. Da sitzen.
- ZWECK:** Die Fertigkeit zu erwerben, ruhig sitzen zu können, ohne Anspannung oder Nervosität und ohne etwas anderes zu tun, als einfach da zu sitzen.
- ÜBUNG:** Schließen Sie die Augen. Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne. Machen Sie die Übung, bis es keine Neigung und kein Verlangen mehr gibt, sich zu winden, zu zucken, sich zu bewegen oder die Position zu verändern. Wenn sich so etwas „einschaltet“, machen Sie mit der Übung so lange weiter, bis diese Erscheinungen¹ verschwunden (*flach gemacht*²) sind.
- END-PHÄNOMEN:** Die Übung ist bestanden, wenn man ohne Vorbehalt vollständig davon überzeugt ist, daß man beliebig lange damit fortfahren kann, ruhig und bequem zu sitzen, ohne irgendeinen Zwang³, zu zucken oder herumzurutschen, und ohne solche Erscheinungen unterdrücken⁴ zu müssen.

1. **Erscheinungen:** diejenigen Dinge, die für die Sinne offenbar werden; Dinge, die sich zeigen.

2. **flach machen:** etwas so lange fortsetzen, bis es keine Reaktion mehr erzeugt.

3. **Zwang:** ein starker, normalerweise unwiderstehlicher Impuls, eine Handlung zu begehen, besonders eine, die irrational ist oder gegen den eigenen Willen verstößt.

4. **unterdrücken:** (hier:) niederhalten oder zurückhalten.