

# Skript Kultur der Kontrolle

Marie Samrotzki  
live Meditations Performance  
2020

*(Eingangsmusik: "The Most Beautiful, Soothing Vocals: Healing Meditation Music by Sudha - Moola Meditation")*

[Begrüßung]

[Sprecherin steht vor einer Matte, begrüßt Teilnehmende.]

Hallo und willkommen.

Schön, dass ihr da seid.

Ich hoffe es ist ok, wenn ich Euch duze, ihr könnt das auch gerne tun, ich bin Marie und werde Euch in den nächsten Minuten auf eine kleine Meditationsreise mitnehmen.

Jetzt und Hier.

Ihr könnt Euch gerne eine Matte nehmen.

Sucht Euch einen Platz im Raum, an dem Ihr Euch wohlfühlt.

Finde deinen Ort.

Ihr könnt Euch auf die Matte setzen oder legen, wie es Euch zum Ankommen gerade gut tut.

Und falls Du dich doch noch einmal umsetzen oder umlegen möchtest, oder Deine Matte an einen anderen Ort legen möchtest, kannst Du das jetzt gerne tun.

Hier und Jetzt.

An diesem Ort, in diesem Moment.

Bevor wir unsere gemeinsame kleine Reise beginnen, möchte ich Euch noch etwas über die menschliche Entspannung erzählen. Denn es ist nicht leicht sich zu ent-spannen...

Um sich bewusst entspannen zu können, sollte Mensch erstmal bewusst un-entspannt sein.

Die eigene Un-entspanntheit wahrnehmen, eingestehen und dann (gegebenenfalls gemeinsam mit anderen Un-entspannten) dagegen vorgehen.

Gestresst-Sein ist für Viele zwar Alltag, aber durchaus nicht cool.

Besser ist es entspannt zu sein. Und viel zu leisten: Entspannte Effizienz.

Hier und Jetzt.

Damit wir uns im Stress des Alltags zurecht finden, gibt es einige Strategien und Lösungsansätze: zum Beispiel Meditation und Spiritualität.

[PAUSE]

[Einleitung]

Doch bevor wir unsere Entspannungs-Sequenz beginnen können, möchte ich Euch noch auf einige Entspannungs-Blockaden aufmerksam machen, die der Entspannung hinderlich sein können:

Das sind mentale Hindernisse, körperliche Hindernisse und höhere Hindernisse.

Lauscht und hört gleich ganz tief in Euch hinein und findet Eure ganz persönliche Un-Entspanntheit, erkennt sie.

Verletzung, Blut, Schmerz, Angst,

generell Stress,

Tinnitus,

Rückenprobleme,

Zorn, Zweifel,

gedankliche Verschränkung, mentale Ablehnung,

Sprache, sog. Sprachbarrieren,

selbstaufgebauter Entspannungsdruck,

In-akzeptanz der eigenen un-entspannten Verfassung, Panik,  
Menschen, Sucht,  
Mangel an Selbst-Reflexionsvermögen,  
Irritation, Substanzen, das Internet,  
multimediale Gegenstände, Juckreiz, Unterdrückung, Hunger oder Durst.

[PAUSE]

[Einleitung Meditation]

Schön. Nun möchte ich Euch einladen mitzukommen auf unsere kleine gemeinsame Reise zur Entspannung.

Die folgende Entspannungsübung soll Euch auf Eure eigene Atmung und die eventuellen Spannungen im Körper aufmerksam machen. Da ihr hoffentlich ein paar Minuten ruhig und gemütlich auf Euren Matten liegen werdet, und ich nicht möchte, dass Euch bei unserer Entspannungs-Reise kalt werden könnte, könnt Ihr es Euch jetzt gerne nochmal gemütlicher machen, Euch vielleicht Eure Jacken oder Schals anziehen oder gerne auch Eure Schuhe ausziehen.

[PAUSE]

Lasse Dich stets von deinem Atem leiten und höre Deinem Körper zu.

*(Musik: Wechsel zu ambient background drone: "Entspannende Musik: Schlaf, Schlafen, Meditation, Schöne Natur, Beruhigende Klänge")*

[Hauptteil Meditation]

Atme bewusst ein, spüre wie sich Dein Brustkorb mit Luft füllt,  
atme aus und achte dabei darauf, dass Du komplett ausatmest.

Atme ein, Dein Brustkorb füllt sich mit Luft.

Atme aus und Deine Lunge leert sich.

Spüre wie sich Deine Brust mit jedem Einatmen leicht hebt  
und mit jedem Ausatmen wieder senkt.

Atme ein, Dein Brustkorb hebt sich.

Atme aus und Deine Lunge leert sich.

Vertiefe diese Bewegung mit jedem Atemzug ein bisschen mehr.

Lass Deinen Atem dabei ganz natürlich fließen.

Die Bewegungen Deines Körpers werden durch deinen Atem geleitet.

[Kleine Pause]

Und wenn Du vielleicht gerade daran denkst, was Du heute schon erledigt hast oder was Du später noch machen willst – konzentriere Dich wieder ganz auf Deine Atmung und lass diese Gedanken neben Dir ruhen.

Dein Gesicht, die Stirn ist entspannt.

Die Augen sind sanft geschlossen.

Die Zahnreihen berühren sich nicht.

Lasse in der folgenden Entspannung alle Gedanken an Dir vorbei ziehen.

Lass Dich nicht ablenken.

Haften den Gedanken nicht an, Du kannst dich später noch darum kümmern.

Sei ganz da für Dich, im Hier und Jetzt.

Die folgenden Minuten gehören ganz Dir.

Spüre wie der Atem in Dich hinein fließt und wieder aus Dir heraus fließt.

Atme ein. Und aus.

Mit jeder Ausatmung sinkst Du immer tiefer in den Boden.

Mit jeder Ausatmung gibst Du Spannungen ab.

Mit jeder Ausatmung lässt Du immer mehr los.

Ich werde nun herumgehen und jedem und jeder von Euch eine kleine Berührung auf die Stirn geben. Falls Ihr nicht angefasst werden wollt, könnt Ihr mir ein Zeichen geben, indem Ihr eine Hand auf Euren Bauch legt und dort ruhig liegen lasst.

[Berührungspart; Behutsam wandert Sprecherin von Mensch zu Mensch, beugt sich hinunter zu den teilnehmenden, reibt ihre Hände aneinander und gibt jeweils eine Berührung mit ihrem Finger auf die Stirn.]

*(Wechsel zu Tonspur; Stimme spricht Text „Ihr macht eure Kinder kaputt“)*

[PAUSE]

[Sprecherin kehrt zurück zu Meditationsanleitung auf Matte.]

Vertiefe langsam Deinen Atem.

Spüre wie mit jedem Atemzug wieder etwas Bewegung in Bauch- und Brustraum zurückkehrt.

Mit jedem Atemzug etwas mehr Bewegung.

Vielleicht magst du langsam deine Finger- und Handgelenke, Zehen und Fußgelenke aufwecken und ein bisschen bewegen.

Recke und strecke Dich in alle Richtungen, die Dir jetzt gut tun.

Begleite mich auch die letzte Sequenz unserer heutigen Entspannungsübung im Liegen auf deiner Matte.

*(Soundwechsel zu „Gesprächsfetzen\_India“)*

[PAUSE]

[Abschluss]

Spüre in Dich hinein.

Wo fühlt es sich jetzt anders an als vielleicht eben noch...

Vielleicht spürst Du einige Körperteile mehr oder weniger.

Erinnere Dich und sprich zu Dir selbst:

Ich bin kein Opfer des Systems, ich bin kein Opfer des Systems.

Denn du trägst keine Schuld.

Die wahre Anarchie liegt in Deinem Herzen.

Die Anarchie der Spiritualität.

Du bist frei.

Und Liebe ist mit Dir.

Liebe ist mit uns allen.

[Kleine Pause]

Bedank dich jetzt bei Dir selbst, dafür, dass Du Dir heute Etwas Gutes getan hast.

Bleib noch einen Moment liegen, komm langsam an.

Namaste.

*(Soundwechsel zu „Enya: Only Time“)*

[Sprecherin bleibt noch auf der Matte, dehnt und streckt sich, signalisiert das Ende der Meditations Performance ein.]

[ENDE]