



## **DA- Zwischen**

Einatmen – ausatmen – DA-zwischen Leere  
Geräusch kommt – vergeht – DA-zwischen Stille  
Haus – Baum – DA-zwischen Raum  
Bumbum – bumbum – Herzschlag – DA-zwischen Nichts  
Du – ich – DA-zwischen Verbindung  
Bergblick – Sonnenaufgang – DA-zwischen Zeitlosigkeit  
Einatmen – ausatmen – DA-zwischen Leere

Was ist DA? zwischen?  
Nimmst du es wahr?  
Was (er-)füllt deine Zwischen-Räume?  
Wie viele Zwischen-Räume schenkst du dir selbst?

### **Inspiration für dein Da-zwischen:**

Im Alltag nehmen wir meist „etwas“ wahr: das Geräusch, den Gegenstand, den nächsten Termin, die Person... Doch wie ist unser Leben, wenn wir die Zwischen-Räume als bewusste Leer-Räume, Frei-Zeiten, als Still-Stand erkennen und unsere Aufmerksamkeit auf sie lenken? Wenn wir eintauchen in das Nichts, in die Leere, diesen freien Raum? Wohin richtest du deine Aufmerksamkeit?

Auch Urlaub kann zu einer Zeit Da-zwischen werden, der Leere, des Einfach-Seins, des Nichts-Tun, der Zeitlosigkeit... einen wunderbaren Ort dafür haben wir im Juni gefunden, den ich gerne mit euch teile: [www.tiereviere.net](http://www.tiereviere.net)

*Das Nichts ist nur so lange ein Nichts, wie wir unter dem Zwang stehen zu meinen, es müsse etwas werden. Sobald wir uns auf das Nichts einlassen, wird uns alles Weitere gegeben. Claudio Naranjo*