



Präsenz erleben und verankern

Lass Dich nun auf Deinem Stuhl nieder und spüre, wie sich das Holz an Deinem Körper anfühlt, ist es warm oder kalt, kantig oder angenehm geschmeidig; spüre, wie Deine Beine sind und wo Deine Füße stehen; Stehst Du mit beiden Beinen auf dem Boden oder genießt Du das dynamische Wippen Deines übergeschlagenen Beines in der Luft; es ist ganz egal, wie Du sitzt, Du nimmst hier Deinen Platz ein und hast die Möglichkeit ganz und gar hier zu sein und Dich auf eine Forschungsreise zu Dir selbst zu machen.

Du weißt, dass Du nun gar nichts musst und einfach nur meiner Stimme folgen kannst und, wenn Du magst, Dich nun ganz und gar Dir selbst in Freundschaft und mit allem Wohlwollen zuwenden kannst. Spür hin, ob Du bequem sitzt und gib Dich nicht mit einem „passt schon“ zufrieden - was sagt Dir Dein Körper, was braucht Dein Körper um jetzt ganz und gar hier zu sein und voller Neugierde und Freundlichkeit eine Zeit mit Dir zu verbringen. Welche Körperhaltung möchtest Du jetzt einnehmen?

Und nun wende Dich so aufmerksam und liebevoll wie möglich Deinem Körper zu, wo nimmst Du im Augenblick Anspannung wahr? ... Welche Bereiche lenken Deine Aufmerksamkeit auf sich? ... Welche Bereiche Deines Körpers sehen sich im Moment nach mehr Weite... nach mehr Weichheit... nach Lebendigkeit?

Was kannst du jetzt im Moment für diese Bereiche tun? ... Deine Haltung verändern ... Dich dehnen und bewegen? ... Deinen Muskeln erlauben, jetzt los zu lassen oder magst Du in diese Bereiche jetzt bewusst hinein atmen und jeden Einatem in Gedanken genau dorthin schicken, worauf Dein Körper Dich im Augenblick aufmerksam macht? Mit jedem Einatem kommt Frische und Lebendigkeit in Deinen Körper und mit jedem Ausatem kann ein Teil der Spannung vergehen.

Und während Dein Atem kommt und geht, sei aufmerksam, was Dir Dein Körper jetzt erzählen möchte, wende Dich Dir in aller Freundschaft zu und frag, was Du jetzt für Dich tun kannst. Sei neugierig, was Du vor Deinem Inneren Ohr hören kannst und welche Bilder vor Deinem Inneren Auge auftauchen. Dein Einatem kommt und macht Dich lebendig und Dein Ausatem lässt die Anspannung vergehen. Du bist hier, ganz und gar und bist neugierig auf alles, was Du wahrnehmen kannst.

Nimm Dir die Zeit zu bemerken, was sich in Deinem Körper verändert, es kann sein, dass Du die ein oder andere Verhärtung jetzt deutlicher bemerkst, vielleicht spürst Du aber auch eine strömende Wärme in Dir... Nimm wahr, was in Deinem Körper zu spüren ist, was auch immer das sei.

Wie geht es Dir damit, Deinem Körper soviel Aufmerksamkeit und Wohlwollen zu geben... ihn jetzt so wichtig zu nehmen? Nimm Deine Inneren Kommentare wahr und Deine Reaktionen, wie immer sie auch sein mögen. Es kann gut sein, dass da Ungeduld laut wird oder Wohlbehagen, Langeweile oder Sehnsucht, was auch immer jetzt in Dir laut wird, es ist in Ordnung. Hör eine Weile Deinen Inneren Stimmen zu, wie sie das kommentieren, was Du gerade eben tust.

Und wenn Du magst, stell Dir vor, auf Deiner rechten Schulter säße ein kleines freundliches Wesen, wie ein kleiner Schutzengel - die Stimme in Dir, die zu allem was Du spürst und denkst sagt: „Es ist in Ordnung!“. Werde Dir bewusst was Du im Körper spürst und was Du gerade eben denkst und höre zu jeder Deiner Wahrnehmungen diesen Satz: „Es ist in Ordnung!“. Du spürst Deine Füße -und so wie es ist, hörst Du: „Es ist in Ordnung!“, Du spürst Deine Beine - und so wie es ist, hörst Du: „Es ist in Ordnung“. Du spürst Deinen Leib - und so wie es ist, hörst Du: „Es ist in Ordnung“. Du spürst Deine Schultern und deinen Nacken - und so wie es ist, hörst Du: „Es ist in Ordnung“. Du nimmst Deinen Gedanken wahr - und so wie es ist, hörst Du: „Es ist in Ordnung!“

Das was Du jetzt empfindest ist in Ordnung. Das was Du jetzt denkst ist in Ordnung. Du bist in Ordnung.

Wende Dich mit diesem Einverständnis Deinen Gedanken zu - was geht Dir jetzt durch den Kopf? Welche Überlegungen und Pläne, welche Sorgen und Themen beschäftigen Dich zur Zeit? Auch diese Gedanken sind in Ordnung, es ist in Ordnung so zu denken. Höre Dich selbst denken und hör in Dir zu jedem Gedanken diesen Satz „Es ist in Ordnung!“

Schau mit Wohlwollen auf Dich und Dein Denken - Es ist in Ordnung!

Du kannst Dir vorstellen, dass Deine Gedanken unendlich viel Raum zur Verfügung haben und Du ihnen den Raum gibst, den Du ihnen geben möchtest. Du kannst Dich entscheiden, was Du jetzt denken möchtest und welchen Gedanken Du jetzt einen guten Ort außerhalb Deines Kopfes geben möchtest. Lass Deinen Geist weit werden und gib all dem, was Dir durch den Kopf geht einen größeren Raum, gib Deinem Denken Weite, lass Deine Gedanken strömen und erlaube Deinem Geist weit zu werden. Wenn Du magst, kannst Du den ein oder anderen Gedanken nun in ein schützendes Gefäß geben, dort ist er gut aufgehoben und Dein Kopf hat Platz für das, was Du jetzt denken willst.

Wie könnte so eine Schatztruhe für Deine Gedanken aussehen? Eine Schatzkiste oder ein wunderschönes Keramikgefäß, ein Aquarium oder eine ganz andere Vorstellung für die Gedanken, die Du jetzt nicht denken magst, die Du jetzt nicht brauchst um gut hier zu sein? Es ist in Ordnung, selbst zu entscheiden, was Du denken magst und welchen Gedanken Du einen guten Platz außerhalb Deines Bewusstseins geben magst. Gib diesem Gefäß in Deiner Vorstellung einen guten und sicheren Platz hier im Raum, schick Deine Gedanken, die Du dort gut versorgen willst, in dieses Gefäß und achte darauf, wie Du bei jedem Satz hören kannst: Es ist in Ordnung!

Wende Dich nun noch einmal Deiner Innenwelt zu, gib Deinen Gefühlen Aufmerksamkeit und spür hin: Was ist da in Dir lebendig? Was ist da? Und was ist da noch? Und was noch?

Nimm auch hier Deine Reaktionen wahr... vielleicht gibt es Gefühle, auf die Du mit Unwillen reagierst, mit Abwehr oder Sorge.... Und vielleicht gibt es andere die Dich magisch anziehen oder Dich einfach erfreuen... Betrachte all diese Reaktionen und höre in Dir diese Stimme die sagt „Es ist in Ordnung!“. Heiße all das willkommen was in Dir ist, gib Deinen Gefühlen in Dir Platz und lade sie ein, sich zu zeigen. Sei Gastgeber für das, was in Dir lebendig ist - wohlwollend und voller Interesse und Neugier.

Du bist da mit allem was zu Dir gehört, mit Deinem Körper, mit Deinen Gedanken, mit Deinen Gefühlen. Mit Deinem Denken, Deinem Wollen, Deinem Fühlen. Das ist in Ordnung. So wie es ist. Du bist in Ordnung, so wie Du jetzt hier bist. Du bist in Ordnung, so wie Du bist.

Was meinst Du, mit welcher kleinen und unauffälligen Körpergeste kannst Du diese Erfahrung verbinden? Vielleicht magst Du mit Deiner rechten Hand Deinen linken Handrücken streicheln oder Deinen Ring

drehen, vielleicht finden zwei Deiner Finger zusammen und verbinden sich mit dem Satz, so wie es ist, ist es in Ordnung. Vielleicht ist es auch ein kleines Schnipsen Deiner Finger oder eine ganz andere kleine Körpergeste. Und Du weißt, immer wenn Du diese Bewegung machst, wird sich Dein Körper an diese Erfahrung erinnern: Du bist hier mit Deinem Denken, mit Deinem Wollen, mit Deinem Fühlen und es ist in Ordnung.

Nimm Deine Schönheit und deinen Reichtum wahr, so wie er sich Dir jetzt und hier zeigen mag. Gib dem in Dir Raum, was ist und genieße das so ausführlich wie Du das möchtest, bevor Du jetzt in Deiner Zeit mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ins Außen kommst, zurück in diesen Raum und wenn Du die Augen öffnest und Dich noch für einen Moment orientierst, beginne, Dich umzuschauen und mit neuen Augen zu sehen, was hier im Raum ist. Wer ist noch mit da? Suche Augenkontakt und hör noch einmal den Satz „Es ist in Ordnung!“, „Du bist in Ordnung!“ vor Deinem Inneren Ohr und lass diese Botschaft in Deinen Augen strahlen. Du bist in Ordnung! Schau Dir die Menschen in diesem Raum an und gib dem Weite und Ausdruck: Es ist in Ordnung! Du bist in Ordnung!