

Teil 3: Schritt für Schritt

Mein persönlicher Lernschritt

Bevor wir endgültig zum zweiten Übungsschritt der me-Methode übergehen, möchte ich Ihnen mein stärkstes Aha-Erlebnis schildern, wodurch ich zu der Erkenntnis kam, dass es von Vorteil wäre, mit uns selbst in dieser Weise zu arbeiten. Natürlich hat es viele, viele Schritte über Jahre benötigt, aber dieses eine Vorkommnis sticht besonders heraus. Es war wie ein Flasherlebnis, das vorherige Schritte und Erkenntnisse zusammenbrachte und folgende überhaupt erst möglich machte.

Vor Jahren machte ich mit drei befreundeten Therapeuten eine Aufstellung. Ein Unternehmensberater, eine Naturheiltherapeutin/Yogalehrerin, eine Gedächtnistrainerin und ich. Wir stellten uns unabhängig voneinander immer wieder dieselbe Frage: Warum fällt es Leuten so schwer, den Schritt in unsere Praxen zu machen? Was könnte der Hintergrund sein?

Kleiner Exkurs: Wenn Ihnen Aufstellungsarbeit kein Begriff sein sollte, dann hier eine kurze Erklärung. All jene, die das kennen oder bereits selbst ausprobiert haben sollten, können den folgenden Absatz überspringen.

Jeder von uns wird in das System Familie hineingeboren. Wir sind unserem Familiensystem unbewusst verbunden, empfinden und erleben es tief in unserer Seele, ob wir das nun wollen oder nicht. Wir sind mit unglücklichen Schicksalen, fehlender Würdigung oder gestörtem Ausgleich unbewusst verstrickt. Dadurch kann sich unser Leben sehr eingeschränkt oder blockiert anfühlen. Das kann zu den unterschiedlichsten Problemen führen mit uns selbst, mit Eltern, Kindern, Freunden, Beruf und Geld. Mit der Aufstellungsarbeit ist es möglich, diese Verstrickungen und Verhaltensweisen in Bildern sichtbar und vor allem spürbar zu machen. Das Ziel einer Aufstellung ist es, die mögliche Ordnung in einem System aufzuzeigen. Die kreative Lösung kann als Quelle für weitere Ansätze genutzt werden. Reale Personen übernehmen Rollen von Familienmitgliedern oder außenstehenden Personen. Es tritt das Innere, das Wesen des Darzustellenden zutage. Deshalb können auch Dinge und Umstände von Menschen dargestellt werden. Die Darsteller müssen nichts Näheres darüber, was oder wen sie darstellen, wissen. Das kommt dem Aufstellungsprozess sogar zugute.

Wir beschlossen also, eine Aufstellung zu machen, die vom Unternehmensberater, der sonst auch Aufstellungen leitet, geführt wurde. Eine von uns übernahm die Rolle der Therapeutin, die andere die

der Klientin mit ihrem zu lösenden Problem (das nicht näher definiert war) und eine hatte die Rolle des Problems selbst.

Der Versuch, mit der Klientin über ihr Anliegen ins Gespräch zu kommen, scheiterte an den „Störaktionen“ des Problems. Es verhinderte gekonnt jede Kontaktaufnahme, indem es sich ganz stark körperlich an die Klientin hielt. Der Versuch, es körperlich auf Abstand zu halten, scheiterte. Es klammerte sich nur fester an sie und war dadurch noch weniger bereit, mit uns zu kommunizieren. Weite Strecken wurde einfach nur geschwiegen, größtenteils, weil wir nicht wussten, was zu tun war. Irgendwann stellte jemand die Frage, was denn das Problem brauche oder sich von uns wünschen würde. Wir nahmen es als eigenständig wahr und dadurch ernst! Erst nach dieser Frage war es bereit, mit uns zu sprechen. Was es sagte, war erstaunlich: „Ich habe Angst, sogar richtige Todesangst, weil ich nicht weiß, was ihr mit mir vorhabt. Ihr wollt mich loswerden, ich soll sterben. Was geschieht mit mir?“ Die Frage wurde noch einmal gestellt, was es sich denn wünsche von Klientin und Therapeutin. Es sagte: „Ich möchte da sein dürfen. Ich möchte, dass ihr versteht, dass es einen Grund gibt, warum ich da bin.“ Wir waren einerseits perplex, andererseits war jetzt ganz klar, wie es weitergehen konnte. Klientin und Therapeutin fingen an, das Pro-

blem in seiner Existenz ernst zu nehmen. Wir verstanden auch wirklich seine Angst. Erst ab da war das Problem bereit, die Klientin „loszulassen“, im buchstäblichen körperlichen wie im übertragenen Sinn. Auch für die Besitzerin des Problems war das alles verständlich und gemeinsam wurde daran gearbeitet, was jede der beiden (Klientin und Problem) braucht, um sich verstanden und wohlfühlen zu können. Ab diesem Moment ging es bei dem Prozess nur mehr darum, den rechten Abstand zwischen den beiden herauszufinden, damit es beiden gutgeht.

Die Klientin sollte sich nicht mehr von ihrem Problem belastet fühlen, aber das Problem auch nicht das Gefühl haben, nicht mehr zu ihr gehören zu dürfen. Letztendlich saß es schräg links hinter ihr und der Blick der Klientin war frei und nicht mehr auf das Problem fokussiert. Das Problem selbst durfte die Klientin noch im Blick haben. Beiden gab diese Aufstellung Freiheit.

Da wurde mir klar, dass es häufig unsere eigenen Anteile sind, die verhindern, sich im Außen Hilfe zu holen, weil sie Angst haben. Angst, dass sie mit List und Tücke „entfernt“ werden, ohne vorher gehört, verstanden und gewürdigt zu werden, wie es ihnen gebührt. Angst, dass sie verschwinden müssten. Wir sie loslassen. Aber wohin müssen/können sie dann gehen?

Ab diesem Moment veränderte ich meine Sprache in Vorträgen, auf meiner Website und natürlich ganz stark in der Kommunikation mit den Menschen, die zu mir kamen. Ich sprach nicht mehr von wegbringen, verändern, loslassen, verbessern. Sondern ich wählte Worte, die Wertschätzung und Verständnis für unsere sogenannten Probleme ausdrückten. Ich richtete den Fokus auf ihre Bedeutung und die Botschaft, die sie für uns bereithalten. Ich sah in ihnen auch nur mehr Anteile von uns selbst, die eigentlich für uns da sein wollen – aber oft noch gar nicht mitbekommen haben, dass ihre Art von Unterstützung für uns so nicht mehr notwendig oder adäquat ist.

Die Erfolge, die sich einstellten, waren unglaublich. Nichts musste mehr verändert oder weggebracht werden, manches veränderte sich im Prozess des wahrnehmenden Zuhörens von ganz allein, manche Teile wollten gefragt werden, welche neue adäquate Aufgabe sie übernehmen wollen. Und im fühlenden Dialog entstand ein Konsens, mit dem sich alle wohl- und gehört fühlten, Besitzer und sogenannte Blockade. Die Basis aber ist immer Wertschätzung, Verständnis und auch Dankbarkeit. So mit unseren Anteilen zu „arbeiten“ macht Freude, denn wir fühlen, dass wir uns dadurch selbst mehr schätzen lernen. Niemandem wird Gewalt angetan, kein Teil wird ignoriert, alle werden gesehen, gefühlt und wahrgenommen und die Veränderung passiert automatisch.

Der Mensch als Individuum, und da wird mir wahrscheinlich jeder recht geben, lässt sich nun mal in keine Schublade stecken, außer in die, die ihm ganz allein gehört, und selbst die ist relativ biegsam. Denn auch wenn uns das nicht immer bewusst wird: Wir verändern uns täglich!

Vorbereitende innere Einstellung

Bevor Sie beginnen (bzw. zu Schritt 2 übergehen), sollte Ihnen ganz klar sein, dass es nicht darum geht, besser zu werden oder perfekter. Es soll nichts beseitigt werden. Es braucht nichts krampfhaft losgelassen oder positiv verändert zu werden. All das wird von selbst geschehen, auf ganz individuelle Art und Weise und in der Zeitspanne, die unser System dafür benötigt. Ihr Körper-Geist-System weiß von ganz allein, wie etwas zu geschehen hat.

Noch einmal zur Erinnerung: Sie können eigene Emotionen, die Ihnen nicht gefallen, nicht einfach loswerden, nicht Ihre Muster krampfhaft und mit noch so viel Anstrengung und positivem Denken verändern.

Sie werden sich um all das, was Sie jetzt nicht mögen, was Sie stört, kümmern – in Form von achtsamer Aufmerksamkeit. Diese inneren Anteile hatten einen Grund zu entstehen; Ihre Emotionen sind psychologischer und physiologischer Teil Ihres Daseins. Sie werden niemals ohne Emotionen oder Empfindungen sein. Sie werden nur einen anderen Umgang mit Ihnen erlernen und dadurch nicht mehr von ihnen beherrscht oder ihnen hilflos ausgesetzt sein.

Die me-Methode in drei Schritten

Erster Schritt:

Selbstbeobachtung – zur Erinnerung

„Die wahre Lebensqualität eines Menschen wird in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grad und in welcher Weise er zu beobachtendem Bewusstsein seiner selbst gelangt ist.“

Martina Ertl

An dieser Stelle nur eine kurze Erinnerung an Schritt 1 der me-Methode (siehe Seite 19); wenn Sie sich in den letzten Tagen (Wochen) neben der Lektüre auch mit der Selbstbeobachtung wie beschrieben befasst haben, machen Sie bei Schritt 2 weiter. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie schon so weit sind, möchten Sie vielleicht Schritt 1 auf Seite 19 noch einmal nachlesen und zunächst noch ein wenig weiterüben, bevor Sie an diese Stelle im Buch zurückkehren. Vertrauen Sie für alle diese Entscheidungen auf Ihr Gefühl!

Zweiter Schritt:

Wenn Sie merken, dass der erste Schritt schon sehr selbstverständlich funktioniert, sind Sie bereit für den zweiten. Bitte überfordern Sie sich nicht, indem Sie zu hohe Anforderungen an sich stellen, dass alles viel schneller gehen müsste. Bitte denken Sie daran: Das wäre nur wieder nicht wertschätzend Ihnen selbst gegenüber und außerdem rein physiologisch gar nicht möglich. Wir sollten nicht Dinge von uns erwarten, die grundsätzlich biologisch so nicht funktionieren können und in uns nicht angelegt sind; das wäre, als würde man einem Fisch böse sein, weil er nicht Rad fahren kann.

Es ist nur unser kulturell konditionierter Verstand, dem immer alles zu langsam geht und der eine bestimmte Vorstellung davon hat, wie etwas zu geschehen hat. Verstehen Sie bitte auch ihn, er macht das, was er gelernt hat. Ihr Gehirn, Ihr ganzes System arbeitet schon daran, auch wenn Sie es nicht merken. Irgendwann ist es dann so weit und Sie erkennen und fühlen eine Veränderung.

Erinnern Sie sich daran, als Sie Auto fahren lernten. Alles musste anfänglich bewusst ausgeführt werden. Kuppeln, schalten, in den Rückspiegel schauen, blinken, richtigen Abstand zum Straßenrand einhalten und, und, und. Sich zu unterhalten war meist nicht

möglich, weil alles andere so sehr unsere Aufmerksamkeit beanspruchte. Erinnern Sie sich noch an die bereits erwähnten 40–50 Bits/Sek. Verarbeitungskapazität unseres Bewusstseins? Die sind mit der Bewältigung neuer Inhalte anfangs total ausgelastet, bis es zu einer Speicherung im Unbewussten kommt. Dann läuft vieles „automatisch“ ab, sprich über die um ein Vielfaches schnellere Körperintelligenz gesteuert, und wir können uns neben dem Fahren auch unterhalten und noch vieles mehr. Speicherung im Unbewussten bedeutet auch, dass ein Teil der 40–50 Bits/Sek. wieder frei wird für anderes.

Dieser Speicherprozess entzieht sich unserer bewussten Wahrnehmung und er benötigt Zeit. Wenn Sie bei einem Marathon mitmachen wollen, dann laufen Sie ja auch nicht einmal oder zweimal und am nächsten Tag treten Sie zum Marathon an, sondern Sie trainieren über Wochen, vielleicht sogar Monate, und geben Ihrem Körpersystem damit Zeit, sich zu adaptieren. Genauso geschieht es mit allem, was Sie lernen müssen oder wollen. (Allerdings ist es beim Wollen so, dass Motivation daran beteiligt ist und unser Gehirn Neurotransmitter ausschüttet, die den Lernprozess, sprich das Entstehen neuer Nervenverbindungen, beschleunigen.) Also wenn Sie merken, dass der erste Schritt bereits automatisch gut funktioniert, dann erst gehen Sie zum zweiten über.

Vertiefen Sie jetzt die Aufmerksamkeit und das Wahrnehmen dessen, was in Ihnen vorgeht. Wenn Sie ein negatives Gefühl verspüren und die Zeit und die Möglichkeit haben, sich dem zu widmen, dann suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich gut und sicher fühlen. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr Körpergefühl, Ihre Körperempfindung. Wie fühlt sich das wo in meinem Körper an?

Dabei unterscheide ich zwischen Körpergefühl bzw. -emotion (ein Gefühl ist benennbar, wie Wut, Angst, Entsetzen, Eifersucht, Neid) und Körperempfindung (es ist nicht benennbar, höchstens beschreibbar; es kribbelt, zieht, es ist heiß/kalt, schnürt ein, breitet sich aus, fühlt sich hart/weich/rau an, hat Farben usw.).

Sie gehen also mit Ihrer ganzen empfindenden Aufmerksamkeit in Ihren Körper und nehmen einfach wahr, wo sich in Ihrem Körper dieses Gefühl / diese Empfindung wie anfühlt. Sie müssen nichts wissen oder analysieren. Sie beobachten einfach. Natürlich wird sich anfänglich unser Verstand immer wieder einmischen und versuchen zu beurteilen, zu analysieren. Das ist das, was er bisher immer gemacht hat, wie er es gelernt hat. Er kann nicht von heute auf morgen sein eingeübtes Verhalten von vielleicht Jahr-

zehnten aufgeben oder verändern. Schließlich ist da noch ein starkes neuronales Nervennetzwerk in unserem Gehirn!

Wenn Ihr Verstand also versucht, Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper wieder in Ihren Kopf zu lenken, gehen Sie nicht streng verurteilend mit ihm um, denn er macht nur das, was er gelernt hat und kann. Was wären wir ohne unseren Verstand? Auch er verdient Wertschätzung. Und er kann beruhigt werden, indem wir ihm in Gedanken sagen: „Ich verstehe dich (den Verstand) und ich verstehe euch (Gedanken oder Bilder), dass ihr da seid, aber ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit wieder zu meinem Körper.“ Sie können natürlich auch Ihre eigenen wertschätzenden Worte finden.

Also wenn Sie bemerken, dass der erste Schritt bereits automatisch gut funktioniert, erst dann gehen Sie zum zweiten über. Sie können auch daran messen, wie selbstverständlich Schritt eins für Sie geworden ist, inwieweit Sie bereits automatisch Ihre momentane Emotion/Empfindung, Ihre Gedanken des Augenblicks wahrnehmen. Ihre Selbstbewusstheit, Ihr innerer Beobachter hat sich installiert.

Das bedeutet aber nicht, dass Sie Ihre Emotionen/Empfindungen/Gedanken schneller los sind.

Ich weiß, dass ich mich wiederhole, aber das ist meiner Erfahrung nach der häufigste Fehler, der pas-

siert, weil unsere alten Gedankenmuster so stark an das Wegbringen, Verändern und Loslassen gebunden sind.

Es ist ein großer gedanklicher Trugschluss, etwas einfach nur loslassen zu können. Wir können nichts loslassen, ohne es vorher angenommen zu haben. Und Annehmen geschieht auch nicht dadurch, dass ich sage, ich nehme es an. Loslassen passiert automatisch in der Annahme. Annahme geschieht automatisch im achtsamen Wahrnehmen. Diese scheinbaren drei Schritte sind in Wirklichkeit ein innerer Ablauf, der von ganz allein geschieht, wenn das Ernstnehmen und die achtsame Wahrnehmung daran beteiligt sind.

Wahrnehmen = Ernstnehmen = Annahme = Loslassen/Transformation.

Diesen Prozess kann man nur innerlich emotional fühlend nachvollziehen und nicht gedanklich. Es ist ein höchst komplexer Ablauf, den wir glücklicherweise nicht bewusst steuern müssen, weil das gar nicht möglich wäre mit unseren mageren 50 Bits an Großhirnverarbeitungskapazität.

Übung II:

Sie nehmen sich jetzt in Schritt zwei mehr Zeit, sich Ihren Emotionen oder Körperempfindungen zu widmen. Schenken Sie ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit. Ebenso können Sie Schmerzen fühlend wahrnehmend Aufmerksamkeit schenken und Sie werden wahrscheinlich bemerken, dass sie schwächer werden. (Bitte klären Sie Schmerzen immer zuerst ärztlich ab!)

Fühlend wahrnehmen bedeutet, dass Sie mit Ihrem Fokus bei dem bleiben, was sich gerade in Ihrem Körper zeigt. Gehen Sie nicht mit der inneren Absicht daran, es beseitigen, es verändern zu wollen. Belassen Sie es nur beim Beobachten, erlauben Sie aber, dass es sich selbst verändert. Innerlich etwas zu beobachten ist wie das Betrachten von Wolken: schauen, ohne einzugreifen.

Dritter Schritt:

In diesem dritten Schritt trainieren Sie Ihren inneren Beobachter noch mehr und vertiefen damit weiter Ihre Selbstbewusstheit.

Wenn Sie negative Emotionen/Empfindungen/Gedanken fühlen oder denken und die Zeit und die Möglichkeit haben, sich dem zu widmen, dann suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie einige Zeit ungestört sind und sich gut und sicher fühlen. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich ganz darauf, was Sie wo und wie in Ihrem Körper fühlen. Mit geschlossenen Augen einfach deshalb, damit Sie den fühlenden, wahrnehmenden Fokus halten können. (Das Sehen unserer Umwelt lenkt sehr ab.)

Wenn Ihnen die Zeit nicht zur Verfügung steht, dann machen Sie für den Moment nur Schritt eins, nicht urteilende, nicht wertende, neutrale Selbstbeobachtung. Bitte sagen Sie dieser Emotion/Empfindung, diesem Gedanken, dass Sie sie/ihn bemerkt haben und sich später um sie/ihn kümmern werden.

Das mag Ihnen vielleicht etwas seltsam erscheinen, aber es ist die einzige Möglichkeit, dass Sie die Emotion/Empfindung im Moment nicht länger beherrschen wird. Erinnern Sie sich, wie Sie behandelt werden wollen in so einer Situation: Wenn Ihnen versi-

chert wird, man kümmert sich später um Ihr Anliegen, und Sie sich darauf verlassen können, werden Sie vorerst beruhigt das Feld räumen können.

Wenn Sie dann später Zeit haben, holen Sie sich die Situation vor Ihr geistiges Auge, sprich stellen Sie sich die Situation vor. Es wird nicht lange dauern, und die dazugehörigen Emotionen/Empfindungen werden sich einstellen. Aber bitte bleiben Sie dann nicht bei Ihrem Film im Kopf, sondern gehen Sie, sobald eine Emotion/Körperempfindung spürbar wird, in Ihren Körper und mit Ihrer Aufmerksamkeit dorthin und beginnen Sie, beobachtend wahrzunehmen.

Manchmal kann es auch sein, dass sich einfach nichts zeigen möchte; erfühlen Sie dann, wie es ist, nichts zu fühlen, denn das ist ebenfalls eine Emotion/Empfindung.

Sehr oft ist es dann aber so, dass sich bald etwas zeigt. Aber quälen Sie sich nicht: Wenn es gar nicht geht, ist das auch in Ordnung. Meine Erfahrung ist, dass Emotionen/Empfindungen am Anfang etwas Zeit brauchen und vor allem das Vertrauen, das sie jetzt da sein dürfen. Denn bisher haben sie nur erlebt, dass sie möglichst schnell verschwinden mussten oder durch verschiedenste Techniken manipulativ verändert oder beseitigt wurden.

Auch in diesem Schritt gehen Sie mit Ihrer empfindenden Aufmerksamkeit in Ihren Körper und nehmen

einfach wahr, wo sich in Ihrem Körper diese Emotion/ Empfindung wie anfühlt. Sie müssen auch jetzt nichts wissen oder analysieren. Sie beobachten einfach. Natürlich wird sich Ihr Verstand immer wieder einmal einmischen und versuchen zu beurteilen, zu analysieren. Wenn Ihr Verstand also wieder versuchen sollte, Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper in Ihren Kopf zu lenken, wenden Sie sich auch ihm wertschätzend zu und sagen ihm: „Ich verstehe dich, dass du dich meldest, dass du versuchst, eine Lösung zu finden. Aber ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit wieder in meinen Körper.“ Und nicht nur innerlich schnell mal sagen, sondern nehmen Sie sich so viel Zeit, dass Sie dieses Verständnis wirklich spüren können!

Wertschätzung und Akzeptanz sind die Zauberworte!

Erlauben Sie, dass sich auf Ihrer inneren Kinoleinwand alles zeigen darf. Wenden Sie sich einer Emotion oder Körperempfindung ganz zu. Es kann sein, dass Sie sie als Unruhe, Angst, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung etc. erkennen oder aber nur als eine Körperempfindung, die nicht benennbar ist, sondern nur beschreibbar.

Sagen Sie ihr, dass Sie sich jetzt um sie kümmern werden, ihr jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken werden. Bitte widerstehen Sie dem Impuls, irgendetwas verändern oder beeinflussen zu wollen.

Denn der Sinn ist, diesen emotional empfindenden Teil genau so zu akzeptieren, wie er ist. Wenn Sie wieder manipulierend und verdrängend eingreifen, bekommt dieser Teil wieder nicht das, was er an Wertschätzung, echter Aufmerksamkeit und Verständnis braucht, um heilen zu können.

Lassen Sie sich Zeit. Einfach nur fühlend wahrnehmend beobachten. Es darf sich entwickeln, sich verändern und Sie folgen diesen inneren Transformationen nur mit fühlender Aufmerksamkeit. Manchmal bemerkt man, dass das Gefühl ruhiger wird, mit häufigerem Beobachten werden Sie sogar so etwas wie Freude der Emotion/Empfindung wahrnehmen können, dass sie endlich einmal da sein darf als das, was sie ist. Sie ist ein Anteil, der seit Jahren oder vielleicht Jahrzehnten schon in der Verbannung (Verdrängung) ist. Manchmal wird das Gefühl, dem Sie sich zuwenden, auch stärker werden, so stark, dass man glaubt, es nicht aushalten zu können. Und dann wird unser Impuls, es zu verändern oder zu unterdrücken, sehr stark werden. Bitte erlauben Sie sich, es weiter zu fühlen, es da sein zu lassen. Es kann Ihnen nichts geschehen. Wenn Sie die Worte „Ich erlaube mir, dass dieses Gefühl sich jetzt zeigt“ oder „Ich erlaube dem Gefühl, dass es sich so zeigt, wie es das möchte“ innerlich sprechen, geben Sie sich verständnisvoll die Freiheit, es zu fühlen und ihm zu erlauben, sich zu zeigen.

Das Gefühl in Ihrem Körper braucht einfach noch etwas Zeit und Raum, bevor es von allein ruhiger wird. Wenn Sie mit der me-Methode zu arbeiten beginnen, passiert es anfänglich manchmal, dass Ihre Aufmerksamkeit wieder in Ihren Kopf geht und sich Gedanken melden oder ein innerer Film zu diesen Gefühlen abläuft. Werden Sie bitte nicht ärgerlich, üben Sie sich in Nachsicht mit Ihrem Verstand. Es ist nichts falsch daran. Unser Verstand ist es nur gewöhnt, Lösungen zu finden, daher durchdenkt er jede unangenehme Situation in allen Varianten. Das ist seine Art, Sie zu unterstützen. Aber wie Sie sicher schon öfter erfahren haben, finden sich keine Lösungen, denn sonst würden unsere Gedanken nicht tausende Male dieselben Dinge im Kreis denken. Die Frage „Warum?“ ist auch eine derjenigen, auf die sich nie eine brauchbare Antwort einstellt, mit der wir uns zufriedengeben. Denn jede Antwort lässt nur wieder eine neue Frage entstehen.

Bitte gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in Ihren Körper und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie in Ihrem Körper fühlen. Nach einer gewissen Zeit des Beobachtens fragen Sie Ihre Gefühle auch innerlich, was Sie denn von Ihnen brauchen würden. Ist es noch weitere Aufmerksamkeit oder einfach nur da sein dürfen? Verständnis dafür, warum sie da sind, Dankbarkeit, mehr Raum, Gewürdigtwerden? Möch-

ten sie einfach ernst genommen werden oder ist es etwas ganz anderes?

Hören Sie fühlend in sich hinein. Es mag Ihnen alles sehr seltsam erscheinen, aber wenn Sie anfangen, auf diese Weise in sich hineinzuhören, tauchen Wahrnehmungen auf, die wie eine Antwort auf Ihre Fragen sind. Sie können fühlen, dass Gefühlsanteile aus frühester Kindheit kommen, und manche von Ihnen möchten dann nur in den Arm genommen werden. Manche brauchen einen Platz in Ihrem Körper oder neben Ihnen. (Erinnern Sie sich an die zuvor geschilderte Aufstellung.) Fühlen Sie einfach, wie sich das anfühlt. Es kehrt so etwas wie ein innerer Frieden ein, Ruhe und Gelassenheit. Alles wird wie zu einem Verstehen aus dem Herzen.

Das sind innere Erfahrungen, die sich nur sehr unzulänglich mit Worten beschreiben lassen, da diese Erfahrungen sehr individuell sein können. Was der Verstand nicht kennt, nicht versteht, bezeichnet er gerne als Unsinn.

Ihre Gefühle sind Ihre inneren Erfahrungen und sie sind Ihre persönliche innere Wahrheit. Mit dem, was Sie fühlen, haben Sie recht, aber nur für sich selbst. Das muss nicht unbedingt bedeuten, dass Sie grundsätzlich oder in einer Situation mit anderen recht haben; unser Verstand und unser Ego haben gerne recht. Und das möchte dieser Verstandesanteil

dann auch gerne, sich im Außen durchsetzen und Bestätigung bekommen.

Aber es ist nur wichtig, dass Sie sich ernst nehmen, sprich das, was Sie fühlen. Es hat seinen Grund, dass Sie das jetzt fühlen oder denken. Aber nur in Ihrem persönlichen Zusammenhang/Kontext/System.

Je mehr Sie anfangen, sich ernst zu nehmen und dadurch wertzuschätzen, umso weniger reagieren Sie aus einem Gefühl des Mangels und umso weniger fordern Sie es vom Außen ein. Sie werden eins mit sich und müssen nicht Ihre Umwelt zwingen, mit Ihnen eins zu werden. Denn genau aus diesem Gefühl des Mangels wollen wir, dass andere uns glücklich machen, wertschätzen, recht geben, sich um uns kümmern. Wenn wir es selbst tun, sind wir frei und unabhängig von dem, was von außen kommt. Das bedeutet natürlich nicht, dass uns ein Kompliment von anderen oder ihre Wertschätzung, Dankbarkeit oder Liebe nicht guttun. Wir sollen es genießen. Aber wir sind nicht mehr unmittelbar vom Außen abhängig.

Übung III

Nehmen Sie sich etwas Zeit, setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung. Lassen Sie alles, was sich zeigen möchte, auf Ihrer inneren Leinwand da sein. Wenn sich heftigere Körperempfindungen, Verspannungen zeigen, widerstehen Sie dem Impuls, Ihre Lage zu verändern und sie dadurch zum Verschwinden zu bringen. Bleiben Sie nur beim fühlenden Beobachten. Wenn sich eine Emotion zeigt, sagen Sie ihr innerlich, dass Sie jetzt ganz bei ihr sind, sie Ihre ganze Aufmerksamkeit hat. Nach einer gewissen Zeit fragen Sie, was diese Emotion/Körperempfindung von Ihnen wünschen würde:

- ... einfach nur weitere Aufmerksamkeit
- ... da sein dürfen
- ... mehr Raum
- ... Verständnis, Wertschätzung, Dankbarkeit für die Arbeit, die sie für uns geleistet hat
- ... oder etwas ganz anderes

Damit haben Sie alle Werkzeuge zur Hand, um mittels der me-Methode Ihre persönliche Entwicklung voranzubringen. Wie in allen Lebenslagen kommt es

auch beim Einsatz dieser Werkzeuge auf folgende Dinge an: Erstens, dass sie konsequent verwendet werden und zweitens in welcher Absicht, und in welcher geistigen Haltung dies erfolgt. Das Zweite (Absicht) wurde noch nicht ausreichend betrachtet, weshalb ich abschließend noch genauer auf diesen Aspekt eingehen möchte.