



Wer ist es, der da hört?

Susan McConnell

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen. Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf das Hören zu richten.

Du kannst dich einfach daran freuen zuzuhören, ohne darauf antworten zu müssen.

Zusätzlich zum Hören der Geräusche in Deiner Umgebung kannst du auch beginnen, die Töne in deinem Inneren wahrzunehmen.

Während du deine Aufmerksamkeit nach innen lenkst und in dich hineinhörst, kannst du dich fragen: Wer ist es, der da hört?

Es kann sein, dass es ein Teil ist, der zuhört, ein Teil, der meint, er müsse etwas tun oder irgendetwas erkennen und dann aktiv werden.

Wenn du da Teile wahrnimmst, die gerade angestrengt zuhören, dann ermutige sie, sich jetzt eine Weile auszuruhen und es zuzulassen, dass du jetzt selbst zuhörst. Und wenn du nun nach innen lauschst, kann es sein, dass es ein bisschen mehr Raum gibt in Deinem Inneren.

Vielleicht nimmst du Teile wahr, die sich bemerkbar machen und die gerne eingeladen werden wollen, mit dir zusammen am Tisch zu sitzen. Wie auch immer die Teile sich zeigen mögen - vielleicht durch eine Empfindung im Körper, durch ein Gefühl, durch ein Bild oder auch durch Worte - schau, ob du die Teile einladen kannst, bei dir zu sitzen.

Wenn du spürst, dass einer deiner Teile gerade etwas von dir braucht, dann schau, ob du es ihm geben kannst. Vielleicht gibt es da auch noch irgendwelche anderen Teile, die gerade deine Aufmerksamkeit brauchen, bevor du jetzt voll und ganz hier sein kannst.

Lade mehr Selbstenergie ein, und schau mal, auf welche Art und Weise es für dich passt, diese Energie fließen zu lassen. Nimm wahr, in welcher Form diese Selbstenergie durch deinen Körper fließt. Ist es mehr in Form einer Bewusstheit oder Achtsamkeit im Körper? Oder spürst du sie als Stärke deiner Wirbelsäule? Bemerkest du eine Kraft im Bauch? Oder fühlt sich dein Herz sanft und offen an? Fühlst du mehr Raum in deinem Inneren? Spürst du eine kribbelnde Wärme? Oder vielleicht etwas ganz anderes.

Schau einfach, wie du es wahrnimmst, dass Selbstenergie in Deinem Körper fließt.

Bevor du gleich mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in die Außenwelt kommst, kannst du noch ein kleines Experiment machen:

Du kannst erst einmal mit den Augen blinzeln und sie gleich wieder schließen.

Bei diesem Augenblinzeln schau einmal durch die Augen eines Teils und ein andermal mit den Augen deines Selbst. Probiere das 3 oder 4mal aus. Wenn du das Gefühl hast, du schaust jetzt vom Selbst aus, dann lass deine Augen offen. Es müssen keine 100% Selbst sein, 10% reichen auch.