

Kontakt mit den eigenen inneren Anteilen



Übung 15 - Achtsamkeitsübung für den Kontakt mit den eigenen inneren Anteilen

Diese Übung soll Sie dabei unterstützen, Ihre unterschiedlichen inneren Anteile etwas näher kennenzulernen und die Erfahrung zu machen, dass alle Facetten unseres Selbst zu uns gehören, ein Teil von uns sind und eine wichtige Funktion haben.

Je nachdem, in welcher Lebenssituation wir uns gerade bewegen, meldet sich mal mehr unsere ängstliche, verunsicherte Seite. Ein paar Augenblicke später, wenn wir die Erfahrung machen, etwas gut bewältigt zu haben, zeigt sich eine starke und zuversichtliche Seite. Wenn wir im Kontakt mit kleinen Kindern oder geliebten Tieren sind, dann kommt vielleicht eher eine fürsorgliche und mitfühlende Seite zum Vorschein.

Wenn eine Erkrankung uns selbst oder unseren geliebten Angehörigen belastet, dann kann es sein, dass dieser kranke, geschwächte Teil mit einem Mal sehr präsent und allgegenwärtig wird. Manchmal könnte man den Eindruck gewinnen, dass die Erkrankung alles dominiert und die restlichen Facetten kaum noch spürbar sind. Sehen wir jedoch etwas genauer und aufmerksamer hin, dann können wir feststellen, dass die kranke und symptombelastete Seite viel mehr wie ein Schleier oder ein Theatervorhang sich vor alles andere gelegt hat. Wir verwechseln uns leicht mit unserer Erkrankung oder als Angehörige gelingt es uns aus lauter Sorge und Fürsorge nicht mehr, den Menschen hinter der Erkrankung wahrzunehmen.

Nehmen Sie für diese Übung eine bequeme Position ein. Dies kann im Liegen oder auch im Sitzen sein. Lassen Sie sich Zeit, um in dieser Haltung anzukommen, Ihren Körper zu spüren und einfach wahrzunehmen, so, wie Sie gerade hier sind. Sie können Ihre Augen schließen oder Ihren Blick sanft auf einem Punkt vor Ihnen ruhen lassen. Lassen Sie den Atem fließen, so, wie er gerade kommen und gehen mag. Vielleicht sind Sie gedanklich gerade noch mit vorangegangenen Aktivitäten oder Ereignissen beschäftigt oder Ihr Geist plant schon wieder was alles zu tun ist. So ist unser Geist...er ist immer in Bewegung. Achtsam zu sein bedeutet, solche Gedanken wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und sich zum Beispiel in diesem Moment dafür zu entscheiden, darauf nicht weiter zu reagieren. Alles, was jetzt in Ihnen auftaucht, darf kommen, darf da sein und Sie können es auch wieder weiterziehen lassen.

Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, um sich selbst und all das, was sich in Ihnen zeigt genauer zu beobachten. Schauen Sie, ob es Ihnen möglich ist, sich aus einer guten Entfernung zu betrachten. Aus einer Vogelperspektive sozusagen. Wer in Ihnen ist gerade am deutlichsten zu erkennen? Ist es vielleicht die traurige oder mutlose Seite in Ihnen? Oder eher die Seite, die unter den Symptomen der Erkrankung leidet? Eine geschwächte oder erschöpfte Seite? Möglicherweise sehen Sie aber auch gerade den Optimisten in sich, den Teil, der Hoffnung verspürt und gerade kraftvoll ist. Oder Sie sehen jemanden, der ängstlich und sorgenvoll erscheint. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie einfach neugierig, wer da gerade vor Ihrem geistigen Auge

auftaucht. Es kann auch sein, dass Sie währenddessen feststellen, dass da gleichzeitig ganz unterschiedliche Facetten sichtbar werden. Auf der einen Seite vielleicht Wut und Verzweiflung, auf der anderen Seite vielleicht Hoffnung und Zuversicht. Aus dieser Beobachterperspektive können Sie vielleicht auch gut erkennen, dass die verschiedenen Rollen, die Sie in Ihrem Leben eingenommen haben und einnehmen, in Ihnen ganz unterschiedliche Erinnerungen, Gedanken und Gefühle wachrufen. Sie sind vielleicht Tochter, Sohn, Mutter oder Vater... Freundin, Freund, Arbeitskollege oder Kollegin, Partner oder Partnerin... und so vieles mehr. Das alles sind Sie gleichzeitig und es sind Teile Ihres menschlichen Seins, Ihrer eigenen Lebensgeschichte. Dennoch ist es so, dass diese unterscheidbaren Teile oder Rollen, die wir im Leben einnehmen, nicht immer gleichermaßen zum Tragen kommen. Je nachdem, in welchem Kontext wir uns bewegen, welche Lebenssituation gerade dominant ist, ist jeweils ein ganz bestimmter Teil unserer Persönlichkeit stärker im Fokus und damit auch die damit einhergehenden Gedanken, Gefühle und Verhaltensimpulse. So passiert es leicht, dass eine Erkrankung dazu führt, dass wir uns nur noch als Patient oder Patientin wahrnehmen. Das Gefühl haben, nichts mehr wert zu sein, weil wir den Eindruck haben, anderen zur Last zu fallen oder die Erkrankung uns vieles von dem, was früher unser Leben ausgemacht hat, nicht mehr ermöglicht. Oder wenn unser geliebter Angehöriger schwer krank ist, sehen wir nur noch seine kranke Seite...und wenn wir auch die Pflege unseres Angehörigen übernehmen, gelingt es uns kaum noch zu bemerken, dass wir auch noch andere Seiten in uns haben als die fürsorgliche oder aufopfernde.

Bleiben Sie in dieser Beobachterperspektive und nehmen Sie Ihren Atem ganz bewusst wahr. Spüren Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt. Ihr Atem ist ein treuer, steter Begleiter, dem Sie sich immer wieder zuwenden können. Auch er gehört zu Ihnen, auch wenn Sie ihn nicht immer so bewusst wahrnehmen.

Kehren Sie mit Ihrer Beobachtung nun wieder zu demjenigen Teil in Ihnen zurück, der gerade am deutlichsten wahrnehmbar ist. Betrachten Sie ihn so wertschätzend und wohlwollend, wie es Ihnen gerade möglich ist. Oft neigen wir dazu, unwillkommene und störende Anteile in uns abzuwerten, sie innerlich zu beschimpfen oder sie ausmerzen zu wollen. Ängstlichen oder traurigen Seiten ergeht es häufig so – kaum einer mag sie. Vielleicht haben Sie selbst schon öfter die Erfahrung gemacht, dass durch solches Verhalten die Angst oder die Traurigkeit keineswegs verschwinden, sondern manchmal eher größer werden oder einen plötzlich ereilen, wenn wir gar nicht darauf gefasst sind. Zudem kostet es viel wertvolle Energie, solche Seiten wegzudrängen und sie auf Abstand zu halten. Dies kann die vielleicht ohnehin schon vorhandene Erschöpfung weiter zunehmen lassen.

Vielleicht mögen Sie heute ausprobieren, wie es sich für Sie anfühlen würde, dieser Seite in Ihnen mit Freundlichkeit, Wohlwollen, Geduld und Mitgefühl zu begegnen. So, als würden Sie einem geliebten Wesen gegenüberstehen, das gerade traurig, belastet oder ängstlich ist und Ihren Trost oder Ihren Schutz benötigt. Das mag im ersten Moment vielleicht befremdlich für Sie klingen, weil Sie das mit Selbstmitleid assoziieren und sich selbst nicht bemitleiden wollen. Dabei handelt es sich jedoch viel mehr um eine anteilnehmende, verständnisvolle Zuwendung. Um empathisches Einfühlen, das Sie sich in diesem Moment selbst zukommen lassen können. Wenn wir mit einer solchen liebevollen Haltung uns selbst, unseren inneren Anteilen begegnen, können wir auch so etwas sagen wie „...ich sehe, dass Du gerade sehr traurig bist...angesichts der Situation ist das wirklich sehr verständlich...du darfst traurig sein und ich möchte gut für dich sorgen...“ und dann könnten Sie diesen Teil Ihrer selbst vielleicht nach seinem Bedürfnis fragen „...was brauchst Du jetzt...wie kann ich jetzt gut für Dich sorgen?“...

Seien Sie neugierig und offen dafür, was geschieht, wenn Sie aus einer achtsamen Haltung heraus solche Fragen stellen. Anfangs, wenn das noch ungewohnt ist, mag es noch gar nicht so leicht sein, die verunsicherte und zerbrechliche Antwort der Traurigkeit oder der Angst zu hören. Wütende oder ärgerliche Anteile in uns sind

da vielleicht besser verständlich. Gerade dann, wenn unsere inneren Anteile sehr laut rufen, kann es wichtig und hilfreich sein, nochmal genauer nachzufragen, was sie eigentlich genau brauchen, um sich wieder etwas beruhigen zu können. Bei vielen Menschen ist beispielsweise der innere Kritiker sehr laut und plappert manchmal so laut, dass sich andere Anteile mit ihren Bedürfnissen gar nicht mehr durchsetzen können.

Um in eine innere Balance zu kommen, ist es hilfreich, all diesen Anteilen in uns eine Stimme zu geben und sie wertschätzend zu beachten. So wie es die Leiterin in einem Team, in einem Chor oder in einem Orchester macht. Jeder und jede von Ihnen hat eine wichtige Funktion, nimmt eine wertvolle Rolle ein und bereichert auf seine oder ihre ganz individuelle Weise das Zusammenspiel. Genau so kann Ihr innerer, durch Achtsamkeit geschulter, Beobachter dafür sorgen, dass all diese Stimmen gleichermaßen gehört, befragt und deren Bedürfnisse wahrgenommen werden. Sie alle haben gute Gründe, um sich bemerkbar zu machen. Sie können Ihnen Hinweise darauf geben, für mehr Ruhe oder Zurückgezogenheit zu sorgen, sie können Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie mehr Informationen brauchen, um sich wieder sicherer zu fühlen, oder sie können dadurch bemerken, dass es Dinge zu betrauern gibt. Gleichwohl kann es sein, dass Sie dadurch wieder Zugang zu Bedürfnissen oder Wünschen erhalten, deren Beachtung wieder mehr Genuss und Lebensfreude ermöglichen.

Nehmen Sie sich zum Abschluss dieser Übung noch einmal Zeit, um aus der Beobachterperspektive wieder in Ihre innere Gefühlslandschaft hineinzuspüren. Was hat sich vielleicht verändert? Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper wahr? Und auch jetzt...darf alles so sein, wie es ist. Es gibt nichts zu tun oder zu verändern. Nur präsent sein, sich dessen bewusst sein, was alles zu Ihnen gehört. All diese Stimmen, Bedürfnisse, Anteile, Facetten... sie gehören zu Ihnen und machen Sie zu dem einzigartigen und wertvollen Mensch, der Sie sind.

Beenden Sie die Übung indem Sie ein paar tiefe Atemzüge nehmen, langsam Bewegung in Ihren Körper bringen und dann in Ihrem Tempo mit der Aufmerksamkeit zurück in Ihren Alltag kehren.