

Kleine Aufmerksamkeiten für die große Freiheit

In diesem Text geht es um gesundheitsförderndes Bewusstseinstaining. Damit ist gemeint, den eigenen Willen dafür einzusetzen, dass Körper, Psyche und Mitwelt gut zusammenarbeiten. Andere Worte für diese Form des Willens sind: Achtsamkeit, frei schwebende Aufmerksamkeit, beobachtende Aufmerksamkeit, auch ‚freier Wille‘ im Unterschied zum zwanghaften Willen. Das entsprechende Bewusstsein wird in manchen Texten meditatives Bewusstsein genannt, oder Beobachtungshaltung oder Metabewusstsein, manche nennen es spirituelles Bewusstsein.

Ich werde eine begriffliche Unterscheidung vorschlagen, die eine einfache Orientierung für Bewusstseinschulung ermöglicht. Bevor ich diese erläutere möchte ich die Bedeutung von bewusstem Lernen von Bewusstsein darstellen.

Freiheit, Bewusstsein und Gesundheit

Freiheit beginnt dort, wo Wahlmöglichkeiten entstehen. Erst dort, wo Gewalt und Notwendigkeit nachlassen, kann Freiheit wachsen. Das gilt in der Beziehung zum Außen und das gilt auch in der Beziehung nach innen. Zum Beispiel die Freiheit, den Atem zu regulieren setzt voraus, dass wir keine Atemnot haben. Die Freiheit, zu wählen, ob ich diese oder jene Empfindung spüren will, setzt voraus, dass die Sinne nicht überreizt sind, z.B. durch starken Schmerz oder starke Lust. Die Freiheit, dieses oder jenes Gefühl zu erleben, wird nur möglich, wenn man nicht von einem Gefühl mitgerissen wird; diesen oder jenen Gedanken denken zu wollen, geht nur, wenn keine Zwangsgedanken einen plagen; diese oder jene Handlung frei wählen zu wollen, setzt gewisse äußere Freiheiten voraus.



Das Maß allerdings, wie weit wir von den Zwängen beherrscht werden, ist eine Frage des Übens einer sehr besonderen Fähigkeit, nämlich der ‚neben sich zu stehen‘ und eine Weile die Sinne, die Gefühle, die Gedanken und die Impulse beobachten zu können, ohne aktiv zu reagieren.

Die Momente, in denen man merkt, dass man etwas denkt, dass da ein Gefühl ist, dass da eine Handlung im Körper einsetzt – diese Momente sind Momente der Freiheit. Diese Momente häufiger zu haben, sie auszudehnen und sie zu nutzen, das ist Freiheitstraining.

Freiheit ist kein Zustand, den man hat oder nicht hat. **Geistige Freiheit ist eine Fähigkeit wie Laufen zu können.** Man hat die Veranlagung dazu, lernt es eigentlich von selbst, muss es dann üben und tun und darf es nicht einrosten lassen.

Eine hilfreiche Unterscheidung ist die zwischen ‚**Freiheit von und Freiheit für**‘: ‚Freiheit von‘ bezieht sich auf Gewalt, die uns zwingt. Das können andere Menschen sein, das kann die Natur sein, das kann die Gewalt innerer Natur sein, zum Beispiel Krankheiten. Die Lebensbedingungen können insgesamt mehr oder weniger gewalttätig sein und dann geht es um ein Befreien von diesen Gewalten.

‚Freiheit für‘ ist die geistige Fähigkeit zu wählen, wie ich Lebensbedingungen lebe. Es ist die Freiheit auch mit Not, Gewalt und Krankheit leben zu können, das heißt unter Umständen, sie in geistiger Freiheit zu erleiden.

Oft sagen wir: Ich werde erst frei sein, wenn ich frei von etwas bin. Die Aktivitäten z.B. in der Heilpraxis werden eine Art Befreiungskampf. Freiheitskämpfe führen, wie man traurig in der Geschichte sehen kann, fast regelmäßig in neue Unfreiheit, wenn sie nicht gleichzeitig für innere Freiheit weiterbilden.

Geistige Freiheitserfahrung wird erlebt als innere Sicherheit, als innere Zuversicht und Hoffnung, als eine Art aktive Demut.

Diese geistige Freiheit fördert zugleich das, was als äußere Gesundheit gewollt wird: Starke Immunkräfte, Wille zum Genesen, Wille zum Leben und auch mehr Kraft, um die Dinge zu ändern, die geändert werden können.

Freiheitstraining, wie ich es im Folgenden erläutere, ist wesentlich Gesundheitspraxis. Achtsamkeitstraining und Meditieren zu lernen oder spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, sind keine Heilmethoden. Sie können heilend wirken, sie können Materie beeinflussen, aber das ist nicht ihr eigentlicher Zweck. Ihr Zweck ist, geistige Freiheit zu lernen. Wenn man das Lernen geistiger Freiheit unmittelbar an das Erreichen materieller Ziele bindet, geht man einen langen Umweg.

Neben sich stehen – ein guter Anfang für mehr Freiheit

Erfahrungsgemäß ist es wenig hilfreich, beobachten zu wollen, oder sogar anspruchsvoll ‚leer‘ oder ‚neutral‘ sein zu wollen. Unser System kann nicht nichts tun. Deshalb bedarf es konkreter Beobachtungsaufgaben, um in eine Beobach-

tungshaltung zu gelangen. Beobachten ohne zu bewerten funktioniert dann, wenn ich mich auf das Wahrnehmen von Unterschieden konzentriere.

Wie atmet der Atem?

Ist einatmen länger oder kürzer als ausatmen?

Wo im Körper ist dieses Gefühl von Ärger am meisten?

Im Bauch oder im Hals oder ...?

Wie bewege ich Beine und Füße?

Betone ich eher Hacken oder Ballen?

Wo denkt es im Kopf? Eher vorne oder hinten?

Und sind die Gedanken wild oder ruhig oder bunt?

Oder laut?

Wo wandert, z.B. bei einer Massage, der Druck hin?

Breitet er sich kreisförmig aus? Oder wie ein Fluss?

Ist dieses Empfinden bunt?

Oder hat es eine Farbe oder einen Klang?

Hilfreich ist es, beim Beobachten zu versuchen, sich direkt auf das einzulassen, was man beobachtet und nicht von sich auszugehen, d.h. nicht zu fragen, was ‚ich‘ mache, sondern was ‚es‘ macht. Zum Beispiel:

Statt ‚Was mache ich mit der Hand?‘ zu fragen: ‚Was macht diese Hand?‘ Statt: ‚Wie atme ich?‘, ‚Was macht der Atem und wie macht er es?‘

Statt ‚Wie atmen Sie?‘ eher anzubieten: ‚Können Sie den Atem beobachten, wie er atmet?‘ Statt: ‚Was denken Sie?‘



kann man anbieten ‚Welche Gedanken bewegen sich im Kopf?‘; statt ‚welche Gefühle haben Sie?‘ eher ‚wie sind die Gefühle im Moment und wo im Körper sind sie? Und sind sie eher laut oder leise (Klang), hell oder dunkel (visuell), dreht es sich oder ist es still (kinästhetisch), eher fest oder luftig, eher heiß oder kalt (Aggregatzustände)?‘

Ein Fachbegriff für diese Art des Fragens ist, Modalitäten anzubieten. Dieses Fragen kann man sehr gut üben und trainieren und es auf die jeweils besondere Praxissituation abstimmen

Aktive Achtsamkeit: Wahlfreiheit üben

Achtsames Üben von Wahlfreiheit geschieht im Alltag z.B. dann, wenn das Knie weh tut, und man nun ausprobiert, wann es mehr schmerzt und wann weniger. Oder beim Einschlafen: man legt sich auf die eine Seite, spürt nach, ob das gut ist – probiert die andere Seite, vielleicht noch einmal zurück oder so oder so... um schließlich eine Lage zu finden, die optimal ist.

Wenn der Optiker die ideale Brillenstärke austestet, macht er im Grunde Wahlfreiheitstraining: „Sehen Sie die Zahlen so oder so klarer? Und wie ist es jetzt? Und jetzt...?“, und er variiert so lange, bis ein optimaler Kompromiss zwischen verschiedenen Möglichkeiten gefunden wurde.

Diese im Alltag bekannten Erfahrungen können für Wahlfreiheitstraining angewendet und ausgebaut werden.

Ein Beispiel für das eigene Erleben:

Phase 1 - einen Suchimpuls für angenehme Erfahrung geben:

„Wo im Körper ist es hier und jetzt relativ angenehm.“ Sobald z.B. der Bauch oder irgendein anderer Bereich sich meldet, wird dort die Empfindung kurz beobachtet: „Ist es dort besonders leicht oder warm oder ist es dort wie ein Klang oder wie eine schöne Farbe?“

Phase 2 - Impulsvariationen: Wenn Sie z.B. einen tiefen Atemzug nehmen – wird das angenehme Empfinden im Bauch stärker oder schwächer? Oder wie ist es, wenn Sie den Bauch mutwillig anspannen? Was wird das für eine Erfahrung? Provozieren Sie ein wenig, so dass es auch unangenehm wird.

Sie können damit spielen, das optimale zur Zeit erreichbare Wohlfühlgefühl herzustellen und es auch wieder mutwillig zu verändern, bis hin zu einem noch erträglichen unangenehmen Empfinden. Das geschieht genau so, wie man es intuitiv bei Schmerzen macht.

Phase 3 Stimmigkeitsimpuls: Wenn das Hin und Her Ihnen reicht, dann können Sie dem Körper den Impuls geben, das zu tun, was hier und jetzt, nach all dem Üben, das Angenehmste ist – und Sie beobachten oder merken kurz, was er macht und wo und wie es sich jetzt gut anspürt.

Dieses kleine Training kann unendlich vielseitig variiert werden. Welche Gedanken, welche Körperhaltung, welche Imaginationen, welches Verhalten wirkt angenehmer?

Oder in der Praxis z.B.: „Dieses schöne Entspannungsgefühl – wird es mit dieser Musik noch angenehmer oder weniger angenehm? Wann ist der Duft, der Klang, die Farbe, die Berührung angenehmer, in dieser oder in jener Stärke?“ Wenn man auf der Suche nach Energie ist, so ist die erste Phase, nach einer (kleinen) Energiequelle zu suchen. Dann, in der zweiten Phase, zu experimentieren, wodurch sie stärker oder schwächer wird und schließlich eine aktuell mögliche Optimierung zu finden.

Das Kernprinzip ist, unterschiedliche Impulse zu geben und dann die Wirkung zu beobachten, um auf diese Weise zu erleben, dass und wie man wählen kann.

Wichtig aus gesundheitspraktischer Sicht ist, sich die Erlaubnis zu geben, sowohl Angenehmes wie auch relativ dazu weniger Angenehmes auszuprobieren. Das Nebeneinander von beidem eröffnet die Wahlfreiheit, die eingeübt werden soll. Zusätzlich wird gelernt, sich selbst sanft, durch Impulse anzuregen und weniger durch ‚Einreden‘ oder ‚Einbilden‘.

Suggestionen und Affirmationen, die einseitig sind, und die wie ein Gebet wiederholt werden, lenken auch die Aufmerksamkeit und sie können

sehr schöne und gesunde Wirkungen haben, wenn die Selbstlenkung stimmig mit dem gesamten System ist. Die Technik kann auch eine Gewalt gegen sich selbst werden, wenn sich eine fixe Idee als Befehlsgeber durchsetzt. Dann muss man, meines Erachtens, diese Techniken mit dem Einhängern von Parolen, mit durch Wiederholung und Ritualen erzwungenen Veränderungen vergleichen. Normalerweise wehren sich Menschen intuitiv dagegen, indem sie es einfach nicht tun oder indem sie sich nicht konzentrieren können. Die Methoden versagen dann.



Meditieren - Freiheit in passiver Achtsamkeit

Im bisherigen Text ist die Technik erläutert worden, in der Beobachtungshaltung aktiv zu sein. Es wurde beobachtend gewertet: Was ist angenehmer, was ist weniger angenehm? Und es wurden mittels Impulsen Veränderungen angeregt um Unterschiede zu erleben.

Die **passive Achtsamkeit** meint, die Beobachtungshaltung zeitlich auszudehnen. Man tut nichts - außer Beobachten, auch beobachten, dass man beobachtet, auch beobachten, das man wertet, auch beobachten, dass man sich ärgert, zu werten ...

Da diese Form der Selbstbeobachtung normalerweise sehr schwer fällt, kann man einen Trick anwenden: Man gibt sich eine mehr oder weniger schwierige Aufgabe, mit der man

Körper und Geist beschäftigt, das sind die Meditationstechniken. So zum Beispiel Mantras zu singen, bestimmte Körperbewegungen zu wiederholen, bestimmte Gedanken zu denken, über etwas bestimmtes (sehr schweres, mehrdeutiges) nachzudenken; den Atem in einer ganz bestimmten Weise zu atmen und viele Möglichkeiten mehr.

Die Technik, die Beschäftigungsaufgabe, ist der Hintergrund für die eigentliche Aufgabe, nämlich passiv zu beobachten.

In vielen Praktiken wird der Aspekt der passiven Achtsamkeit durch Zielerwartungen verdrängt oder verkürzt. Zum Beispiel wird eine bestimmte Körperhaltung und Atmung als Technik unterrichtet und unmittelbar ergänzt durch die Anweisung: ‚Und Sie lassen den Atem sich ausdehnen und atmen Frieden ein und alles Gift heraus, der Körper reinigt sich selbst ...‘. Dies ist, nach der hier vorgeschlagenen Definition, keine Meditation, sondern eine Affirmation oder ein Einreden. Die Meditation würde das, was der Atem macht nicht bestimmen, sondern sagen: Und was immer nun der Atem macht, Sie beobachten es....!‘

Phantasiereisen und Affirmationen sind Techniken des aktiven sich Einredens, aktive Selbstgestaltung und insofern das Gegenteil von passiver Achtsamkeit. Ebenso sind Heilmeditationen kein Üben passiver Achtsamkeit, sondern das, was sie sagen: mentales Fördern von Heilung.

Traditionsorientierte Meditationsschulen begleiten Selbsterfahrungsprozesse über lange Zeiträume und vermitteln parallel Wissen und Orientierung, um die Selbsterfahrung nicht in chaotische Vielfalt geraten zu lassen. Sind die Meditationsschulen religiös gebunden, bieten sie eine entsprechende Orientierung an; sind sie frei, können sie ein grosses Spektrum von Selbsterfahrung und Individuation begleiten.

In der Gesundheitspraxis sollte meines Erachtens nach das Anregen und Begleiten passiver Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen, um die besondere Dimension geistiger Freiheit kennen zu lernen, die mit passiver Achtsamkeit erlebbar wird. Das Bewusstsein erfährt sich nach und nach immer mehr, im wahrsten Sinne des Wortes als frei schwebend, als getrennt und gleichzeitig verbunden. Es ‚weiss‘, dass es eingreifen kann, dass es durch einen kleinen Impuls eine andere Wirklichkeit erleben kann – und tut es nicht.

In der Praxis kann passive Achtsamkeit sehr schön geübt werden, ohne dass durch das Wort Meditieren große Erwartungen oder Anforderungen entstehen.

Die Anleitung zur passiven Achtsamkeit erfolgt z.B. in einer Aufforderung wie:

„Während ich Sie massiere, (während wir diese Energieübung machen, während Sie dem Klang lauschen usw.) gestatten Sie sich eine Beobachtungshaltung, z.B. als würde Sie im Kino sitzen oder in Ihrem Hinterkopf wie in einem Sessel oder einfach so, aus einer sicheren, guten Haltung heraus beobachten Sie, was geschieht. Ca. x Minuten werde ich nichts sagen, nichts fragen und nur meine Hände massieren lassen, die Klangschale zum Klingen bringen – und Sie erleben, was Sie erleben.“

Besonders bei Menschen, die eine passive Haltung noch nicht kennen, kann es beruhigend wirken, zu hören, was alles möglich ist, und wie sie damit umgehen können.

„Es können Gedanken, Erinnerungen, Ideen oder Pläne auftauchen, auch Gefühle, oder der Körper meldet sich mit Empfindungen, oder Bilder tauchen auf und Fantasien entstehen wie Filme.

Und egal, was da heute auftaucht, Sie beobachten es. Wie es kommt, wie es sich verändert, wie es geht. Sie bleiben in ihrer Kinohaltung. Von Zeit zu Zeit achten Sie wieder bewusst auf die Stelle, wo ich massiere, um dann wieder nur zu beobachten, was in Ihnen alles auftaucht.

Sie werden vermutlich immer mal wieder von Gedanken oder Gefühlen oder Körperempfindungen mitgenommen werden und dann plötzlich merken, dass Sie gar nicht mehr beobachten. Sie geben dann die Aufmerksamkeit wieder an die Stelle, wo ich massiere oder auf Ihren Atem und beginnen wieder mit Beobachten.“

Der Hinweis darauf, dass man manchmal mitgenommen wird und dann plötzlich selber bemerkt oder



durch den Begleiter daran erinnert wird, dass man mitgenommen wurde, ist aus gesundheitspraktischer Sicht besonders wichtig. Einmal, um keine Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle aufkommen zu lassen, nicht gut genug gewesen zu sein. Sodann aber auch, um bewusst zu machen, wie wir zwischen verschiedenen Bewusstseinsformen hin und her wandern.

Sich Trance erlauben – bewusste Unfreiheit

Trance benutze ich in diesem Text als Bezeichnung für einen Zustand relativer Bewusstlosigkeit oder, positiv formuliert, für einen Zustand, in dem das Unbewusste das Denken, Handeln und Erleben mehr steuert als das Bewusstsein mit seinem Willen. Nach dieser Sichtweise sind wir immer dann in Trance, wenn ‚es‘ geschieht, wenn wir relativ machtlos etwas

tun, denken und fühlen. Zum Beispiel sind wir manchmal in Problemtrancen, in denen unser Denken und Fühlen wie ein Planet um ein Thema kreist, und wir trudeln hilflos im All darum herum. Aber manchmal auch in Glückstrancen, in denen das Bewusstsein große Freudenmengen genießen kann. Auch der Rausch ist eine Trance, in der wir anfangs noch steuern und wählen können (eine leichte Trance) dann folgen noch kurze Wachmomente, wo Entscheidungen möglich sind (mittlere Trance) und dann sind wir der Situation und der Umgebung ausgeliefert (tiefe Trance).

Jeden Abend entscheiden wir uns für eine sehr tiefe Trance, den Schlaf. Wir überlassen uns völlig der inneren Dynamik. Genau das gleiche geschieht, wenn wir uns einer wohligen Entspannungsmassage mit begleitender Fantasiereise bei Musik und Wohlgeruch hingeben. Auch, wenn wir uns in Tanzen oder Musikmachen hineinfallen lassen, wissen wir vorher, dass für diese Zeit die Wahlmöglichkeiten des Handelns eingeschränkt sein werden. Niemand kann aus einem

Flowprozess einfach herausspringen, ohne sich zu verletzen. Trance ist ein normales, manchmal angenehmes, manchmal unangenehmes Alltagserleben.

In der Gesundheitspraxis, wie in vielen Methoden der Therapie, werden Trancen zum Zweck intensiver Selbsterfahrung strukturiert durchgeführt. Zu den ethischen Ansprüchen gehört es, die Sicherheit für die Zeit der Trance zu vermitteln und diese auch praktisch zu garantieren.

Ob es sich hier nun um ein ‚kleines‘ Entspannungserleben handelt oder ein ‚großes‘ Ritual der Selbsterfahrung oder Selbstheilung ist ein gradueller Unterschied, aber kein prinzipieller. In den Vorgesprächen wird die Erfahrungsrichtung besprochen, d.h. die Erwartungen werden ausgerichtet. Die Zeit wird vereinbart, der Ablauf besprochen und auch klargestellt, was alles geschehen kann und wie man damit umgeht. Je intensiver Erfahrungen angestrebt werden, umso klarer muss vorher gesagt werden, dass es Risiken gibt, dass etwas hochkommen kann, und dass der/die BegleiterIn später helfend zur Verfügung steht. Tranceanleitungen, die so tun, als wären sie risikofrei, sind allein deshalb hochriskant. Trance- oder Hypnoseangebote, die behaupten, es würde nichts geschehen, was nicht bewusst gewollt wird, sind eher skeptisch zu betrachten, denn z.B. Hypnose verändert das, was bewusst gewollt wird durch eine Veränderung im Unbewussten.

Zirkeltraining des Bewusstseins

Das gesundheitspraktische Ideal ist, alle drei Fähigkeiten des Bewusstseins in einem angemessenen Wechselspiel zu fördern. Denn jede Einseitigkeit, jedes ins Extrem gehende führt in die Regie durch das Unbewusste, das heißt in Trance. Vor allem dann, wenn jemand behauptet, in der einen oder anderen Weise frei zu sein, kann man relativ sicher sein, dass

ihn oder sie ein netter Einbildungsrausch erfasst hat. Wer geistig innerlich frei ist lebt dies und erzählt kaum davon.

Die aktive Beobachtungshaltung ist für den Alltag die bedeutsamste Fähigkeit. Mit ihr kann man sich selbst der jeweiligen Situation entsprechend gestalten. Da auch in der aktiven Beobachtungshaltung Phasen des passiven Beobachtens enthalten sind, ist sie in der Gesundheitspraxis die Erfahrung, die am so oft es irgend möglich ist vermittelt und gelebt werden sollte.

Die passive Beobachtungshaltung ist gut geeignet, um den Motor des inneren Wachstums warm zu halten, um eine gewisse Gelassenheit im Alltag zu stärken und, wenn man möchte und die Gelegenheit dafür hat, sehr intensive Selbsterfahrung zu machen.

Bewusst gewählte Trance kann der puren Erholung dienen, dem Krafttanken oder der Stabilisierung – oder, entsprechend gewollt und begleitet, der Selbsterfahrung zu wichtigen Themen.



Bewusstseinstaining bei einer gesundheitspraktischen Fußreflexmassage

Aktive Achtsamkeit lenken:

„Wenn ich am Fuß streiche und verschiedene Punkte drücke, bitte spüren Sie nach, wo im Körper es angenehme und wo eventuell unangenehme Reaktionen auftauchen.“ Die unangenehmen werden nur kurz bestätigt und dann wird weiter massiert. Sobald angenehme Empfindungen auftauchen, wird aktivierend nachgefragt: „Wo gibt es die angenehme Resonanz? Ist sie eher eine Wärme oder wie ein kühler Strom? Wie verändert der Strom sich, wie fließt er durch den Körper?“

Passive Achtsamkeit:

„Wenn Sie mögen, erlauben Sie sich, alle möglichen Gefühle, Bilder und auch Gedanken zu erleben, während ich den

Fuss massiere. Vielleicht ist es spannend, das Farbspiel zu beobachten, das im Körper geschieht? Das ist vielleicht wie im Kino. Ich werde eine Weile nichts sagen. Sie haben die Aufgabe, in ihrem inneren Kino zu sein... Erst später können wir, wenn Sie möchten, über die Erfahrungen sprechen.“

Trance zulassen:

„Während ich weiter massiere, können Sie sich entscheiden, sich z.B. wie in ein warmes Bad fallen zu lassen und zu träumen, oder Sie gehen mit Ihrem Geist in Ihren Körper und reisen dort und genießen...wenn etwas Unangenehmes geschieht, dann können Sie mir einen Impuls geben, und ich werde so massieren, dass wieder ein gutes sicheres Gefühl verstärkt wird...“

Die drei Anregungen können je nach Kunde und Situation unterschiedlich akzentuiert werden, innerhalb einer Sitzung oder jeweils in einzelnen Sitzungen. Für sehr viele Methoden können ähnliche Variationen entwickelt werden (mehr hierzu in den Handbüchern und zu den einzelnen Methoden).

Bewusstseinstaining bei einem Spaziergang

Aktive Achtsamkeit:

Gehen mit bewussten Beobachtungsaufgaben, sogar mit Impulsen: Was geschieht, wenn ich stehen bleibe, was geschieht, wenn ich laut rufe?

Passive Achtsamkeit:

Gehen und alles was geschieht wirken lassen und erleben. Alles, was außen geschieht und was innen geschieht.

Trance:

Gehen und sich einer Fantasie oder einem Gedanken hingeben oder auch einem Gespräch, dass im Gehen fortschreitet.

Bewusstseinstaining im Gespräch

Man kann in jedem normalen Gespräch seine eigene Haltung und sein Bewusstsein üben, indem die drei unterschiedlichen Einstellungen bewusst gewechselt werden:

Aktives Zuhören:

Sich mit eigenen Gedanken, Gefühlen, Impulsen, Ideen usw. als Impulse einbringen. Genau so wie in der aktiven Achtsamkeit werden Gesprächsbeiträge zu Impulsen, denen ein Beobachten der Wirkung folgt. Aktives Zuhören ist genau das Gegenteil von überzeugen oder führen oder gar verführen wollen. Immer wieder wechselt der Modus von Reden in Zuhören.

Passives Zuhören:

Die Worte und Klänge in sich wirken lassen, beobachten, was in einem auftaucht, Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperbewegungen, Impulse. Was wird sich am stärksten ausbilden, was taucht in einem auf bei den Worten,

dem Klang, dem Ereignis, das der Andere in mir ins Schwingen bringt? Diese Passivität geht natürlich im Gespräch nicht sehr lange, das wäre unhöflich und auch risikoreich für den Prozess. Irgendwann muss in den Modus des aktiven Zuhörens, speziell des Anbietens gewechselt werden.

Sich Trance erlauben:

Brainstorming, aus dem Bauch reden, so reden, wie der Schnabel gewachsen ist. Man lässt sich gehen, die Worte fallen aus dem Mund. Natürlich geht dies nur in relativ sicheren Situationen und immer nur für eine begrenzte Zeit. Im Alltag und Beruf sollte man aufpassen, nicht in eine zu tiefe Redetrance zu geraten. Menschen, die vor sich hin monologisieren, oder kleine Gruppen, die sich im gegenseitigen Bestätigungsrausch befinden, sind eher gefährlich ungesund.

Aktive Imagination:

Ist ein Arbeiten und Spielen mit der Wirkung unserer Einbildungskräfte. Der Wechsel von aktiven Impulsen und Beobachten und eine gute Fähigkeit, längere Zeit dieses Spiel passiv zu erleben, sind die Voraussetzung für diese Technik. Zum Beispiel im autogenen Training: ‚Bitte Dein Bein, warm zu werden.‘ ist eine aktive Aufforderung. Beobachte, was im Bein geschieht. Das Einüben der Beobachtungshaltung. Wiederhole, Variiere Deine Bitte und beobachte. Diese sanfte Form ist eine Meditation, wenn sie nicht durch Suggestionen aufgelöst wird. Das sind z.B. „und die Wärme, wird erst sanft, dann vielleicht kreisend aufsteigen oder absteigen...“. Aktive Imagination meidet das Suggestieren und pflegt stärker den Wechsel von Impuls und Beobachten.

Dialogische Aktive Imagination:

Erweitert die aktive Imagination durch die Fähigkeit des imaginären Gespräches mit Gestalten. Das heißt es wird eine symbolische Dimension genutzt, in der sich der bewusstennähere Anteil und das Unbewusste im Gespräch als Partner unterhalten können. Zum Beispiel: Einen Stein in die Hand nehmen. Wahrnehmen, passives erleben, welche Resonanzen im Körper entstehen. Diese Resonanzen durch aktive Impulse anregen, eine Gestalt zu werden. Diese Gestalt wird Gesprächspartner – eventuell auch Gesprächspartner einer Essenzgestalt im Stein. Das Team: Essenz des Steines – die Resonanzkraft des Steines in mir und ‚ich‘ als Bewusstsein, können zusammenarbeiten, für Gesundheit, für Heilung oder aus purer Freude am Zusammenleben.

**Wer älter wird,
der wird
nicht aufhören
zu spielen.
Aber wer aufhört
zu spielen,
der wird älter.**

George Bernhard Shaw

