



Bild: Geert Leeuwis

Die Morgenröte

die Natur spiegelt LIEBE-

Menschen im Werden

ziehen einander an,

sich in der Spiegelung selbst findend

-EB-

Spürst du das Bedürfnis und *nimmst du dir –mit uns– ab und zu Zeit:*

- dein inneres Wohlgefühl bzw. deine seelische Gesundheit bewusster zu pflegen?
- deine *Selbstkenntnis*, *Selbstfürsorge* bzw. *Selbstbehauptung und Selbstführung* zu festigen oder weiterhin auszubauen?
- mit Aufmerksamkeit gemeinsam Erfahrungen auszutauschen?

Was könnte zum Beispiel *geäußert* und *geteilt* werden:

Probleme oder herausfordernde Themen aus verschiedenen Lebensbereichen

- ❖ spezifisches Verhalten bzw. Hemmungen, Unsicherheiten, Zweifel, Schattenseiten in Bezug auf *dich selbst* und *dein soziales Umfeld*
- ❖ spontanes, freies Äußern von Gedanken und Gefühlen, damit einiges wirkungsvoller eingeordnet und integriert wird
- ❖ Seelenregungen, die innerlich -manchmal ständig- Aufmerksamkeit verlangen, sobald du zur Ruhe kommst oder bewusst still wirst
- ❖ Träume
- ❖ die Auswirkung einer Meditation bzw. therapeutischer Behandlung
- ❖ Erfahrungen, die du eher ‚Unbekannten‘ anvertraust als deinem persönlichen Umfeld

Ein Leitfaden für den Dialog:

1. Wir sind hier, um unser inneres Wohlgefühl und geistige Gesundheit zu pflegen, annehmend, dass wir uns selbst am besten kennen.
2. Wir unterstützen einander dabei, in harmonischer Verbindung mit unserem Inneren zu sein, damit wir unsere *eigenen Antworten* finden und auf sie vertrauen können.
3. Dabei vermeiden wir Ratschläge oder bewusstes Einwirken auf Verhalten oder den Glauben anderer.
4. Wir teilen unsere eigenen Erfahrungen, und indem wir das Risiko eingehen, uns zu öffnen, erkennen wir Gemeinsamkeiten, die uns verbinden.
5. Wir sind gleichzeitig Schenkende und Empfangende und diese Rollen wechseln einander ab, unabhängig von Alter oder Erfahrung.
6. Wir respektieren uns und andere als einmalig. Wir anerkennen, dass die Weiterentwicklung eines jeden wichtig ist und nicht unser Urteil darüber.
7. Wir sind bereit, mit Anteilnahme zuzuhören.
8. Alles, was wir in der Gruppe austauschen, ist und bleibt vertraulich.

Ausgangspunkte:

1. Wir alle sind einzigartig und erleben die Welt auf der Basis individueller Erfahrungen. Deshalb respektieren wir das Modell der Welt anderer.
2. Die Essenz unseres Seins ist *LIEBE*.
Wir können uns und andere immer als Menschen sehen, die entweder Liebe verbreiten oder Liebe brauchen.
3. In *dieser* Kommunikation gibt es kein Versagen, nur *Austausch*.
In der Kommunikation ist jedes Resultat oder jede Verhaltensweise etwas Erreichtes, unabhängig von der Qualität des Ergebnisses. Deshalb gibt es in der Kommunikation kein Versagen, nur Feedback, aus dem wir lernen und woran wir wachsen können.
4. Das Jetzt ist die einzige Zeit, in der wir die Chance haben, unser Leben authentisch zu gestalten und zu geben, was wir zu geben haben.
5. Wir übernehmen die Verantwortung für Prozesse, die bei uns fehlgelaufen sind.
6. Wo wir keinen Einfluss auf Lebensumstände haben, haben wir die freie Wahl, uns zu entscheiden, wie wir mit diesen (*unangenehmen*) Lebensumständen umgehen wollen.
7. Wir haben stets *mehrere* kreative Möglichkeiten, mit einer Situation umzugehen.
Wir können jeden Tag neu erfinden.
8. Jedes Problem bzw. jede Herausforderung enthält einen Mehrwert, der uns etwas geben oder uns gegen etwas schützen kann.
Deshalb hinterfragen wir die tiefere Bedeutung in Bezug auf bestimmte Lebensumstände bzw. das eigene Verhalten.
9. Jedes Bedauern birgt Chancen für die Zukunft.
Jedes Verhalten war die beste Wahl zu seiner Zeit. Wenn wir jetzt darüber anders denken, dann haben wir etwas gelernt.
10. Wir wertschätzen jede gewonnene Einsicht, Fähigkeit, Bereicherung bzw. Heilung, die beitragen können, uns ein bisschen zufriedener und glücklicher zu machen...

Weiteres:

Es gibt einen oder eventuell zwei Prozessbegleiter, der bzw. die auch selbst *praktizierende* Teilnehmer sind.

Diese Prozessbegleitung beinhaltet u.a.:

- ✓ das Gewährleisten einer angenehmen Atmosphäre
- ✓ das gewährleisten, dass alle Teilnehmer zu Wort kommen können
- ✓ ggf. eine Steuerung, dass der Dialog erneut in die Richtung des Leitfadens fließt

Diese Gesprächsform ist nicht als Therapie gedacht, obwohl sie eine therapeutische Wirkung haben kann.

Sie ist *nicht* von einer Gewinnerzielungsabsicht gekennzeichnet.

Zeitaufteilung:

Begegnung: maximal zwei Stunden

Teilnehmeranzahl: circa 6 Personen

***Schritt 1.:**

Am Anfang ***ein Zwiegespräch bzw. eine Anfangsmeditation**, um zunächst in der eigenen Mitte anzukommen. (*In unserer Gruppe* geführt von Annelies Berger www.yoga-berger.de)

****Schritt 2.:**

Der Dialog: (*In unserer Gruppe*: begleitet von Ester)

Schritt 3.:

Freies Feedback

*Schritt 1.: Als Beispiel gedacht:

Zwiegespräch: Wieder in deiner Mitte ankommen

Die alltäglichen Lebenserfahrungen erscheinen durch Selbsteinkehr in einem neuen Licht:

Du gewinnst mehr Durchblick, fühlst dich offener, klarer und innerlich erfüllter.

Mit folgendem Leitfaden kannst du die kurze oder langfristige Wirkung auf dich testen.

Nimm eine bequeme und entspannte Sitzhaltung ein. So, wie es sich für dich gut anfühlt.

Wenn du möchtest, kannst du auch die Augen schließen. Beobachte jetzt in aller Ruhe deine Ein- und Ausatmung... Einfach in deinem Tempo, so wie sie natürlich kommt und geht, ist es genau richtig.

Spüre, wie du mehr und mehr im Raum, in diesem Moment und bei dir an kommst.

Schenke nun den folgenden vier Fragen deine Aufmerksamkeit:

Stehe deinen Reaktionen und Antworten ganz offen gegenüber und lasse sie alle zu.

Wenn du soweit bist, dann fängst du entspannt mit der ersten Frage an

1. Wie empfinde ich im Moment meinen Körper?
2. Welche Gedanken beschäftigen mich?
3. Welche Gefühle bewegen mich?
4. Was liegt mir jetzt am Herzen?

Komm nun wieder mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum und an deinen Platz.

Wenn du deine Augen noch geschlossen hast, dann öffne sie jetzt langsam und spüre nochmal wach und aufmerksam deinem Körper und dem gerade Empfundenen nach

Falls du heute etwas mit uns teilen möchtest, entscheide dich dann, was du am liebsten teilen möchtest.

(Frei zitiert aus: „Meditation“ von Marie Mannschatz)

**Schritt 2.: Der Dialog

Materialien:

- Ein (Edel)Stein
- Möglicherweise eine Klangschale für die Anfangsmeditation

Einführung zum Dialog mit einigen Spielregeln:

Eigentlich kann alles, was deinem Mitteilungsbedürfnis entspringt, geäußert werden

Während des Dialogs ist die Herausforderung, dass du grundsätzlich ganz bei **dir** bleibst.

Nur diejenige, die den Stein in den Händen hält, spricht.

Wenn eine Andere spricht, ist es wichtig:

- ✓ aktiv zuzuhören
- ✓ zu entdecken, welche Wirkung ein bestimmter Inhalt auf dich hat

Falls du merkst, dass du *nicht mehr offen zuhörst, (ver)urteilst oder sprechen möchtest -ohne den Stein in der Hand zu haben*-, dann könntest du dich mit dem obersten Körperteil etwas nach hinten in deinem Stuhl zurücklehnen. Auch könntest du den Stuhl etwas nach hinten verschieben. Das Gleiche gilt auch für positive Mitteilungen, die normalerweise spontan aus Begeisterung, Unterstützung usw. geäußert werden... (Ausrufe wie: *genau, das kenn ich auch, wem sagst du das, nicht dein Ernst, usw.* ...) **Nonverbal können wir einander genauso gut unterstützen und bestärken...**

Wenn du sprichst, könntest du zum Beispiel:

- ✓ wenn es **deinem Bedürfnis entspringt!** auf eine der vorigen Sprecherinnen reagieren, weil du eine diesbezügliche Erfahrung teilen möchtest.
- ✓ du könntest auch anfangen dasjenige zu teilen, was du am liebsten teilen möchtest.

Wertvoll könnte auch eine Denkpause sein.

Wenn du mit dem Sprechen fertig bist, dann legst du den Stein zuerst wieder auf den Tisch, damit wir wissen, dass du auch wirklich fertig bist.

- ✓ Nach Bedürfnis kann, *bevor die nächste Sprecherin den Stein wieder vom Tisch nimmt*, eine kurze Pause eingelegt werden. Hierin kannst du dann entdecken, welche Wirkung ein bestimmter Inhalt auf dich hat.

Denke während des Sprechens bitte daran, dass die Zeit einigermaßen fair verteilt werden sollte...



Logo: Marthe Lieberwirth

Quellen: Dieses erste Konzept ist eine angepasste Neugestaltung von Ester Berentzen, worin sowohl Elemente aus dem Attitudinal Healing als auch aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren verwendet worden sind.