

Inneres Erforschen – Partnerübung

Dies ist eine grundlegende Übung für die Praxis des inneren Erforschens

Wir gehen in Zweier- manchmal auch in Dreiergruppen.

Einer der Gesprächspartner übernimmt die Rolle des Zuhörenden. Der andere erforscht. Ist eine dritte Person dabei, so ist sie Beobachter. Um jemand gut begleiten zu können, ist es wichtig, drei Haltungen einzunehmen. Um zwei musst du dich kümmern, die dritte entsteht von alleine

1. Die Leere des Verstandes. Das bedeutet, dass du innerlich still bist, dass du nichts weißt. Du hast keine eigene Geschichte, keine eigene Meinung, keine Vorurteile und erst recht keine Ratschläge. Du vergleichst nicht, stellst keine Relationen her, nimmst nichts persönlich und denkst dir auch sonst nichts über das Gehörte aus. Du gibst alles Wissen auf. Der Verstand ist leer und still.
2. Präsenz. Du bist mit allen deinen Sinnen anwesend und aufmerksam. Dann bist du bewusst.

Achtest du auf diese zwei Qualitäten, so wird sich eine dritte Qualität auf natürliche Weise einstellen. Ist dein Verstand still und bist du gegenwärtig, kann sich die Liebe deines Herzens ungestört zeigen und ausstrahlen. Liebe verstehen wir hier nicht als Einmischung in Form von Trost, Ratschlägen oder anderen Reaktionen. Sie ist einfach annehmende Präsenz.

Die begleitende Person sollte möglichst keine oder nur sehr sparsame Reaktionen zeigen, kein Kopfnicken, kein Stirnrunzeln, etc. Sie stellt der Person, die erforscht, schlicht ihre Präsenz zur Verfügung. Sie spricht nicht, fragt nicht, kommentiert nicht. Gut ist es, die eigenen inneren Reaktionen auf das Gehörte zu bemerken, ohne sie auszuagieren.

Als begleitende Person stellst du deinem Partner immer wieder die gleiche Frage, die zu Beginn gestellt wird. Die begleitete Person lässt Antworten aus dem eigenen gegenwärtigen Erleben aufsteigen. Kommt keine Antwort, dann lass das Schweigen zu. Höre einen Moment hin, vielleicht taucht doch noch eine Antwort auf.

Nach einer Antwort oder nach einer Zeit des Schweigens antwortet die begleitende Person mit „Danke“ und wiederholt dieselbe Frage.

Nach etwa 10 Minuten: Rollentausch. Die zuhörende Person achtet auf die Zeit.