

Merkmale von Erklären	Merkmale von Erforschen
Der Glaube, zu verstehen, bzw. zu wissen	Neugier, Nicht-Wissen
Scheinbare Objektivität und Generalisierung	Subjektive, gegenwärtige, oft unerklärbare, gefühlte Erfahrung
Vergangene Erfahrung, Geschichte	Augenblickliches Erleben, offen für Neues und Unerwartetes
Fühlt sich sicherer an	Fühlt sich unsicherer an
Zentrum ist der Kopf	Zentrum ist der ganze Körper und das ganze Erleben

Übung: Geschichte und Erleben

- **Schritt 1: Geschichte – Erzählen:** Wie war deine Rolle in früheren Gruppen, z.B. der Familie? Was waren typische Gefühle in dieser Gruppe? *2 Minuten*
- **Schritt 2: Erleben:** *2 Minuten aus dem Erleben heraus sprechen:* wie geht es dir im Moment in dieser Gruppe? *3 Minuten:* Finde eine Körperhaltung (im Stehen), die dein Erleben in der Gruppe ausdrückt, schlüpfte hinein und erforsche die Wirkung von innen

Rechte Achtsamkeit (Ausschnitt aus dem achtfachen Pfad)

- Unmittelbare Wahrnehmung des gegenwärtigen Erlebens
- Betrachten der Vergänglichkeit: Fokus liegt nicht beim Inhalt, sondern beim Prozess des Werdens und Vergehens
- Kultivierung des „Zeugen“, (Bibel: „Ihr werdet meine Zeugen sein.“), transpersonale Erfahrung von Nicht-Ich

Lauschen

- Jeglichen Versuch anhalten, die augenblickliche Situation zu ändern
- Sich in die augenblickliche Erfahrung hinein entspannen
- Die Wahrnehmung weit und offen halten
- Neugierig bleiben
- Offen bleiben für Unerwartetes und Überraschendes
- Erfahren wir das „Loch“ oder den Mangel der Seele, kann genau diese Erfahrung ein Tor zur Essenz sein.
- Lauschen ist ungerichtetes, nicht-fokussiertes, offenes Aufmerksam-Sein oder Gewährsein
- Lauschen lässt die Stille des Bewusstseins entdecken

Inneres Erforschen (=achtsames Erforschen)

Jede Wahrnehmung ist nur die Spitze eines Eisbergs. Der größte Teil liegt im Unbewussten

- Die gegenwärtige Erfahrung weder unterdrücken noch ausagieren
- Tiefer und genauer mit der Erfahrung in Kontakt gehen
- Die augenblickliche Erfahrung vervollständigen (Wechseln der Wahrnehmungskanäle) und vollständiger zulassen (=reifen lassen)
- Desidentifikation (Verknüpfungen erforschen zwischen alten Geschichten und gegenwärtigem Erleben) – vor allem bei starken wiederkehrenden Reaktionen/Identifizierungen
- Erforschen ist keine Vergangenheitsbewältigung und fragt nicht nach Ursachen