

## **Achtsames oder inneres 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 kommen
- Die augenblickliche Wahrnehmung vervollständigen (durch das Wechseln der Wahrnehmungskanäle) und vollständiger zulassen, reifen lassen
- Ziel: Ausbildung des Zeugen, Desidentifikation (Verknüpfungen erforschen), vor allem bei starken, wiederholten Reaktionen/Identifizierungen. Es handelt sich dabei nicht um Vergangenheitsbewältigung und auch nicht um eine Suche nach „Ursachen“.

## **Die fünf Wahrnehmungskanäle**

1. **Körperempfindungen**, Riechen, schmecken, sehen, tasten, hören
2. **Körperhaltung**, Körperausdruck, Bewegung, Geste
3. **Gefühle**, Stimmungen
4. **Worte**, Gedanken, Stimme, Ton, Klang, Bedeutung
5. **Bilder**, Assoziationen, Erinnerungen

## **Die Praxis des Erforschens**

Das seelische Erleben ist eine innere Wirklichkeit, die uns oft nicht bewusst ist, da wir mit der Alltagsrealität identifiziert sind. Seelisches Erleben schließt das gesamte Erleben mit ein: primäres und sekundäres Erleben. Es ist mit einem Fluss vergleichbar, der immer in Bewegung ist und fließt. Oder auch mit Wasser, das jegliche Form annehmen kann.

Es gibt eine Praxis, die diese Offenheit, dieses In-Kontakt-Sein mit unserer Seele fördert: die **Praxis des inneren Erforschens**:

- Wir werden achtsam
- Wir lauschen dem Fluss unseres Erlebens, nehmen ihn unmittelbar wahr
- Lassen alles zu
- Und folgen dem inneren Fluss, bzw. tauchen ein

## **Was kann Ausgangspunkt einer Forschungsreise sein?**

- Gegenwärtiges Erleben und vergangenes Erleben
- Etwas, das mich berührt, freut, anzieht (Wesen)
- Etwas, was schwierig ist, Angst macht, unangenehm ist (Schatten)
- Konflikte
- Nächtliche Träume
- Körpersymptome
- Augenblickliches Bedürfnis
- Unspektakuläres Erleben
- Loch, Schmerz, Sinnlosigkeit, Wertlosigkeit, Einsamkeit ...
- Blockade