

Die Unterscheidung von primärem und sekundärem Erleben

Primäres Erleben	Sekundäres Erleben
Annehmen, „Ja“ sagen, Offenheit	Abwehr, nicht wollen
Spontanes, unmittelbares Erleben	Verknüpfung: das, was ich mit dem Wahrnehmungsobjekt an Erfahrungen verbinde
Neu, frisch, ursprünglich	Alt, bekannt

Wechsel zwischen primären und sekundärem Erleben

Welche Haltung braucht es beim Erforschen bzw. beim Begleiten, um primäres oder sekundäres Erleben zu ermöglichen und zu fördern?

Haltung für primäres Erleben	Haltung für sekundäres Erleben
Das Erlebte ist „richtig“, auf die Vollkommenheit schauen	Es muss anders werden auf die Unvollkommenheit schauen
Die Aufmerksamkeit ist auf das Spontane, Unmittelbare gerichtet; Staunen	Die Aufmerksamkeit ist auf die Verknüpfungen mit Bekanntem gerichtet: „Was verbindest du damit?“
Auf das Gegenwärtige schauen: Wie ist es jetzt? Eigene Präsenz	Auf alte Erfahrungen schauen: Woher kennst du das aus deinem Leben? An was oder wen erinnert dich das?

Annehmen könnt ihr nicht aktiv tun, aber ihr könnt es zulassen, indem ihr das Ablehnen zulässt und wahrnehmt. Almaas.

Übung zu zweit: Wechsel zwischen primärem und sekundärem Erleben

- Sekundäres Erleben: Nimm etwas Unangenehmes und betrachte dein augenblickliches Erleben damit: Körper, Gefühle, Worte? Erinnere dich dann und frage dich: Woher kennst du das? Welche Personen oder Situation tauchen auf. Welche Überzeugungen tauchen auf – was hast du in der Situation fürs Leben gelernt? Was hättest du gebraucht? - Grundhaltung: es fehlt etwas bzw. etwas muss anders werden.
- Primäres Erleben: was ist dein augenblickliches Erleben? Bleibe dabei, lasse es sich ausbreiten, entspanne dich hinein. Was ist richtig daran, so zu erleben und zu fühlen? Was ist die innere Vollkommenheit, das Potential darin? - Grundhaltung: es ist gut so!