

Sandra Maitri: Der Weg zurück zum Selbst, 2

Fortsetzung zur „Methode“ unserer Arbeit:

- Ich gebe ein Beispiel: es kann sein, dass ich die Erfahrung mache, dass die Umgebung nicht unterstützt, was ich vorhabe. Irgendwie reibe ich mich an anderen und andere reiben sich an mir. Oder ich mache die Erfahrung, dass irgendwie nicht ausreichend für mich gesorgt ist, dass ich einen inneren Mangel spüre, z.B. an Liebe, Gehaltensein oder Anerkennung.
- Bleibe ich ganz präsent mit dieser Erfahrung und erforsche sie, indem ich durch die Wahrnehmungskanäle gehe, erlebe ich, wie sich das immer vollständiger ausbreitet. Nehmen wir den Mangel an Anerkennung als Beispiel. Ich spüre das im Körper als Enge in der Brust. Der Körperausdruck ist schlapp, gebückt, niedergeschlagen. Die Stimmung liegt am Boden, ich fühle mich enttäuscht, traurig und ärgerlich. Eine innere Stimme sagt mir: du bist ein Versager. Und als Bild oder Erinnerung taucht in mir auf, wie ich schon als Kind diese Erfahrung gemacht habe. Insgesamt habe ich das Gefühl, dass ich nicht ausreichend unterstützt werde.
- Normalerweise würden viele an dieser Stelle abbrechen und die Erfahrung lieber nicht tiefer zulassen. Sie erscheint als zu schmerzlich. Es kommt einem so vor, als ob einem der Boden unter den Füßen weggezogen würde.
- Bei der inneren Arbeit mit dem Erforschen und dem Enneagramm halten wir stand. Wir weichen der Erfahrung nicht aus, so gut es gerade möglich ist. Lassen wir uns tiefer auf die Erfahrung ein, lassen wir sie ganz zu und tauchen hinein, dann empfinden wir vielleicht so etwas wie ein haltloses Schweben
- Es ist als ob wir in eine samtene Schwärze eintauchen. Es gibt keine Orientierung, aber wir sind darin aufgehoben.
- Wir haben das Gefühl, dass uns die Wirklichkeit irgendwie hält und trägt. Wir sind da mit dem Gefühl fehlender Anerkennung. Möglicherweise empfinden wir dann Unterstützung durch etwas, was nicht von außen (von anderen) kommt; von etwas, was wir nicht erzeugen können. Was uns da auffängt ist einfach Teil der Realität.
- Wir nehmen also mit der Abwesenheit von Anerkennung fühlenden Kontakt auf, lassen uns fallen und machen die Erfahrung, dass Anerkennung da ist, dass sie in der Wirklichkeit sozusagen enthalten ist, ja dass ich sie selber bin.
- Diese Art von innerer Arbeit ist grundsätzlich anders als wir es gewohnt sind. Normalerweise beschäftigen wir uns mit dem, was uns fehlt, indem wir versuchen, die Gründe zu erforschen, oder den Schuldigen auszumachen, oder indem wir die schmerzliche Erfahrung vermeiden oder bekämpfen.
- Diese Art, zu reagieren, führt dazu, dass wir unsere gewohnten inneren Strukturen durch Wiederholung stärken. Wir reagieren wie immer.
- Bei der Arbeit mit dem Erforschen und dem Enneagramm beziehen wir diese Gewohnheiten der Persönlichkeit bewusst ein. Früher konnte man Psychologie und Spiritualität noch nicht gut verbinden. Man hat die Persönlichkeit oft wie ein Hindernis für die spirituelle Entwicklung verstanden. Man sollte das Ego überwinden oder loslassen, so wurde gesagt. Man verachtete oder entwertete die eigene Entwicklung und das eigene Erleben, weil es angeblich im Namen einer höheren Macht oder Gottes als nicht erlaubt oder nicht richtig verstanden wurde. Die Persönlichkeit wurde wie ein Feind der inneren Entwicklung betrachtet

Übung:

Lass eine Eigenschaft von dir auftauchen, die du nicht magst, die du vermeidest oder bekämpfst. Das muss nichts dramatisch Schlimmes sein, es genügt eine Kleinigkeit, die dir irgendwie aufstößt und wo du gerne anders sein möchtest.

- Erforsche, wie du diese Eigenschaft erlebst. Verweile damit. Lasse dir Zeit. Gehe durch die Wahrnehmungskanäle und lasse Körperempfindungen, Körperausdruck, Stimmungen/Gefühle, innere Worte und Bilder auftauchen, die du erlebst, wenn du mit dieser ungeliebten Eigenschaft in Kontakt bist.
- Vielleicht zieht es deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt deines Erlebens. Verweile dann dabei und lasse dich tiefer darauf ein. Was breitet sich aus?
- Welches Bedürfnis, welche Sehnsucht, welchen tieferen Wunsch erkennst du, wenn du hinter die ungeliebte Eigenschaft schaust?
- Wechsele die Perspektive und erforsche, wie du es erlebst, das zu sein, wonach du dich sehnst.