

Bewusstseinsübung

Kurzanleitung für die begleitete Wahrnehmung

Haltung der begleitenden Person

Das mit Abstand Wichtigste in dieser Übung ist, nichts zu wollen. Die andere Person nicht zum Fühlen bringen zu wollen, sie nicht tiefer bringen zu wollen und keinen bestimmten Zustand erreichen zu wollen. Es geht darum, einfach da zu sein, Raum zu sein und absichtslos zu begleiten.

Wenn bei dir als begleitende Person selbst Gefühle, Unsicherheit oder Gedanken auftauchen – zum Beispiel „*Mache ich das richtig?*“ –, lass auch diese einfach da sein. Spüre, was in dir auftaucht, und tue nichts damit. Du musst es nicht lösen, verändern oder wegmachen.

Fühlen ist hier ein guter Weg, im Nicht-Tun zu bleiben: wahrnehmen, fühlen und nichts daraus machen.

Ablauf

Fett = der immer gleiche, feste Wortlaut. *Normal* = das, was gerade da ist (hier als Beispiel kursiv).

Begleitende Person	Übende Person
Wessen bist du dir jetzt bewusst?	
	<i>Ich bin mir bewusst, dass da eine leichte Unruhe ist.</i>
Du bist dir bewusst, dass da eine leichte Unruhe ist.	
Vielleicht kannst du wahrnehmen, ob diese Unruhe zunehmen möchte oder abnehmen möchte.	
Und das kann dir helfen, tiefer zu fallen.	
Wessen bist du dir jetzt bewusst?	

Grundidee

Die begleitende Person spiegelt das aktuelle Erleben und gibt höchstens sanfte Einladungen zur Wahrnehmung. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss.

Beispiele für sanfte Einladungen

Vorschläge, wie eine Einladung zur Wahrnehmung klingen kann. Der feste Teil „**Vielleicht kannst du wahrnehmen ...**“ bleibt gleich, der Rest passt sich dem an, was gerade da ist:

- **Vielleicht kannst du wahrnehmen**, wie sich die Trauer von alleine weiterentwickeln möchte.
- **Vielleicht kannst du wahrnehmen**, ob ... abnimmt, gleichbleibt oder zunimmt.
- **Vielleicht kannst du wahrnehmen**, wie es sich weiterentwickelt.

Worum es geht: Einfachheit und Erweiterung der Wahrnehmung.

Gute Leistung, innovative oder besonders schlaue Vorschläge sind hier kontraproduktiv – sie unterstützen den Prozess des Geschehen Lassens **NICHT**.

Leitsatz: Umso **langweiliger** der Vorschlag, umso besser! – Das zeigt, dass du kein Ziel verfolgst
Leistung ist hier komplett fehl am Platz

Deine „gute Begleitung“ zeigt sich nicht in guten Sätzen, sondern in deiner eigenen inneren Haltung: Raum sein, Geschehenlassen sein und mitfühlen.