

Ganz nah

Eine winzige Bewegung.



Willkommen

Herzlich willkommen in diesem kleinen PDF, ich freue mich sehr darüber, dass Du zu mir gefunden und es Dir herunter geladen hast. Tatsächlich hast Du hier kein kleines süßes Bonbon in den Händen, sondern etwas, das schon das Herzstück meiner Arbeit berührt. Ich bitte Dich, die kleinen Texte, Impulse und Fragen aufmerksam zu lesen. Vielleicht magst Du meine Perspektive, meine Worte und meine Anregungen einmal in Deinen Tag mitnehmen und in Dich hinein lauschen, ob es in Dir eine Resonanz gibt.

Ein paar Vorworte

Stell Dir vor, all die großen Begriffe bekommen eine ganz innige Bedeutung. Eine Bedeutung, die Du wirklich fühlen kannst, die warm ist, wie eine innere Melodie, die Dich trägt, die Dich hält und in ihren Armen wiegt. Stell Dir vor, diese Worte hätten eine eigene, sanfte, kraftvolle Präsenz, die Du spüren und eine Wirkung, der Du Dich wirklich und aus tiefstem Herzen hingeben kannst.

Liebe. Vertrauen. Gewissheit. Hingabe. Sinn. Intention. Resonanz. Weite. Offenheit. Freiheit. Stille. Begeisterung. Frieden. Präsenz.

Verständnis

Es ist so hilfreich, sich die eigenen Reaktionen, die inneren Bewegungsmuster, die Mechanismen anzuschauen, um zu verstehen, wozu sie da sind, welchen Zweck sie haben. In all meiner Erfahrung mit inneren Prozessen, seien es meine eigenen oder die meiner Klientinnen und Klienten, habe ich gelernt, dass nichts in Dir grundlos ist. Unbewusste Muster, bestimmte Gedankengebilde, innere Strategien und Gefühlsgewohnheiten - das alles ist nicht ohne Grund entstanden. Es ist unglaublich heilsam, prinzipiell davon auszugehen, dass alles zutiefst sinnvoll war und vieles davon auch heute noch sinnvoll ist. Jede Erfahrung, die wir machen, ist sinnvoll. Jede Grenze, die wir in uns tragen, ist sinnvoll - und zwar genau so lang, wie unser System das dahinter oder darunter liegende als gefährdet einstuft. Oder anders gesagt: Die Existenz der Grenze weist uns auf einen Bereich hin, den wir besonders schützen. Indem wir die Grenze bemerken, öffnen wir eine Tür in das, was wir dahinter vor uns selbst verbergen. Wenn wir jetzt aber vehement gegen die Grenze vorgehen, wenn wir uns mit Abwertung, Scham, Härte gegen diese Grenze richten und von uns selbst erwarten, sie zu sprengen oder zu überwinden, tun wir uns weh

Zart und zugewandt

Wenn wir die Begegnung mit uns selbst Persönlichkeitsentwicklung nennen, legen wir oft schon eine Härte in diesen zarten Prozess. Wir knüpfen bestimmte Bedeutungen an das Wort, wir haben Erwartungen an uns selbst, Erwartungen an das Loslassen und auch die Abschließbarkeit bestimmter innerer Vorgänge. Ich möchte Dich dazu ermutigen, Dir darüber klar zu werden, was Du selbst an Erwartungen hast. Wie siehst Du diesen Entwicklungsprozess? Wo fängt er an? Wo hört er auf? Gehst Du davon aus, dass er einmal beendet ist? Wie empfindest Du, wenn Dir das selbe Thema in verschiedenen Gewändern immer wieder begegnet? Verdrehst Du innerlich die Augen? Bist Du genervt, wütend, verzweifelt, ärgerlich, weil Du es noch immer nicht losgelassen hast? Immer noch nicht das Lebensgefühl, jede Konstanz in Deinem Gefühlsleben, diese Fülle im Außen hast? Wenn ich die Grenze wäre, niemals würde ich mich wirklich öffnen und das freigeben, was dahinter so dringend auf liebevolle Aufmerksamkeit wartet, wenn ich so unnachgiebig betrachtet werden würde. Ich hätte niemals das Vertrauen, dass das, was ich schütze, liebevoll geachtet, wahrgenommen und behütet würde, bis es wohlig und sanft heilen kann. Und, ganz ehrlich, so haben wir ja auch nicht gelernt, mit uns selbst umzugehen, oder?

Ein Blick auf das, was wir tatsächlich machen

Was passiert in uns, wenn wir an eine innere Grenze stoßen?

Ich wähle diesen Begriff der Grenze gerne, weil er dem, was ich dazu wahrnehme, am nächsten kommt. Der Zweck von inneren Grenzen ist es, etwas zu schützen. Die Grenze selbst bemerkst Du, wenn sie berührt wird. Meist spüren wir das, wenn etwas in uns ausgelöst wird, das schmerzhaft an dieser Grenze rührt. Wird die Grenze berührt, gerät sie in eine Art Schwingung. Diese Schwingung nehmen wir wahr, diese Bewegung spüren wir. In diesen Moment schauen wir jetzt hinein, er ist ganz besonders spannend, denn er enthält so viel von dem, was sich so unglaublich lohnt zu erkennen.

1. Nehmen wir diese Schwingung wahr.
2. Und noch im selben Augenblick weichen wir zurück. Wir springen ein Stück aus dieser Wahrnehmung heraus, geraten "aus der Fassung", springen "aus der Haut", gehen "aus der Mitte".
3. Geraten wir auf eine Art Gefühlsautobahn, indem wir den für uns normalen Gefühlsweg einschlagen, der uns aber immer zu den gleichen, die Grenze im Grunde bestätigenden Schlussfolgerungen bringen wird.

Gefühle fühlen setzt etwas voraus

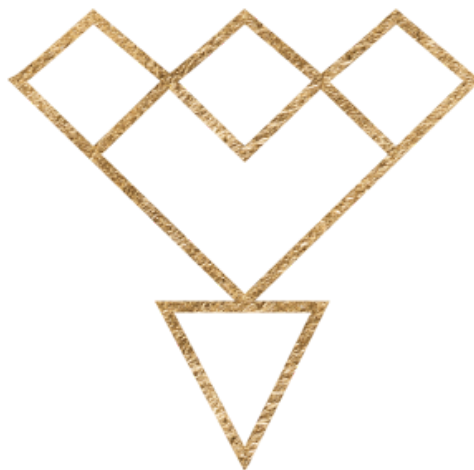
Da zu bleiben und nicht außer sich zu geraten, setzt aber etwas ganz Wichtiges voraus. Und das machen wir uns oft nicht so ganz klar. Es setzt voraus, dass mein System mir zutraut, dass ich Gefühle fühlen kann. Auch die, die schwer sind, die mich traurig machen oder die mir weh tun. Die Grenze in mir hat den Zweck, das ursprüngliche Gefühl, den Schmerz, zu beschützen - eben WEIL ich nicht in der Lage war, dieses ursprüngliche Gefühl in mir zu halten. Und sobald die Grenze in mir sich sicher sein kann, dass ich das jetzt kann, wird sie sich automatisch öffnen. Auf eine ganz natürliche Weise. Dazu braucht es Dich und Dein beherztes Üben, Deinen kreativen Umgang mit Dir selbst, Deinen liebevollen Blick, Deine Hand, die all die Anteile in Dir sanft leitet und ihnen zeigt, dass Du da bist. Es geht nicht gegen die Grenzen. Es geht nicht gegen die Widerstände. Es geht nicht um den ewigen inneren Streit. Es geht darum, Grenzen wahrzunehmen, die zu umspielen, sie zu umfließen, ihnen die Gewissheit zu schenken, dass sie sich öffnen können.

Wenn die Grenzen schmelzen, öffnen sich Räume

Versuch einmal, Dir Deiner inneren Bilder zum Thema "Grenzen" bewusst zu werden. Welches Bild hast Du, wenn Du Dir eine Grenze vorstellst? Wenn Du bemerkst, dass Du Dir gefährliche, griesgrämige oder sogar angriffslustige Grenzwächter vorstellst, dann versuch mal, ihnen wertschätzend und mit der aufrichtigen Frage entgegen zu gehen. Sie haben einen großen Nutzen für Dich, sonst würde es sie nicht geben. Sie schützen und behüten Anteile in Dir, die Du noch nicht in Dich integriert hast. Anteile, die sich einsam, verwundet, schutzlos, haltlos, unsicher und ungeliebt fühlen. Anteile, die sich fühlen, als würden sie vor Schmerz schlicht vergehen. Definierte und klar abgegrenzte Bereiche sind im Inneren genau so lange nötig, wie wir uns auf dem Weg zu uns befinden. Je mehr wir in uns Zuhause sind, uns wohl mit uns fühlen, uns unsere Gefühle zutrauen und uns selbst dahin begleitet haben, dass unser ganzes System weiß, dass wir nicht trotz, sondern genau weil wir so zart, so weich und so gefühlsintensiv sind, diese Gefühle sehr wohl zu halten wissen - desto mehr Weite werden wir in uns erfahren, desto mehr Grenzen werden sich auflösen.

Los geht's!

Lies diese ersten Absätze bitte ganz in Ruhe, lass sie auf Dich wirken. Nimm sämtliche Erwartungen an Dich und Deine inneren Prozesse bewusst zur Seite. Nimm auch zeitliche Aspekte heraus - geh einfach davon aus, dass Du, solange Du als Mensch auf dieser Erde lebst, immer in einem Fluss der Entwicklung, der Erkenntnisse, Erfahrungen und Schlussfolgerungen sein wirst. Sich Räume zu öffnen, bedeutet, die Klaviatur der Gefühle kennen und fühlen zu lernen. Den Gefühlen im Körper zu lauschen. Sich Schritt für Schritt selbst wieder in die innere Gewissheit zu begleiten, dass Gefühle gehalten werden können. Sich die Welt der Gefühle immer mehr zu öffnen. Grenzen zu schmelzen, sie sanft zu umfließen, Weichheit, Fülle, Wildheit und Präsenz neu zu erleben, sie wirklich zu fühlen. Das ist durchaus ganz körperlich und ganz real gemeint. Lass Deine inneren Prozesse in jede Zelle fluten. Nimm Deinen Körper mit ins Ausprobieren, nimm Deine Stimme mit in die Erfahrung, überrasch Dein System, spüre den Boden unter Deinen Füßen, die Himbeere auf der Zunge, den Sand zwischen den Zehen, die Erde in Deinen Händen. Geh mit diesem Prozess durch Deinen Alltag, nimm ihn mit in die Beziehung zu Deinen Kindern, Deinen Freunden, Deinem Partner oder Deiner Partnerin. Nimm Dir vor, anwesend zu sein. In Deinem Leben. Es muss nichts erdacht, nichts verändert, nichts losgelassen werden. Öffne Dich für den Gedanken, dass Fluss, Veränderung, Wandel, Transformation - dass all dies NORMAL und ganz natürlich geschieht, wenn es darf. Indem Du Dich hältst, sanft begleitest, entschlossen und liebevoll leitest, öffnet sich in Dir alles dem Fluss. Leben ist bereits Wandel. Es muss nichts hergestellt werden.



Schritt 1: Bemerken

Die Bewegung, die ich Dir zeigen möchte, ist eine ganz kleine. Ich bitte Dich, sie dennoch in ihrer ganzen Kraft zu sehen und einfach einmal ein paar Tage auszuprobieren, welche große Veränderung sie in sich birgt. Wir setzen da an, wo Du spürst: Da wurde eine Grenze in mir berührt. Du merkst, dass Du ein Stück zurück springst, vielleicht nur ein ganz kleines bisschen, aber Du gehst weg von dort, wo das Gefühl entsteht. Nach dieser Situation musst Du nicht suchen. Das Leben schenkt uns jeden Tag tausende solcher Gelegenheiten. Partnerschaften, Familien und jede dieser unzähligen kleinen Begegnungen am Tag sind wahre Fundgruben für diese wunderbaren Berührungen unserer inneren Grenzen.

Ich betone das Bemerken dieser Ausweichbewegung deshalb so sehr, weil alleine das bereits 80% des ganzen Perspektivwechsels ausmacht. Wenn Du selbst bemerkst, dass Du gerade in diesem Moment von etwas angeweht wirst, das in Dir eine Ausweichbewegung auslöst, ist das pures Geschenk. Wie wunderbar, wenn Dein Innerstes Dir zutraut, bewusst damit umzugehen! Versuch einmal, in Dir aus der so harten, negativen Klangfarbe des Wortes "Trigger" herauszugehen und hol Dir statt dessen ein anderes Wort an die Seite, um Dir klarzumachen, was das Bemerken in Wahrheit bedeutet. Wie wäre es mit dem Wort "berühren"? Etwas berührt einen Teil von mir, der schmerzt. Wie GUT, dass ich den nun wahrnehmen kann!



Übung 1: Die Entscheidung

1. Spüre in Dir nach, ob Du ganz und gar bereit bist, Dich auf diese Berührung einzulassen.
2. Wenn Du ein klares JA in Dir fühlst, dann sprich das laut aus. Du kannst so Deine eigene Stimme mit Deinen Ohren hören und in Deinem Innersten Dein JA fühlen.

**JA, ich entscheide mich dafür, mich für das Fühlen in mir wirklich ganz zu öffnen.
JA, ich möchte meine inneren Ausweichbewegungen wahrnehmen und
JA, ich möchte lernen, mit meinen Grenzen auf eine neue Art umzugehen.**

Du kannst auch Deine eigenen Sätze in Dir empfangen und sie laut aussprechen. Lausch einmal einen Moment in Dich hinein, was Dir noch wichtig ist zu sagen - und dann schreib es Dir auf und sprich es aus.

Triff diese Entscheidung mit ganzem Herzen und in ganzer Bereitschaft. Es ist die Entscheidung zu heilen. Dich wahrzunehmen, in Dir anwesend zu sein. Licht ins Dunkel zu bringen. Den Nebel zu durchwandern. Du kannst diese Entscheidung in Dir aufsteigen lassen und sie aussprechen wie ein heiliges Versprechen an Dich selbst.

Deine eigenen Sätze:



Übung 2: Öffnen

Das Bemerkten der Berührung selbst kannst Du nicht "üben". Du kannst Dich "nur" dafür öffnen und es empfangen. Du kannst Dich der Berührung mit Deinen inneren Grenzen und dem, was dahinter liegt, hingeben. Die Berührung kann von allem ausgelöst werden. Wir spiegeln unsere Grenzen in allem, was ist. Ich nenne einmal ein paar Beispiele, damit Du Dich auch für diese Möglichkeiten öffnen kannst. Jede dieser Möglichkeiten enthält sehr, sehr Inhalt, sehr spannende Mechanismen und umlagerndes Bewusstsein. Wenn Du magst, kannst Du Dich auch hier einmal auf eine Forschungsreise begeben und es bei Dir beobachten.

Ein Gedanke.

Ein Wort oder ein Satz, den Du hörst.

Eine Körperempfindung.

Ein Geruch.

Eine Situation.

Eine Umgebung.

Etwas, was jemand sagt oder auch nicht sagt.

Etwas, das anders läuft als geplant, benötigt, gewünscht.

Lautstärke, Unruhe, Reize ganz allgemein.

...

Beginne diese Reise mit dem Bemerkten der kleinen, ganz feinen Ausweichbewegungen. Fang mit dem an, was sich wirklich machbar anfühlt. Das ist das Schöne an diesem Weg: Wir öffnen uns für die Magie der kleinen, wirklichen, realistischen Schritte. Wir lassen uns und unser ganzes System Vertrauen fassen, atmen und sich real vorwärts zu bewegen, auf etwas zu - statt uns sogar in der Selbstbegegnung mit Unnachgiebigkeit Härte und Ansprüchen buchstäblich um die Ohren zu fliegen.



Schritt 2: Das Innehalten

Du bist von etwas berührt worden und innerlich etwas zurück gewichen. Du hast das bemerkt. Jetzt entsteht ganz natürlich ein kleiner Zwischenraum, wie eine kleine Pause im Text, ein Absatz.

Die Übung 2 besteht darin, auf diesem Absatz kurz inne zu halten.

Spür kurz in Dich hinein, nimm die kleine Verschiebung kurz wahr, die in Dir geschehen ist, als in Dir etwas ausgewichen ist. Lächle ihr zu, dieser kleine Verschiebung. Tauch sie ganz bewusst in das Licht, das Du mit Deinem Bemerkten für sie bekommen hast.

Dieses Innehalten ist eine Sache von anfangs unter einer Minute, später benötigst Du dafür nur einige Sekunden.

Probier aus, was Du in diesen Sekunden als hilfreich empfindest. Atme bewusst ein und aus. Schließe kurz die Augen, um Dir innerlich kurz zuzulächeln. Fasse einen Stein oder ein schönes Stück Holz in Deiner Hosentasche an, das Du für diese Momente mit Dir trägst.



Schritt 3: Geh ganz nah

Und nun nimm ganz bewusst die kleine Ausweichbewegung wieder zurück und geh ganz nah in Dich hinein. Stell Dich einfach wieder in Dich hinein, mitten hinein in das Leben, das Du bist, in die Berührung, in das Gefühl.

Versuche, diese Bewegung ganz ohne irgendeine andere Absicht zu tun, als bei Dir zu sein. Es gibt nichts loszulassen. Nichts zu tun. Nichts zu erledigen, nichts, was funktionieren, besser oder anders werden muss. Nichts, was nicht gut wäre. Du bist in diesem Moment einfach da. Gehst nicht weg, gehst nicht über Dich hinweg. Du musst auch die Situation nicht verändern, musst nicht nach außen hin reagieren, nicht direkt zu etwas Stellung beziehen oder Dich einbringen. Hier, in diesen kostbaren Sekunden, geht es nur darum, dass Du zu Dir hin spürst. Warm. Zugewandt:

Ganz nah



Zusammen

Du bekommst in diesem kleinen PDF ganz viel Einblick in die Möglichkeiten, die meine Arbeit hat. In die Ausrichtung, die ich mit meiner "Methode", meiner Lichten Sprache habe. All meine Erfahrung zeigt, dass ein wirklicher, tief im Inneren vollzogener Perspektivwechsel zutiefst heilsam ist. Und dass dieser Wechsel ein zwar oberflächlich betrachtet winziger Schritt ist, für uns gefühlt aber ein Wechsel der Realitäten ist. Es fühlt sich an, als würden wir alles Feste hinter uns lassen - alles, was wir als sicher und gewohnt empfinden. Und das ist auch so. Das, was wir als Freiheit, Fülle, Weite verstehen, macht uns auf anderen Ebenen Angst. Es bedroht unsere inneren Grenzen und Schutzmauern. Unser Begriff von Sicherheit ist auf festem Boden errichtet. Wir haben keine Referenzwerte in uns für das Schweben. Daher halten wir fest an unseren inneren Konzepten. Sie fühlen sich an wie Zuhause. Zugleich fühlen wir uns eng, belastet, eingeschränkt, limitiert. Wir sind erschöpft, laufen auf Sparflamme, langweilen uns zu Tode und sind zugleich ständig überreizt.

Ich verspreche Dir nichts.

Ich biete Dir meine Gewissheit an, meinen inneren Raum, mein Sehen, mein Fühlen und meine Fähigkeit, das alles in Worte zu fassen und zu erklären. Du kannst Dich mit mir auf den Weg machen. Lernen, Dich in Deinem eigenen Alltag zu spiegeln und Deinen Alltag sanft und entschlossen zu wandeln. Mit Humor und der Freude an den Berührung.



Wenn Du tiefer eintauchen möchtest, schau Dir gerne
auf meiner Webseite an,
wie Du mit mir arbeiten kannst.

Ich freue mich sehr darauf, von Dir zu hören!

Sandra

+49 (0) 178 863 89 24
office@lichtesprache.com

Link zu meinen kostenlosen Erstgesprächen:
<https://www.lichtesprache.com/book-online>

