Setzen Sie sich ganz bequem hin.

Wenn es angenehm ist, stellen Sie beide Füße auf den Boden.

Lassen Sie Ihre Hände dort liegen, wo es für Sie bequem ist – auf den Oberschenkeln, auf den Armlehnen oder einfach so, wie es sich für Sie gut anfühlt.

Nehmen Sie noch einmal zwei oder drei tiefe Atemzüge.

Und danach lassen Sie Ihren Atem einfach wieder so fließen, wie er von selbst fließen möchte.

Sie müssen nichts erreichen.

Es gibt nichts, was Sie richtig machen müssen.

Ich werde Ihnen einige Fragen stellen.

Sie müssen nicht jede Frage beantworten.

Lassen Sie die Fragen einfach auftauchen und wieder weiterziehen.

Vielleicht bleibt eine davon bei Ihnen hängen. Vielleicht auch eine ganz andere.

Alles ist in Ordnung.

---

1. Im Körper ankommen

Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Schuld laut geworden ist.

Vielleicht eine aktuelle Situation.

Vielleicht eine, die schon länger zurückliegt.

Ein Versprechen, das schwer geworden ist.

Eine Entscheidung, die sich bis heute nicht richtig anfühlt.

Lassen Sie diese Situation einfach auftauchen.

*Und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt nicht zuerst auf das Problem, sondern auf Ihren **Körper**.*

Was verändert sich in Ihnen, wenn Sie an diese Situation denken?

Wo spüren Sie etwas?

Ist da Enge oder Weite?

Wärme oder Kälte?

Druck oder Leichtigkeit?

Vielleicht hat das, was Sie spüren, eine Form, eine Farbe oder eine Bewegung?

Vielleicht fühlt es sich schwer an. Oder fest. Oder fließend.

Vielleicht verändert sich auch schon etwas, während Sie einfach nur wahrnehmen.

Sie müssen nichts verändern.

Bleiben Sie einen Moment bei diesem Erleben.

Nehmen Sie wahr, was da ist.

---

2. Den inneren Stimmen begegnen

Und jetzt hören Sie einmal nach innen.

Gibt es eine Stimme, die sofort etwas zu dieser Situation zu sagen hat?

Was sagt sie?

Spricht sie laut oder leise?

Schnell oder langsam?

Ist sie streng? Besorgt? Traurig? Wütend?

Vielleicht erinnert sie Sie an jemanden.

Vielleicht kennen Sie diese Stimme schon sehr lange.

Und wenn diese Stimme etwas oder jemanden schützen möchte:

Wen möchte sie schützen?

*Und **wovor?***

Gibt es noch eine zweite Stimme?

Vielleicht eine, die bisher kaum zu Wort gekommen ist.

Vielleicht eine, die widerspricht.

Vielleicht eine, die Sie trösten möchte.

Nehmen Sie wahr:

Welche Stimmen kennen sich gut?

Welche reden eher aneinander vorbei?

Und wenn diese Stimmen Bedürfnisse hätten:

Wofür würden sie sich einsetzen?

Was wäre ihnen wichtig?

Vielleicht gibt es auch eine Stimme, die schon lange sehr leise geworden ist.

Oder eine, die Sie kaum noch hören.

Wenn Sie mögen, fragen Sie sie:

Was bräuchtest du, damit du wieder sprechen kannst?

---

3. Das innere System als Bild

Und nun betrachten Sie diese Stimmen einmal gemeinsam.

Nicht einzeln.

Als Ihr inneres System.

Welches Bild entsteht?

Vielleicht ein Bus.

Vielleicht ein Orchester.

Vielleicht ein Familientisch.

Vielleicht ein Jahrmarkt, ein Raumschiff oder eine Herde.

Oder etwas ganz anderes.

Wie sieht Ihre innere Welt aus?

Wie sind diese Anteile miteinander unterwegs?

Wer übernimmt gerade die Führung?

Wer zieht sich zurück?

Wer möchte gehört werden?

Und wenn Sie noch einmal an die Situation vom Anfang denken:

Wer müsste heute vielleicht etwas leiser werden?

Wer dürfte etwas mehr Raum bekommen?

Und was könnte sich dadurch verändern?

Vielleicht entsteht ein Bild.

Vielleicht nur ein Gefühl.

Vielleicht ein Satz.

Vielleicht auch noch gar nichts.

Auch das ist völlig in Ordnung.

Lassen Sie die Fragen einfach weiterwirken.

Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes herauszufinden.

Vielleicht dürfen Ihre verschiedenen Anteile für einen Moment einfach da sein.

Mit ihren Erinnerungen.

Mit ihren guten Absichten.

Mit ihren alten Regeln.

Mit dem, was sie schützen möchten.

Jeder dieser Anteile gehört zu Ihnen.

Und vielleicht kann jeder für einen Moment erfahren:

Ich werde gesehen.

Ich muss nicht verschwinden.

Ich darf meinen Platz haben.

Und jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit noch einmal auf Ihren Körper.

Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen.

Spüren Sie die Unterlage, auf der Sie sitzen.

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt.

Vielleicht ist etwas anders als am Anfang.

Vielleicht auch nicht.

Sie müssen keinen Unterschied finden.

Und vielleicht nehmen Sie aus dieser Reise ein kleines inneres Bild mit.

Eine Szene.

Einen Satz.

Eine Stimme.

Oder einfach ein Gefühl.

Vielleicht entsteht daraus ein kleines Abschlussbild, das Sie später zu Hause wieder hervorholen können, wenn es für Sie passend ist.

Was ist auf Ihrem Bild zu sehen?

Machen sie ein Abschlussfoto und stecken sie es in ihre Tasche.

Und wenn Sie soweit sind, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder hier in den Raum zurück. Jeder in seinem Tempo.