

Das Zwiegespräch

Wie im Innen, so im Außen. Hier geht es um das Spiegelprinzip. Es gibt einen Anteil in Dir, der genauso über Dich denkt, sich genauso verhält, wie das Außen es Dir spiegelt. Wenn Du an das Thema „Liebe“ denkst, was könnte dieser Anteil sein? Was denkst Du über andere? Wo fühlst Du Dich nicht geliebt, gesehen, akzeptiert? An welcher Stelle fühlst Du Dich ohnmächtig?

Diese Übung dient dazu, den Spiegel in Dir zu erkennen und zu integrieren.

Ich erkläre die Übung an einem Beispiel:

Du hast das Gefühl, immer für Andere da zu sein, nie oder selten ist aber jemand für Dich da. Suche nun nach einem Wort, das für Dich diese Situation beschreibt (Vertraue da Deinem Unterbewusstsein, dass sich Dir das richtige Wort zeigt)

Ich nehme mal das Wort „AUFMERKSAM“. Du bist immer aufmerksam anderen gegenüber.

Schreibe nun das Wort „aufmerksam“ auf ein DIN A4 Blatt und suche nach dem Gegenteil (auch hier nimm das Wort, welches Dir Dein Unterbewusstsein als erstes sagt)

Das Gegenteilwort ist für mich hier „unaufmerksam“.

Schreibe auch dieses Wort auf ein einzelnes DIN A4 Blatt.

Nun lege diese Blätter ungefähr in einem Abstand von 30 cm, mit den Worten nach oben, auf den Boden. Stelle Dich nun mit Blickrichtung auf den Zettel mit „aufmerksam“, auf den Zettel mit „unaufmerksam“ und erzähle dem „aufmerksam“, an welcher Stelle Du unaufmerksam zu Dir selbst bist. Hier geht es nicht um die Anderen, hier geht es um den Umgang mit Dir selbst. Rede so lange, wie Worte aus Dir herauskommen, bewerte diese nicht! Sage alles, was Dir einfällt.

Sobald Dir nichts mehr einfällt, wechsele die Position. Stelle Dich auf das „aufmerksam“, spüre in Dich hinein und erzähle dem „unaufmerksam“ in welchen Lebensbereichen Du aufmerksam mit Dir bist. Wenn Dir nichts mehr einfällt, wechsele wieder auf das „unaufmerksam“, denn mit Sicherheit fällt Dir jetzt noch mehr ein, wo im Leben Du unaufmerksam mit Dir umgehst. Dann gehe wieder auf „aufmerksam“ und sage, was da kommt.

Vielleicht erscheinen Dir manche Erklärungen unlogisch und banal. Achte bitte darauf, nicht zu bewerten.

Dieses Zwiegespräch führst Du so lange, bis Dir bei beiden Begriffen wirklich nichts mehr einfällt. Lasse alles kommen, was da hochkommen will. Wenn Tränen fließen oder Wut hochkommt, lasse sie da sein. Atme tief durch und fokussiere Dich auf Dein Herzchakra. Gib Deinen Gefühlen einen Raum und sei Du gleichzeitig weiterhin der Steuermann.

Wenn Du Dir alles gesagt hast, dann gehst du einen Schritt zur Seite, herunter von beiden Blättern. Atme erneut tief durch und stelle Dich nun mit einem Fuß auf das „aufmerksam“ und mit dem anderen auf das „unaufmerksam“.

Schließe wieder Deine Augen und spüre in Dich hinein. Alles darf da sein. Vielleicht fühlt sich eine Seite schwerer an, vielleicht kommen verschiedene Farben, oder Temperaturen. Alles darf sein. Lass diese Ambivalenzen zu, lasse diese Gefühle in Deine Hände fließen und führe nun beide Hände über Deinem Kopf zusammen, bis sich diese berühren und die Gefühle, Farben Temperaturen miteinander verschmelzen. Wenn es sich neutral anfühlt, mache diese Übung bitte trotzdem. Bewerte nicht, energetisch ist die Zusammenführung der Hände sehr wichtig! Entscheide, dass beide Seiten miteinander verschmelzen.

Vielleicht kommt Dir ein Wort, ein neues Gefühl. Kannst Du spüren, dass beide Anteile gleichwertig in Dir sein dürfen? Dass Du beide Anteile in Dir trägst und das ok ist? Vielleicht löst sich auch ein Schatten in Licht auf. Führe nun Deine Hände vor Deinem Herzchakra zusammen. „Ich habe das Recht zu lieben und geliebt zu werden“
Du hast das Recht zu lieben und geliebt zu werden. Besonders und zunächst von Dir selbst.

Diese Übung wirkt nach. Energetisch hast Du zwei Pole, die in Dir sind, miteinander vereint. Vielleicht merkst Du in den nächsten Tagen schon eine Veränderung in Deinem Verhalten und im Verhalten der Anderen Dir gegenüber. Wenn Du Dich wertschätzt, können auch andere Dich wertschätzen. Wenn DU für DICH da bist, können auch andere für Dich da sein, Wenn Du Dich siehst, können Dich auch andere sehen.

Diese Übung kannst Du natürlich zu jedem beliebigen Thema machen, bei dem Du das Gefühl hast, das Außen möchte Dir etwas mitteilen.