

■ Wer bist du?



Sicher weißt du, wer du bist ... schließlich siehst du dich jeden Tag im Spiegel ... lebst dein Leben, gehst deinen Beschäftigungen nach. Aber weißt du auch, wer du innendrin ganz tief in dir selbst wirklich bist? Kennst du die Wahrheit deiner Seele? Wenn du Lust hast, einen Blick in dein tieferes Inneres zu werfen, ist diese Übung dazu geeignet. Mit dieser Visualisierung kannst du einzelne Aspekte und Bestandteile deiner Persönlichkeit erkennen.

Dauer: ca. 30 Minuten.

Schütze dich, mach es dir bequem, vergiss alles um dich herum und begib dich in deinen innersten heiligen Raum.

Stell dir vor ...

... du stehst vor der Tür zu deinen unterirdischen Gemächern - so ähnlich, als wenn du in den Keller deiner Wohnung gehen wolltest. Du öffnest diese Tür und gehst langsam die vor dir liegende Wendeltreppe hinunter, Stufe für Stufe, ganz langsam. Der Weg hinunter kann aus vielen Windungen und Stufen bestehen, vielleicht ist die Treppe auch nur ganz kurz.

Auf der untersten Stufe hältst du inne und schaust dir den Raum an, der sich dir eröffnet. Auf der rechten Seite an der Wand befindet sich ein gemütliches Kaminfeuer. Davor steht ein Schaukelstuhl, der dich zum Sitzen einlädt.

Du schaust dich weiter um: geradeaus an der hinteren Wand siehst du ein großes Fenster, das auf einen wunderschönen kleinen Garten hinausführt, mit blühenden Blumen und Büschen. Dort draußen scheint die Sonne, ihre letzten abendlichen Strahlen fallen ins Zimmer.

PAUSE

In der Mitte des Raumes nimmst du nun einen großen runden Tisch wahr. An diesem Tisch siehst du viele Personen sitzen. Sie sprechen, unterhalten sich, einige Personen sind beschäftigt mit Dingen, die sie vor sich auf dem Tisch haben, andere sitzen nur ganz still da.

Es ist eine gemischte Gesellschaft, die du dort vorfindest, Frauen, Männer, Kinder. Du beschließt, sie ein wenig zu beobachten. Du begibst dich nun in den Raum hinein und nimmst Platz in dem bequemen Schaukelstuhl vor dem Kamin.

PAUSE

Jetzt schaust du dir alle diese Leute etwas genauer an - sie scheinen ähnliche Gesichtszüge zu haben wie du selbst. Dir wird klar, dass jeder einzelne von ihnen ein Teil deiner selbst ist. Es sind deine vielfältigen Persönlichkeitsanteile, die um diesen Tisch versammelt sind, miteinander sprechen, agieren oder nur zuschauen. Nicht alle deine Wesensanteile sind da, sondern diejenigen, die hier und jetzt von dir erkannt werden möchten und die möglicherweise auch eine Botschaft für dich haben.

AUSGIEBIGE BEOBACHTUNGSPAUSE

An dieser Stelle der Visualisierung überlasse dich deinen Beobachtungen. Sieh dir als Zuschauer ganz entspannt die Runde am Tisch an - erkennst du jemanden? Wie verhalten sich die Personen? Wie sind ihre Gesichtszüge? Was tun sie? Womit beschäftigen sie sich? Welche Haltung zeigen sie? Was sagen sie? Gibt es jemanden, der dir auffällt? Sitzt dort vielleicht auch jemand, den du nicht kennst?

Wenn du magst, mach dir Notizen (oder lass sie von einer Person deines Vertrauens machen), damit du später nachlesen kannst. Du musst bei dieser Übung nicht restlos alle Personen erkennen oder verstehen; du kannst diese Visualisierung später wiederholen, wenn du den Wunsch danach verspürst.

Sobald du das Gefühl hast, dass du genug gesehen hast, schließt du in deinem Schaukelstuhl für einen Moment die Augen und lässt das Gesehene langsam aus deinem Gesichtsfeld gleiten und verblassen.

PAUSE

Du stehst langsam auf und begibst dich zurück zur Wendeltreppe, die dich Schritt für Schritt hinauf und zurück in deine reale Welt führt.

Mit drei tiefen Atemzügen bist du wieder ganz im Hier und Jetzt, in der Wirklichkeit deines Tagesbewusstseins.

Mit dieser Visualisierungsübung kannst du nicht nur dich selbst besser kennenlernen, sondern du kannst sie auch anwenden, wenn du einer bestimmten Blockierung in dir nachgehen möchtest. In diesem Fall sitzt am runden Tisch vielleicht eine ganz bestimmte deiner Seelenpersönlichkeiten, die sich der Blockierung entsprechend verhält. Vielleicht weint sie, vielleicht ist sie wütend oder aggressiv, vielleicht ist es dein inneres Kind, das dich an eine alte unverarbeitete Geschichte erinnert. Vielleicht erscheint dir diese Person auch als die Gestalt eines Richters, der dich für etwas verurteilen will. Genauso gut kann es aber auch der alte und weise Teil von dir sein, der dir liebevoll etwas erklären möchte. Versuche, nichts von dem Gesehenen zu bewerten oder zu be- oder verurteilen. Du brauchst nur zu verstehen ... Lass es dann ruhen.