

Kursheft Modul 1: Präsenz finden

Ziel:

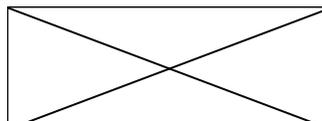
Im ersten Modul des Online-Training-Programms lernen Sie wahrzunehmen, was in Ihnen vorgeht, ohne sich damit zu identifizieren.

Diesen Zustand nennen wir **Präsenz**. Präsenz ist die Voraussetzung, um sich erfolgreich Ihrem inneren Erleben zuwenden und darauf fokussieren zu können.

Hinweis: An verschiedenen Stellen werden Sie dazu aufgefordert, Notizen zu machen oder Antworten zu verschriftlichen. Um von dem Training möglichst stark zu profitieren, sollten Sie Ihre Antworten tatsächlich aufschreiben und nicht nur gedanklich formulieren. Die Stellen, an denen Sie selbst etwas schreiben müssen, werden durch folgendes Symbol markiert: 🚩

1. Einstimmungsübung

(10:01 Minuten)



Schreiben Sie auf, was Sie innerlich wahrgenommen haben. 🚩
(Wiederholen Sie die Übung, falls nötig.)

Nun haben Sie einen ersten Eindruck davon, was Focusing ist und wie Focusing funktioniert. Im Focusing-Prozess spüren wir nach innen und nehmen Kontakt auf zu allem, was in uns vorgeht. Dazu müssen wir in Präsenz sein, in einem Zustand, in dem wir uns selbst als den Wahrnehmenden erleben und die Dinge, die in uns vorgehen, als das Wahrgenommene - so wie gerade in der Übung.

Das folgende Gedicht von Rumi verdeutlicht auf metaphorischer Ebene, was mit Präsenz gemeint ist.

2. Rumi "Das Gasthaus"

Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus,
jeden Morgen ein neuer Ankömmling.
Eine Freude, eine Niedergeschlagenheit, eine Niedertracht,
ein kurzer Moment des Bewusstseins kommt
wie ein unerwarteter Besucher.
Begrüße sie alle und bewirte sie!

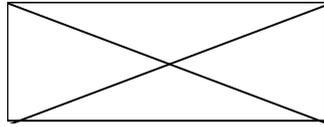
(Rumi, persischer Mystiker)

Wir im Zustand der Präsenz sind das Gasthaus. Das, was in uns vorgeht - alle Stimmungen, Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken, inneren Bilder, etc. - sind die Gäste, denen wir uns zuwenden können.

Doch Präsenz ist mehr als reine Zuwendung. Präsenz hat bestimmte Qualitäten. Welche sind das?

3. Übung zu den Qualitäten von Präsenz

(4:30 Minuten)



Qualitäten von Präsenz sind:

- Geduld
- Interesse
- Neugier
- Verständnis
- Empathie

Doch wie kommen wir in Präsenz? Wie kultivieren wir diesen Zustand?
Ein wichtiges Hilfsmittel ist der bewusste Einsatz von Sprache.

4. Präsenz-Sprache

Lesen Sie die folgenden beiden Sätze mehrfach durch und erspüren Sie den Unterschied:

a) "Ich bin wütend."

b) "Etwas in mir ist wütend."

Welchen Unterschied nehmen Sie wahr? Machen Sie sich dazu Notizen. 🗨️

Die meisten Menschen erleben den ersten Satz so, als seien sie der Wut hilflos ausgeliefert. Die Wut hat Besitz ergriffen von der ganzen Person.

Im zweiten Satz gibt es mehr Raum. Die Wut ist kleiner. **Etwas** in mir ist wütend, nicht ich als ganze Person. Ich kann mich dem in mir, das wütend ist, mit Neugier und Interesse zuwenden und es erforschen. Ich bin größer als die Wut.

Wir sprechen davon, dass die Person im ersten Satz mit ihrer Wut **identifiziert** ist. Sie **ist** die Wut. Sie kann sich der Wut also nicht zuwenden und auf sie fokussieren.

Die Person im zweiten Satz hat sich von ihrer Wut **disidentifiziert**. Sie befindet sich in Präsenz und kann auf die Wut fokussieren.

Lesen Sie nun den dritten Satz:

c) "Ich spüre etwas in mir, das wütend ist."

Merken Sie einen Unterschied zu Satz b)? Schreiben Sie auf, was Sie beim Lesen des Satzes innerlich wahrnehmen. 🗨️

Viele Menschen erleben sich selbst in Satz c) als deutlich präsenter. Da ist **etwas** in mir, das wütend ist. Und **ich** bin auch da. **Ich** bin derjenige, der das **Etwas** spürt. Das **Etwas** ist in mir, **ich** bin jedoch größer. **Ich** bin der Raum, in dem sich das **Etwas** befindet.

5. Übung zur Präsenz-Sprache

Denken Sie an einen kürzlich geschehenen Vorfall, der ein unangenehmes Gefühl in Ihnen ausgelöst hat. Formulieren Sie das Gefühl unter Verwendung der drei Sätze von oben. Schreiben Sie die Sätze auf: 🗨️

a) "Ich bin... "

b) "Etwas in mir ist... "

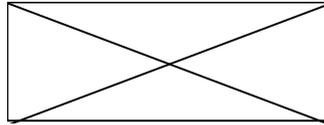
c) "Ich spüre etwas in mir, das... ist."

Merken Sie einen Unterschied dabei, wie Sie das Gefühl erleben? Notieren Sie den Unterschied. 🗨️

Bei der Verwendung von Präsenz-Sprache erleben sich die meisten Menschen als größer gegenüber ihren Problemen. Die Probleme werden kleiner und man kann sich ihnen zuwenden. Dadurch entsteht mehr Handlungsspielraum.

6. Das zweite Etwas: Das Gefühl über das Gefühl

(2:27 Minuten)



Das Gefühl über das Gefühl ist typischerweise:

- Angst
- Wut
- Schuldgefühl
- Scham

In einem späteren Modul werden wir noch genauer darauf eingehen.

7. Zusammenfassung

Präsenz ist der Zustand, in dem wir uns allem in uns zuwenden können, ohne uns damit zu identifizieren. Eine Möglichkeit, in Präsenz zu kommen und sich zu **disidentifizieren**, ist die Verwendung von **Präsenz-Sprache**. Präsenz-Sprache beginnt mit den Worten:

"Ich spüre..."

und geht weiter mit den Worten:

"etwas in mir, das...."

Also:

"Ich spüre etwas in mir, das..."

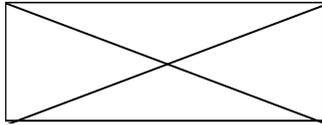
Falls sich **etwas** der Zuwendung zu einem Etwas in den Weg stellt, müssen Sie auch das innerlich anerkennen und sich auch davon disidentifizieren, z.B. indem Sie sagen:

"Ich spüre etwas in mir, das... **und** ich spüre etwas in mir, das Angst davor hat (sich dafür schämt etc.). **Und** beides ist da."

Präsenz-Sprache ist kein billiger sprachlicher Trick, sondern unterstützt einen Perspektivwechsel auf sich selbst. "**Ich** bin derjenige, der wahrnimmt. Das, was ich wahrnehme, ist in mir, **ich** bin jedoch größer. **Ich** bin der Raum, in dem alles sein kann, was da ist." Diese Perspektive ist eine zutiefst menschliche und menschenmögliche.

8. Ein weiterer Weg, in Präsenz zu kommen

(4:22 Minuten)



Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Modul.

9. Hausaufgabe zu Modul 2

Halten Sie mehrfach am Tag kurz inne und spüren Sie in sich hinein. Nehmen Sie wahr, was in Ihnen vorgeht, und sagen Sie:

„Ich spüre etwas in mir, das...“

Spüren Sie nach, ob es begrüßt werden kann und möchte. Wenn ja, sagen Sie:

„Hallo! Ich sehe, du bist da.“

[Oder finden Sie eine andere Formulierung, die besser für Sie passt.]

Beobachten Sie, was passiert, wenn Sie diese Sätze sagen.

Vorausblick: In Modul 2 beschäftigen wir uns mit dem Wesen des "Etwas", von dem heute die Rede war.