

Bedürfnisse auf drei Ebenen: Eine Dankbarkeitsmeditation

Von Simran Wester

Die nachfolgende Meditation kann am besten langsam vorgelesen werden, z.B. zu Beginn einer Übungsgruppe. Eine Audio-Version befindet sich zum Down-Loaden auf der Seite higfk.de

Sitze aufrecht und schließe die Augen. Lege deine Hände mit den Handflächen wie Schalen geöffnet auf deine Knie. Spür deinen Körper und spür wie du atmest. Nimm alle deine verschiedenen Körperempfindungen wahr. Nimm sie alle gleichzeitig wahr, lass ein Gesamtbild entstehen. Dann schau, was sagen dir deine Körperempfindungen darüber, wie es dir geht?

Zunächst auf der körperlichen, physischen Ebene: wie fühlst du dich? Bist du angespannt oder entspannt? Müde oder frisch? Satt oder hungrig? Wohlig oder unwohl? Kränklich oder gesund? Nimm all diese Gefühle wahr und gesteh sie dir zu. Die angenehmen lege in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Wende dich der Hand mit den angenehmen Körperempfindungen und Gefühlen zu. Spür hinein: was sagen dir diese Gefühle darüber, welche Bedürfnisse auf der körperlichen Ebene erfüllt sind? Wofür ist Dein Körper dankbar? Da geht es vielleicht um Gesundheit, gute Nahrung, Ruhe, ein sicheres, gemütliches Zuhause, Bewegung, Kontakt zur Natur und einen stimmigen Tagesrhythmus. In Gedanken sage vielleicht: ich bin dankbar für

Dann wende dich der anderen Hand zu, mit den unangenehmen Empfindungen und Gefühlen auf der körperlichen Ebene. Spür wieder hinein: was sagen sie dir darüber, welche Bedürfnisse auf der körperlichen Ebene nicht oder wenig erfüllt sind? Wonach sehnt sich dein Körper? Auch hier geht es vielleicht um Gesundheit, gute Nahrung, Ruhe, ein sicheres, gemütliches Zuhause, Bewegung, Kontakt zur Natur und einen stimmigen Tagesrhythmus. In Gedanken sage vielleicht: ich sehne mich nach ...

Als nächstes spür auf der Herzebene: wenn du an deine Beziehungen und Begegnungen denkst, an deine Arbeit oder deine Projekte, an deinen Alltag, deine Pläne und deinen Umgang mit dir selbst – welche Gefühle sind da? Bist du froh oder traurig? Einsam? Unzufrieden? Enttäuscht? Ängstlich? Genervt? Oder zufrieden und gelassen? Erleichtert und zuversichtlich? Wie fühlst du dich? Nimm alle Gefühle auf dieser Ebene wahr und lass sie zu. Leg wieder die angenehmen in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Wende dich der Hand mit den angenehmen Gefühlen zu und spür hinein: was sagen diese Gefühle dir darüber, welche Bedürfnisse auf der Herzebene erfüllt sind? Wofür ist dein Herz dankbar? Da geht es vielleicht um Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Kreativität, Unterstützung, Gemeinschaft, Wertschätzung, Verständnis, Selbstbestimmung, bereichernd beitragen können oder noch andere. In Gedanken sage vielleicht: ich bin dankbar für ...

Dann wende dich der anderen Hand zu, mit den unangenehmen Gefühlen auf der Herzebene. Welche Gefühle sind das? Spür wieder hinein: was sagen sie dir darüber, welche Bedürfnisse auf der Herzebene nicht oder wenig erfüllt sind? Wonach sehnt sich dein Herz? Auch hier geht es vielleicht um Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Kreativität, Unterstützung, Gemeinschaft, Wertschätzung, Verständnis, Selbstbestimmung, bereichernd beitragen können oder noch andere. In Gedanken sage vielleicht: ich sehne mich nach ...

Simran Wester

www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg

Und jetzt schau von oben auf dein Leben, von der Ebene deines innersten Selbst aus, und nimm das Ganze in den Blick: wo du herkommst, wo es hingeht, der Punkt, an dem du jetzt gerade in deinem Leben stehst. Wie bist du drauf? Was ist deine Grundstimmung? Bist du eher unzufrieden oder zufrieden? Ruhig oder unruhig? Besorgt oder zuversichtlich? Gelassen oder resigniert? Lass alle Gefühle zu, gesteh sie dir ein, sie gehören zu dir und sind sowieso da. Dann lege wieder die angenehmen in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Schau auf die Hand mit den angenehmen Gefühlen: was sagen dir diese Gefühle darüber, welche Bedürfnisse auf der dieser Ebene erfüllt sind? Wofür ist dein innerstes Selbst dankbar? Da geht es vielleicht um Klarheit, Verbundenheit, Sinnhaftigkeit, Orientierung, Lernen, tiefes Verstehen, Frieden oder noch andere. In Gedanken sage vielleicht: mein innerstes Selbst ist dankbar für ...

Wende dich wieder der Hand mit den unangenehmen Gefühlen auf dieser Ebene zu und schau: welche sind das? Spür hinein: was sagen sie dir darüber, welche Bedürfnisse sind für dein innerstes Selbst nicht oder wenig erfüllt? Wonach sehnt es sich? Auch hier geht es vielleicht um Klarheit, Verbundenheit, Sinnhaftigkeit, Orientierung, Lernen, tiefes Verstehen, Frieden oder noch andere. In Gedanken sage vielleicht: mein innerstes Selbst sehnt sich nach ...

Schau noch einmal auf die Hand mit den angenehmen Gefühlen und erfüllten Bedürfnissen auf diesen drei Ebenen, der körperlichen Ebene, der Herzebene und der Ebene deines innersten Selbst. Spür deine Dankbarkeit für all diese erfüllten Bedürfnisse, für diese Fülle in deinem Leben. Lass deine Dankbarkeit ganz groß werden und dich ausfüllen. Lass sie deine Basis werden.

Dann wende dich noch einmal der Hand zu mit den unangenehmen Gefühlen und den nicht oder wenig erfüllten Bedürfnissen, auch wieder auf diesen drei Ebenen: Körperebene, Herzebene und innerste Selbstebene. Nimm diese Bedürfnisse wahr und sichere ihnen zu, dass du sie ernst nimmst, dass sie dir wichtig sind, und dass du dich um sie kümmern wirst. Lade jetzt das Leben ein, dir Wege zu zeigen, wie du diese Bedürfnisse erfüllen kannst, oder sie dir direkt zu erfüllen. Sage vielleicht in Gedanken: ich lade das Leben ein, mir zu schenken, was ich brauche.

Zum Schluss lege beide Hände übereinander auf deine Brustmitte und nimm deine Bedürfnisse zu dir. Spür deine Dankbarkeit und hülle auch deine Einladung an das Leben in diese Dankbarkeit ein.