



Von Laura Schulz

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Und so kannst du dir nun erstmal Zeit nehmen. Für dich selbst ... Und es ist gut zu wissen, dass man sich auf ganz unterschiedliche Weisen Zeit für sich nehmen kann ... Und so kannst du dir Zeit nehmen ... für dich. Auf deine ganz eigene Art und Weise. Vielleicht Zeit geben ... Oder Zeit lassen. Oder ganz anders zu mehr Ruhe kommen.

Während da bewusst oder noch unbewusst dieses Wissen ist. Dieses beruhigende Wissen, dass das Unbewusste nur das für dich entnimmt, was hilfreich und gut ist ... Vielleicht auch ein befreiendes Wissen, dass alles was nicht zu einem selbst gehört auch nicht mitkommt.

Und manchen tut es gut, zunächst wahrzunehmen, wo der Körper auf ganz natürliche Weise Platz auf dem Stuhl oder der Unterlage findet. Wie sich das so anfühlt ... Wo der Körper Halt und Stabilität findet ... oder was anderes du dort gerade angenehm feststellst ... Und gleichzeitig können da vielleicht Stellen im Körper sein, die noch nicht ganz entspannt sind ... Und falls das so sein sollte, dürfen auch diese Stellen gesehen und wahrgenommen werden ... So dass es angenehm entlastend sein kann, auch mögliche Spannungen nur wahrzunehmen ... oder hinzunehmen ... oder anders neutral zu registrieren.

Und während das bewusste Denken noch am Aktuellen interessiert sein kann ... und sich vielleicht noch fragen kann, wie das alles funktionieren wird ... kann das Unbewusste gleichzeitig spielerisch in die Zukunft schauen ... Spielerisch schauen, wie durch eine Linse vielleicht ... Oder ein Objektiv ... Genau so, wie es für dich gerade passend oder angenehm erscheint.

Und so kommt dir vielleicht ganz von allein ein Bild davon, wie ein Foto entsteht ... ein Foto von der Natur vielleicht

... oder von Bäumen ... Wie du das Motiv aussuchst ... Und sich ganz bewusst oder auch unbewusst der Fokus setzt.

Und es kann so interessant sein zu sehen ... zu sehen, wie unterschiedlich ein Bild oder ein Foto sein kann. Je nachdem wer es macht ... So kommt in dir vielleicht die Frage auf, wie du einen Baum fotografieren würdest ... Was wäre dir an dem Bild wichtig? Was ist interessant an einem Baum? Und was ist auch einfach nur angenehm anzusehen, zu betrachten?

Und so wie ein Baum auf ganz natürliche Weise wächst, so kannst auch du dich innerlich immer wohler oder gelassener fühlen ... oder anders angenehm neugierig. Und ich bin gespannt, was du Interessantes entdeckst ... An diesem Motiv ... An diesem Baum ...

Was ist da nun für dich?

Wie sieht der Baum aus deiner Sicht aus?

Was steht für dich im Fokus?

Was gefällt dir an diesem Baum?

Und dann möchte ich dich um etwas bitten, etwas Merkwürdiges vielleicht. Ich möchte dich bitten, dir zu erlauben dir vorzustellen, du könntest diesen Baum aus der Perspektive verschiedener Tiere sehen. Und dir erstmal zu erlauben, es dir vorzustellen.

Und ich weiß nicht, welches Tier dir dann zuerst erscheint. Vielleicht ist es ein großes oder ein kleines Tier. Vielleicht ist es häufig unter Bäumen oder es ist ganz zufällig hier ... Vielleicht ist es auch ganz anders hergekommen. Und wenn du nun so interessiert schaut ... was ist da jetzt?



Wo befindet sich das Tier?

Wie sieht es aus? Was macht es vielleicht?

Und während du schon begonnen hast dieses Tier in all seinen sichtbaren und unsichtbaren Eigenschaften zu erfassen ... frage ich mich, wie sieht der Baum wohl aus den Augen dieses Tieres aus?

Wie nimmt das Tier den Baum wahr? Vielleicht über die Augen? Die Ohren? Erstastend?

Wie wirkt das auf das Tier?

Welcher Teil des Baumes ist besonders wichtig für dieses Tier?

Was gefällt diesem Tier an dem Baum?

Und dann möchte ich dich bitten dir zu erlauben ... dir zu erlauben ein weiteres Tier zu sehen, das eine ganz andere Perspektive auf den Baum hat ... Und dir auch hier zu erlauben es sich erstmal zeigen zu lassen. Und vielleicht ist auch dieses Tier gewohnt oder ungewohnt in dieser Umgebung ... Vielleicht kommt es gelaufen oder geflogen ... oder auf ganz andere Weise ... Und was ist da jetzt?

Welches Tier ist da nun dazugekommen?

Wo befindet sich dieses weitere Tier?

Wie sieht dieses Tier nun den Baum?

Und dieses zweite Tier, mit alle seinen ganz eigenen Eigenschaften und Merkmalen. Was findet dieses Tier an dem Baum? Was gefällt ihm vielleicht einfach so?

Und das erstmal so zu sehen ... wahrzunehmen.. oder hinzunehmen ... Diese beide verschiedenen Tiere und ihre ganz eigene Perspektive auf den Baum ... Und welche Perspektiven könnte es da noch geben? Was könnten andere

Tiere noch wichtig an diesem Baum finden? Was ist für die angenehm oder positiv?

Und dann durch die Summe dieser Sichten, den eigenen Blickwinkel wieder zu erweitern. Das alles erstmal zu sehen, zu hören und wahrzunehmen ... was da alles ist ... All diese verschiedenen Tiere und Tierarten, Perspektiven und Ansichten ...

Und wenn Du nun dieser Baum wärst: Was bedeuten diese unterschiedlichen Perspektiven für Dich? Welche Perspektive ist richtig? Worauf solltest Du Dich ausrichten? Wer darf das entscheiden?

Und welche Ideen oder überraschenden Gedanken gehen mit dieser Frage einher?

Und ich weiß nicht, welche hilfreichen Erkenntnisse sich nun bei dir bereits eingestellt haben oder noch einstellen werden ... Aber ich weiß, dass Bilder, die wir uns einmal gemacht haben, immer für uns verfügbar sind ... und sich so noch mehr Freude, Sicherheit und Vertrauen in die eigene Ansicht entwickelt.

Egal ob jetzt oder später... Bewusst oder ganz von allein ... Alles Hilfreiche ... Neue ... Angenehme ... oder anders positive, was sich heute hier für dich ergeben hat ... Ist jederzeit für dich verfügbar ... und du kannst neugierig sein, wie sich jetzt und in Zukunft die ersten positiven Veränderungen bei dir bemerkbar machen ... und wie du mit dieser Sicherheit ... dir den Weg erleichtert ... Und du deswegen ganz zuversichtlich und entspannt ... gelassen oder mutig ... wieder hier her zurückkommst ... In diesen Raum ... Auf diesen Stuhl oder diese Unterlage ... Und immer dabei wissen, dass dein Bild immer für dich da ist. Immer wenn du es brauchst ... oder auch nur einfach so ... genau so, wie es für dich gut ist.

Und dann in deinem Tempo ... wieder in Bewegung zu kommen ... und wieder ganz im hier und jetzt zu sein.