

Zertifizierungsprogramm

Handout „Self-in-Presence kultivieren“



Self-in-Presence

- ist der *Zustand* und die *Fähigkeit*, sich allem inneren Erleben zuwenden und damit in Beziehung treten zu können, ohne sich mit etwas zu identifizieren und ohne etwas beiseitezuschieben
- kann durch *wiederholte Übung* kultiviert und gestärkt werden
- ist kein Objekt, das wir in uns finden können, sondern *das Ich*, das sich einem Etwas zuwendet: »Ich spüre etwas in mir, das...«
- ist keine Frage von ganz oder gar nicht, sondern von *mehr oder weniger*; auch ein kleiner Funke Präsenz ist schon Präsenz
- ist manchmal stärker, manchmal schwächer, vor allem, wenn wir müde, gestresst oder krank sind; niemand lebt ständig in Präsenz
- gewährt *Raum*, ist *warm, freundlich, geduldig, verständnisvoll, interessiert, annehmend* gegenüber allem *im Inneren*; alles, was nicht so ist, braucht Präsenz
- akzeptiert nicht notwendigerweise die äußere Welt, sondern kann aktiv auf sie einwirken, um unhaltbare Situationen zu verändern
- bedeutet nicht, dass es uns gut geht oder wir glücklich sind; wir können die schwierigsten und schmerzhaftesten Gefühle erleben und damit in Präsenz sein
- entsteht, sobald man eine oder mehrere der unten beschriebenen Handlungen vollzieht

Wege zu Self-in-Presence:

- Präsenz-Sprache:

»Ich spüre« + »etwas in mir, das...«

»Du spürst« + »etwas in dir, das...«

- inneres Erleben begrüßen/anerkennen/Raum gewähren

»Hallo, ich sehe, du bist da!«

»Ich spüre, das ist wirklich da!«

»Ich bin der Raum, in dem alles in mir so sein kann, wie es ist!«

- inneres Erleben im Körper lokalisieren und beschreiben
- sanft die Hand auf die Stelle legen, falls es einen körperlichen Ort gibt
- die Unterstützung/das Getragenwerden durch die Sitzunterlage/den Boden spüren
- sich daran erinnern, wie es sich anfühlt, andere Menschen zu begleiten
- die Präsenz/Unterstützung anderer Menschen suchen, um mit dem eigenen Erleben besser in Präsenz zu kommen
- den Atem wahrnehmen
- die Sinne nutzen: Was sehe, höre, schmecke, rieche, berühre ich?
- spüren, was sich offen, warm, fließend und lebendig im Körper anfühlt, und sich dann erst dem zuwenden, was schwierig ist
- anerkennen, wenn es schwer ist, in Präsenz zu kommen
- sich an Vorbilder erinnern und deren Qualitäten spüren: Buddha, Jesus, Carl Rogers, Sigmund Freud, Gene Gendlin etc.
- Berührungen spüren
- Musik oder Klänge hören

wichtig auch:

- gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, genug Bewegung
- ➔ ein fitter Körper kann besser schwierige Empfindungen aushalten