

Fühlen und Hinschauen

Stichworte zu den fünf Grundauffassungen in meiner Arbeit

I. Fühlen. Mehr Fühlen bedeutet mehr Leben.

Es heißt, Gefühle sind die Sprache der Seele.

Wenn wir fühlen, sind wir uns selbst am nächsten, sind wir unserer Wahrheit am nächsten. Wenn wir herausfinden wollen, was für uns in Bezug auf etwas wahr ist, dann brauchen wir nur auf unsere Gefühle zu achten. Und die Gefühle zeigen sich, wenn wir zur Ruhe kommen,

Wir sind es gewohnt, uns über unser Denken zu definieren - cogito ergo sum -, doch die Dimension des Verstandes ist begrenzt. Je mehr wir fühlen, desto weiter, größer und reicher werden wir im Inneren. Unsere Gefühle sind der Ausdruck unseres Reichtums, unseres eigentlichen Wesens.

II. Hinschauen. Bewusst werden.

Hinschauen ist Aufklärung betreiben. Was ich anschau, das bleibt nicht im Trüben, Unklaren, das verliert seine Bedrohlichkeit und Macht. Sehr hilfreich und wichtig ist es, immer wieder Fragen zu stellen. Was fühle ich? Wie verhalte ich mich? Steht beides im Einklang miteinander? Was möchte ich wirklich? Was macht mir immer wieder Schwierigkeiten?

Wenn wir Dinge vertuschen und uns selbst in die Tasche lügen, fühlen wir uns ohnmächtig und gefangen. Wenn wir hinschauen, wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, erhalten wir unsere Kraft und Würde zurück.

III. Ausdrücken. „Sharen“. Das Innere nach außen bringen.

Eine zentrale Rolle spielt die Kommunikation in der Gruppe. Meine Gedanken, Einsichten, Gefühle, Ängste, Impulse... was auch immer da ist, möchte gezeigt, ausgedrückt werden. Egal, ob es sich um Peinliches, Tiefsinniges, Sentimentales, Großartiges oder Kleinliches handelt. Wir alle wissen, wie lebendig und wach wir

uns fühlen, wenn wir die Wahrheit sagen, wenn wir uns transparent machen. Offenheit mit uns selbst und anderen schafft unweigerlich Lebensfreude und ein tiefes Gefühl von Verbindung.

*Solange wir nicht zulassen, dass unsere Mitmenschen
An unserem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit.*

- Hildegard von Bingen -

IV. Freude haben.

Freude, Spaß und Leichtigkeit sind wesentlich Elemente unseres Zusammenseins in den Gruppen. Und das hat nichts mit Oberflächlichkeit zu tun. Tief empfundene Freude lässt uns eher still werden. Alles hat seinen Raum, auch die schweren und dunklen Gefühle und Aspekte. Wenn alles sein darf, die Schwere, die Albernheit, die Gemeinheit, die Sinnlosigkeit und und und - dann entsteht wie von selbst Lebendigkeit und damit Freude. Forschen und Entdecken schafft Freude, Fühlen, macht Freude, über sich selbst Lachen macht Freude!

Freudlos, womöglich asketische Suche nach spirituellem Wachstum ist einfach „out“ ...

V. Miteinander verbunden sein. Im Kontakt sein.

Wir sind allein. Und doch ist jeder Teil eines Ganzen, sind wir alle verbunden. Die reiche Vielfalt der Möglichkeiten unseres Lebens erfüllt sich im Zusammensein mit anderen, in den Beziehungen, die wir miteinander eingehen. Die Anderen bringen Saiten in uns zum Klingen, die sonst stumm bleiben würden, sie sind Spiegel, Auslöser für Emotionen, Sehnsüchte, Ängste... Dies ist der unschätzbare Vorteil, den die Forscherarbeit in Gruppen mit sich bringt: Im direkten Austausch mit den anderen können wir uns selbst besser sehen und erleben. Die Gruppe ist ein Mikrokosmos.

*Solange wir uns nicht selbst in den Augen und Herzen
Unserer Mitmenschen begegnen, sind wir auf der Flucht.*

- Hildegard von Bingen -