

Übung: „Dialoge der höheren Ichs“

1. Rücken an Rücken:

Setzt euch fünf (-acht) Minuten Rücken an Rücken.

2. Eye-Gazing:

Setzt euch im Schneidersitz voreinander und macht zwei Minuten *Eye-Gazing*. Haltet dabei gern eure Hände.

3. Wertschätzung:

Teilt beide abwechselnd etwas, das ihr am anderen oder an euch als Paar toll findet. (Ohne Bezug auf den Inhalt für 4.)

4. Teilen:

Als Nächstes teilt die erste Person, der etwas zum Teilen einfällt (oder der Initiator, die Person, die eingeladen hat) ungestört alles zu einem Thema, das sie bewegt: *Sensations*, Gedanken, Emotionen. Teile insbesondere auch, wenn du unterschiedliche Teile in dir hast, die unterschiedlich dazu stehen. Spreche für deine Teile, aber nicht als deine Teile. („*Ein Teil von mir fühlt sich... / denkt ...*“) Spreche für alle deine Teile, gerade auch für die, mit denen du unzufrieden bist. (z. B.: „*Ein anderer Teil ist eingeschnappt, weil ..., aber das will ich gar nicht sein.*“) Sage auch, welche Bedeutung dieser Teil für dich hat und wie du damit gern umgehen möchtest oder was dein Gefühl dazu ist. Mehr dazu in Lektion 49

„Effektives persönliches Wachstum - Heile und vereine alle Teile in dir.“ im Buch „Dein Weg zu mehr Sinnlichkeit“.

Wenn es dir mit Blickkontakt schwerfällt, dich zu sammeln oder zu teilen, schließe die Augen, finde zu dir und versuche dann, den Augenkontakt wiederherzustellen.

5. Bewusster Abschluss:

Sage deinem Partner, wenn du mit Teilen fertig bist. Bedanke dich für seine(/ihre) Aufmerksamkeit. („*Danke fürs Zuhören.*“)

6. Dank:

Der Empfänger bedankt sich für die Offenheit des anderen.

7. Reaktion:

Nehmt euch zunächst einen Moment der Ruhe. Der Empfänger sollte nun in sich spüren und beobachten, was das Geteilte in ihm(/ihr) macht. Dabei kann es wertvoll sein, den ganzen

Prozess zu teilen, der in einem vorgeht, um nicht selektiv nur bestimmte Seiten von sich zu zeigen. Allerdings sollte das Teilen immer vom „höheren Ich“ aus geschehen, von dem Teil, der eure Emotionen beobachtet und nicht aus einer Emotion heraus. Wenn eine Emotion sehr stark ist, kann sie ohne Worte durch die Augen gezeigt werden. Beobachte deine Emotionen, genau wie auch deine Gedanken. Gibt es vielleicht einen Teil, der gekränkt ist oder einen, der sich unerwartet freut? Teile sie alle! Wenn du mit dem Reagieren fertig bist, sage es.

8. Wiederholung (?):

Wollt ihr noch eine Runde aufeinander reagieren? (6.-7. wiederholen.) Dafür sollte der jeweils nächste Partner sich an dieser Stelle zunächst bedanken und dann in sich hineinspüren und entscheiden, ob er noch auf das Gesagte reagieren möchte. Wenn er dies tut, gilt das gleiche danach für den anderen. Wenn jemand nicht mehr reagieren möchte, geht ihr zum nächsten Punkt.

9. Teilen (?):

Nun darf der andere Partner etwas von sich teilen, was mit dem Vorherigen nichts zu tun hat. (4.-8. wiederholen) Spürt jedoch in euch, prüft und bespricht, ob ihr dafür die nötigen mentalen Kapazitäten habt.

9. Ende:

Endet mit kurzem *Eye-Gazing* und einer Umarmung.

Copyright Maxim Wermke 2024

Handout von meiner Website

www.sinnliche-Entfaltung.de

Die nicht kommerzielle Vervielfältigung ist unter Nennung meines Namens erlaubt.

Voraussetzung für diese Übung ist, dass beide Partner:innen bei ihrem „höheren Ich“ sind. Für Situationen, in denen eine Person emotional getriggert wurde, gibt es auch eine gute Lösung für die andere Person: den „Imago-Dialog“.