

## **CRANIO AM MORGEN • 6 • Innere Resonanz\*: „Ich mit mir“**

Dieses Blatt ist die Nr. 6 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen.  
Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

**Einen guten Platz im Raum und eine angenehme Position finden** • Nimm Dir ausreichend Zeit dafür Dich einzurichten und anzukommen (s. auch Blatt 1).

**Orientierung und Einbettung** • Schau Dich um: „Wo bin ich hier? Was ist hinter mir, vor mir, rechts und links ... Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich?“ • Drinnen und draußen. „Wie fühlt es sich hier an diesem Platz an?“

**Kontakt zum Boden** • Nimm nun den Kontakt zum Boden wahr ... Wie fühlt sich das an? • Vielleicht magst Du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren ...

**Den Atem wahrnehmen** • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt • Vielleicht magst Du von innen spüren wie der Atem den gesamten Körper bewegt, wie er die Körperhülle von innen berührt und bewegt.

**Die Situation als Ganzes spüren** • Während Dein Atem weiter fließt, schlage ich Dir vor, dass Du Dich bewusst als Ganzes wahrnimmst: Dich mit Deinem Körper, Deiner Atmung, Deiner Stimmung, Deinen Gedanken, Deinem Hier-Sein in diesem Raum ... • Wie fühlt sich diese ganze Atmosphäre gerade an – wenn Du das alles zusammen wahrnimmst? ... als Ganzes • Verweile damit ...

**Resonanz im Innern** • Lenke nun Deine Aufmerksamkeit wieder in den Innenraum ... • Frage nach innen, in den Körper: „Wie ist das gerade: **Ich mit mir** im Hier und Jetzt?“ • Warte ein wenig ... und vielleicht taucht dort im Innern ja etwas auf ... eine körperliche Resonanz – in Deinem Brust und Bauchraum. Vielleicht ein zartes Körpergefühl, für das es noch keine Worte gibt ...\* • Wenn Du magst, kannst Du dieser Resonanz in Deinem Innern ein wenig Gesellschaft leisten. Du kannst sie auch sanft mit Deinem Atem bewegen. Vielleicht auch mit Deinen Händen zart berühren • Du brauchst nichts weiter zu tun. Nichts zu wissen. Bleib einfach dabei und leiste Deinem Innern Gesellschaft – wie einer guten Freundin oder einem guten Freund. Nimm Dir Zeit dafür ...

**Antwort aus der Körper-Resonanz** • Manchmal gibt es dann so etwas wie eine zarte körperliche Antwort aus dem inneren Resonanzraum. • Vielleicht ein tiefer Atemzug – oder ein Seufzen. Vielleicht ein Gähnen. Vielleicht werden die Augen ein wenig feuchter. Vielleicht zeigt sich so etwas wie ein Aha-Gefühl. Etwas frisches Klares... oder etwas ganz anderes. • Egal was es ist – vielleicht kannst Du ihm erlauben da zu sein so wie es sich gerade zeigt – und es willkommen heißen. Bleibe einen Moment dabei – wenn sich das stimmig anfühlt.

**Würdigen und Versorgen** • Du kannst jetzt das, was Du im Innen erlebt hast würdigen. Oder dem was sich gezeigt hat danken ... Vielleicht kannst Du in Dein Inneres fragen was es jetzt noch bräuchte um zu einem runden Abschluss zu kommen. • Du kannst auch dem, was aufgetaucht ist, versprechen dass Du Dich ihm ein andermal von Neuem zuwendest ... und vielleicht kannst Du es bis dahin gut geschützt versorgen und ruhen lassen – wenn sich das stimmig anfühlt.

**Zum Ende kommen** • Lass uns nun langsam zum Ende kommen. Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Boden • Nimm den Untergrund wahr und den Raum in dem Du jetzt bist. Vielleicht tut es Dir gut Dich ein wenig zu bewegen ...

**Zum Nachklang** • Frage Dich: „Was habe ich erlebt? Wie bin ich jetzt da? ... Was hat sich vielleicht verändert – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“ • Und vielleicht magst Du das, was Du als stimmig oder kostbar erlebt hast, in Deinen Tag mitnehmen.  
Ich wünsche Dir von Herzen einen stimmigen und lebendigen Tag!

\* Die körperliche Resonanz wahrzunehmen ist dem Focusing entlehnt, dessen Begründer – Gene Gendlin – diese innere Resonanz „felt sense“ nannte – zu deutsch in etwa: gefühlte Bedeutung, gespürte Erkenntnis.