



Von Jana Waitz,
Jens Röschmann,
Gerda Mellitzer

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Und jetzt können Sie beginnen innerlich sowie äußerlich eine gute Haltung einzunehmen ... ganz egal, ob Sie sitzen oder liegen ... die Sie jederzeit wieder anpassen können ... Ihren Körper wahrnehmen ... wo Ihr Körper den Boden oder die Sitzunterlage berührt ... spüren, wie gut er gehalten ist ... Schwere kann abgegeben werden ... so wie es für Sie jetzt in diesem Moment richtig ist ... und manchmal kann Schwere und Leichtigkeit zugleich empfunden werden ... Sie können einfach beobachten ... ja beginnen zu bemerken ... wie sich die Brust und der Bauchraum heben und senken ... ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Beim Ausatmen noch besser bemerken zu können ... wie die unnötige Spannung den Körper verlässt ... an den Stuhl oder den Boden abgibt ... Und mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen ... ein und aus ... und ein ... und wieder aus ... sich die äußeren Augen mehr und mehr schließen können ... um die inneren Augen zu öffnen für die inneren Bilder ... nur das mitzunehmen ... was hilfreich ist und alles andere an sich vorbeiziehen zu lassen ... Ja ... genauso.

Und manchmal ist es ja so im Leben ... dass man sich wegtragen lassen kann ... an angenehme Orte ... Orte der Sicherheit ... der Erinnerung ... Orte der Fantasie ... Orte der Entspannung ... in denen die Neugierde wach werden kann ... unbekannte Dinge und Farben zu sehen ... Geräusche zu hören ... vielleicht auch Stimmen ... in unterschiedlichen Sprachen, manche bekannt, manche unbekannt ... wohlklingende Laute, die das Interesse wecken ... Die Wärme des Südens auf der Haut zu spüren ... die weichen Stoffe anfassen und sich immer weiter tragen zu lassen ... die Gänge entlang zu schlendern ... und sich unverhofft in dieser wunderschönen, inspirierenden Umgebung zu finden ... Sich wohlfühlen und gut aufgehoben zu sein ... an diesem einladenden Ort, der es leicht macht, sich auf neue Dinge einzulassen ... sich gerne zu öffnen ... Fremde Gerüche zu riechen, wie Gewürze, die einen auch an Geschmäcker erinnern können aus anderen Kulturen, wie auf dem Markt.

Und auf dem Markt gehört das Feilschen zum Alltag ... und es gibt Menschen, denen es Spaß macht ... dieses hin und her ... spielerisch ... sich selbst auf dieses Spiel einzulassen ... ausprobieren ... sich darauf verlassen zu können, mit den Regeln umgehen zu können, auch wenn sie dem bewussten Verstand vielleicht gerade nicht zugänglich sind ... und sich zu denken „Mal schauen, was als nächstes passiert!“ Dabei aufmerksam zu bleiben für die Absichten des anderen und gleichzeitig bei sich selbst zu sein ... die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten ... und dafür einzutreten ... Genauso ... und das Schöne ist, dass Sie es an dieser Stelle nur richtig machen können ... weil jedes Ausprobieren und jede Erfahrung dabei hilft immer besser zu werden ... und ganz automatisch die richtigen Worte zu finden, um mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten ...

Und zu wissen, dass es in diesem Spiel nur Gewinner geben kann. Denn, wenn mal keine Einigung stattfindet, weiß man, dass es etwas Besseres gibt ... Dann wartet an einer anderen Ecke oder einem anderen Stand noch etwas Schöneres ... das noch besser zu einem passt. Den Blick schweifen zu lassen über die zahlreichen und bunten Stände ... und die unterschiedlichen Arten in Kontakt zu treten ... und zu verhandeln ... die an den Personen liegen und nicht an Ihnen ...

Und während Sie einerseits noch ganz mit diesen Eindrücken beschäftigt sind, entspannt sich ein weiterer Teil von Ihnen ... der offen sein kann für eine neue Geschichte ... denn plötzlich fällt Ihr Blick auf eine kleine, hübsche, silbergraue Maus, die vorsichtig unter einem Stand hervorlugt ... neugierig schnuppert ... auf der Suche nach Nahrung, die zu ihr passt. Sie kann von ihrer Position alles sehen und sich bewusst ist, dass sie nicht allein ist ... Sie geschickt an die Stelle manövriert, wo sie sich die gut riechende, einladende Nahrung schnappen kann. Um dann schnell wieder an ihren sicheren Ort zurückzukehren. Dort in Ruhe zu genie-



ßen und zu verspeisen, was sie gerade ergattert hat. Und vielleicht schmunzeln sie ... diese kleine Maus bei ihrem erfolgreichen Beutezug beobachtet zu haben.

Und auf einmal taucht eine zarte, schneeweiße Maus in Ihrem Blickfeld auf ... diese schnuppert scheinbar ganz unbeteiligt an einer ganz anderen Ecke herum. Sie können wahrnehmen, wie die silbergraue Maus ihren Kopf anhebt und innehält, um zu beobachten ... Sie wird neugierig und spricht die schneeweiße Maus an: „Sieh mal was für eine schöne Leckerei ich habe. Möchtest du einen Bissen probieren?“ Die schneeweiße Maus schnuppert neugierig an der Leckerei, rümpft die Nase und wendet sich ab ... Die silbergraue Maus ist tiefentäuscht. „Wieso hat die andere kein Interesse an meiner Leckerei? Oder mag sie mich etwa nicht?“ fragt sie sich ... schaut traurig der schneeweißen Maus hinterher, verspeist dann ihre Leckerei allein und zieht weiter ihres Weges.

Und wie Sie so diese Szene beobachten, kann das Wissen aufsteigen, dass es bei uns Menschen manchmal ganz genauso ist ... nicht jedes Angebot wird angenommen ... manch einen beschäftigt das länger, manch einen kürzer ... und dennoch eint uns Menschen der Wunsch nach Kontakt ... Jeder erlebt früher oder später einmal ... dass dieser Wunsch nicht erfüllt wird ... Und Sie wissen dennoch, dass es gleichzeitig Zeiten und Menschen gibt, mit denen es passt ... So, wie es für Sie richtig ist ...

Und zu wissen, dass auch andere Zurückweisung erleben und dass das zum Leben dazu gehört ... und dass auch wir

selbst nicht alle Angebote annehmen ... die uns gemacht werden ... aus unterschiedlichsten Gründen ... und gelegentlich zurückweisen ... Und dass es meistens gar nichts mit der anderen Person zu tun hat ... Und selbst wenn es mal was mit der anderen Person zu tun hat ... findet auch die immer andere, die sie gut riechen können. Denn so ist es nun mal im Leben ... und das ist in Ordnung so.

Und während ihr bewusster Verstand sich vielleicht noch fragt, was eine Maus mit Ihnen zu tun hat ... und gleichzeitig ihr Unbewusstes auf verschiedenen Ebenen begreift ... bin ich schon ganz gespannt, wie und wann genau ... die kleine silbergraue Maus in Ihrem Alltag spürbar wird ... und ich weiß auch nicht wann ... ob heute oder Morgen ... oder doch ganz wann anders ... sich davon überraschen zu lassen ... wie die mäusische Weisheit in Ihnen weiter wirkt, denn genau wie weiße Mäuse Weisheit in sich tragen, können auch silbergraue Mäuse Weisheit besitzen, auch wenn Silbergrau gar nicht in Weisheit auftaucht und Weiß und Weisheit auch unterschiedliche Wurzeln besitzen ... So wissen doch alle Mäuse „Ich bin gut und liebenswert so, wie ich bin!“

Und während Sie noch genussvoll in diesem Satz schwelgen können ... und dieser sich immer mehr in Ihnen verankert ... und hilfreich zur Seite steht ... lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder in den Raum, der Sie umgibt ... spüren Ihren Körper immer deutlicher ... nehmen einen aktivierenden Atemzug ... beginnen sich zu recken und zu strecken ... um dann ganz in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen wieder zu öffnen und wieder ganz im Hier und Jetzt zu sein.