Visiana
Die Kraft des Miteinanders

**- Nur zur Ansicht -
Bitte liegen bzw.
hängen lassen!**

Einfühlsamer Zuhörkreis

„Einander ohne Maske einfühlsam begegnen“

In aller Vielfalt ist uns ein Wunsch gemeinsam: Wir wollen uns mit allem zeigen dürfen, was wir sonst vorsichtshalber zurückhalten. Wir möchten teilen, was uns wirklich bewegt, ohne dabei Gefahr zu laufen, bewertet zu werden (auch kein Lob bitte), uns erklären zu sollen oder ungefragt Ratschläge zu bekommen. Und wir wollen üben, dem Anderen einfühlsam und offen zuzuhören – soweit es uns gerade im Kontakt mit uns selbst möglich ist.

Im Vordergrund steht stets, dass wir gut in Kontakt mit uns selbst kommen: mit unserem Innenleben, unseren Gefühlen und Bedürfnissen; und wir uns auf dieser Ebene – so offen wie es für den Einzelnen stimmig ist – begegnen, so dass das Vertrauen wachsen kann, uns in diesem „Schutzraum“ mit unserer ganzen Einzigartigkeit, Andersartigkeit und Verletzlichkeit zu zeigen. So entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens, in der wir unsere Verbundenheit spüren und (Selbst-)Annahme erfahren können.

Uns geht es darum, ganz ich sein zu dürfen im Kontakt mit den anderen. Wichtig dabei ist, dass wir uns gegenseitig – rein ich-bezogen, also vorwurfslos – mitteilen, wie es uns mit dem So-Sein des anderen geht, ohne dass es dabei ein Falsch oder Richtig gibt.

Fühlraum

„Denkst du noch oder fühlst du schon?“

In der liebevoll-einfühlsamen und einladenden Präsenz der Anderen gehe ich für 10-15 Minuten bewusst mit meinem Verstand meinen Gefühlen aus dem Weg und lasse sie sanft und frei leben. Meist geschieht dies wortlos und auf eine für den Verstand unlogischen Weise.

Entweder spüre ich in mich hinein, was gerade jetzt in mir lebendig ist oder ich erinnere mich an den Schlüsselsatz einer von mir als emotional belastend erlebten Situation. Dabei achte ich darauf, wirklich tief zu fühlen und mich nicht in Dramen (Täter-Opfer-Geschichten) oder Ausagieren von Gefühlen (Schimpfen über mich oder andere) zu verlieren. Wenn es mir gelingt, mich ganz für mein Fühlen zu öffnen, durchlebe ich in wenigen Minuten nacheinander viele Gefühle wie Schmerz, Angst, Wut. Meist fühle ich mich danach leichter, freier und verbunden.

Als Grundlage nutzen wir die Methode der „Bewussten Emotionalen Entladung“ von Vivian Dittmar, „Der emotionale Rucksack“. Auf Wunsch erhältst Du gerne Erklärungen zur Methode und Begleitung bei Deinem Fühlprozess.

Weitere Infos & Termine unter
www.lebwendig.bplaced.de/gruppen

0€ als an Dich

Keine Gebühren!
Spenden- &
werbefrei!

© 2019 LebWendig@gmx.de - verwendbar unter der Creative-Commens-Lizenz BY-NC-ND-3.0 (Weitergabe u. Vervielfältigung nur unverändert und unter gleicher Lizenz) - weitere Infos unter: LebWendig.ist-im-web.de