



LASS UNS IN DIE TIEFE GEHEN

SILKE KAINZBAUER

- ▶ In die Tiefe zu gehen, bedeutet, eine umfassendere Wahrnehmung für die eigene Situation und die eigenen Gefühle zuzulassen.
- ▶ Jeder ist fähig tiefer zu gehen, aber möglicherweise nicht sofort, weil Du untrainiert bist. Deine Muskulatur tiefer zu gehen kann trainiert werden, allerdings nicht mit Hanteln und Gewichtheben, sondern mit Wahrnehmungstraining.
- ▶ Tiefe wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Es ist z. B. ein inneres Berührtsein, eine innere Wärme oder auch das Gefühl, dass mehr von mir selbst Platz hat, mehr so da sein darf, wie Du bist.
- ▶ Laute, starke Gefühle müssen nicht Tiefe sein. Tiefe muss keinen großen Effekt im Außen haben. Sie eröffnet vielmehr einen neuen Raum für Deine Wahrnehmung.
- ▶ Ehrlichkeit mit sich selbst ist ein Weg in die Tiefe. Wenn ich ein Problem oder ein Gefühl habe, bedeutet in die Tiefe gehen, dass ich nicht abschweife und Ursachen im Außen suche, sondern immer ehrlicher mit mir selbst werde und immer tiefer nachschaue, was darunterliegt.
- ▶ In die Tiefe gehen zu wollen ist eine bewusste Entscheidung, die jeder Mensch treffen kann.
- ▶ In unserer Gesellschaft wird eher vermieden, in die Tiefe zu gehen. Es ist dagegen weit verbreitet, Schwierigkeiten und Probleme ursächlich anderen Menschen zuzuordnen. Deswegen ist diese Wahrnehmungsmuskulatur wenig trainiert.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Überlege Dir Situationen, in denen Du Dich mehr in der Tiefe gefühlt hast. Wie fühlt sich Tiefe für Dich an? Wie fühlt es sich in Deinem Körper an?
- ☐ Sprich in den kommenden 2 Wochen mindestens 5 mal mit Deinem Trainingspartner darüber, wie und wann Du Tiefe spürst. Notiere Deine Gedanken dazu.
- ☐ Führe in den nächsten zwei Wochen 5 mal folgende Wahrnehmungsübung durch:
 - Notiere Dir ein Problem, für das Du keine Lösung findest oder auch ein Gefühl, für das Du keine Ursache kennst. Das kann z.B. ein Problem mit anderen Menschen, z.B. Deinem Partner, Deiner Familie sein.
 - Frage Dich: "Woher kommt das?" und versuche, Dir diese Frage so ehrlich wie möglich zu beantworten.
 - Wenn Du eine Antwort gefunden hast, frage Dich zu dieser Antwort wieder "Woher kommt das?" und versuche, die nächste ehrliche Antwort zu finden.
 - Lasse dabei nicht nur Deine analytische Seite zu, sondern beziehe so viele Ebenen wie möglich ein. Wie fühlt sich Dein Körper an? Welche Gefühle kommen bei Dir hoch?
 - Stelle Dir diese Frage pro Übung etwa 5 Mal (Daumenregel). Mache Dir zu Deinem Wahrnehmungsweg Notizen.
- ☐ Sätze wie "Ich weiß nicht, was ich sagen soll.", "Ich habe keine Ahnung.", "Ich fühle nichts." sind Spiele mit Dir selbst und bringen Dich nicht weiter. Du kannst Dich entscheiden, hinzuschauen, wenn Du möchtest und zuzulassen, was hochkommt. Mit jeder Entscheidung dafür trainierst Du Deine Fähigkeit, mehr und tiefer wahrnehmen zu können.