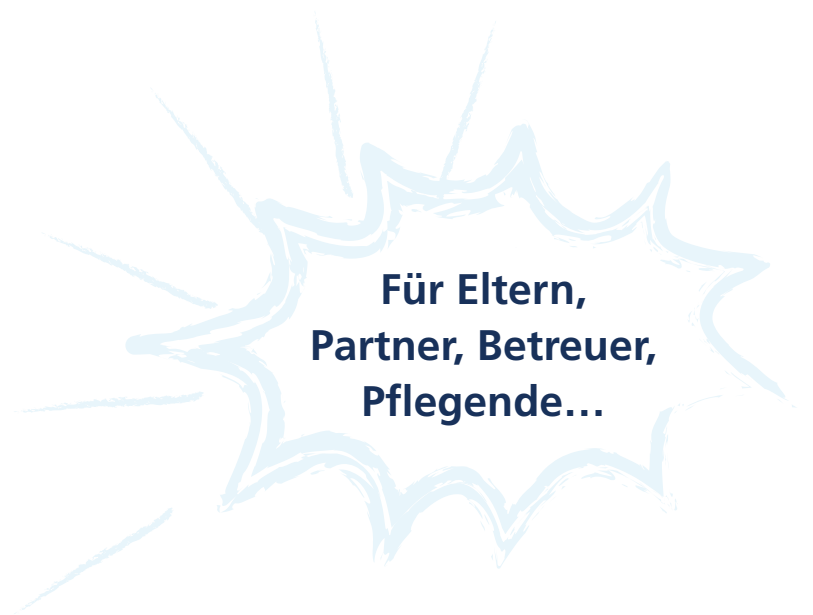


Die wahre **Begegnung**  
findet zwischen den Worten statt



**Für Eltern,  
Partner, Betreuer,  
Pfleger...**

... einfach alle, die Menschen begegnen  
und verstehen möchten und keine Angst  
vor Mitgefühl haben.

# Inhaltsverzeichnis

**14 Schritte** für ein herzliches  
und menschliches Miteinander



## Kurze Selbsteinschätzung vor Beginn

- Schritt 1 Eigenwahrnehmung
- Schritt 2 Antworten auf Reize
- Schritt 3 Der Fingertest – eine Kussübung
- Schritt 4 Der Armlängentest
- Schritt 5 Gefühle wahrnehmen
- Schritt 6 Mitgefühl
- Schritt 7 Selbsttestung
- Schritt 8 Andere testen & für andere testen
- Schritt 9 Durch Tore in Themen blicken
- Schritt 10 Wie andere die Umwelt wahrnehmen
- Schritt 11 Selbstzentrierung
- Schritt 12 Die Schönheit des anderen sehen
- Schritt 13 Erinnern
- Schritt 14 Die Reise der Seele – eine Meditation



## Kurze Selbsteinschätzung zum Ende

# Kurze Selbsteinschätzung vor Beginn

**Vor dem Beginn** möchte ich dich kurz zu vier Bereichen befragen, um deine Entwicklung während des Kurses für dich sichtbar machen zu können.

Markiere intuitiv deine Antwort auf den Skalen:

Leseprobe 5. 6 / 7

Mein eigenes Level an Lebensfreude und Zufriedenheit

nicht optimal |-----| optimal

Ich erfasse das Bedürfnis anderer Menschen innerhalb kurzer Zeit.

nicht optimal |-----| optimal

Trotz meiner Feinfühligkeit bleibe ich klar bei mir und trage keine Themen für andere Menschen, denn das wäre Mitleid.

nicht optimal |-----| optimal

Ich fühle mich wohl und kompetent in der verbalen und nonverbalen Kommunikation mit anderen.

nicht optimal |-----| optimal



# Bigen- wahrnehmung

**Ja, wie steh' ich denn jetzt?**

Mehr auf dem rechten Bein oder dem Linken?

Oder auf beiden gleich?

Wenn ich mehr Gewicht auf das Rechte gebe, dann mehr auf das Linke und dann wieder meinen jetzigen Stand einnehme, dann weiß ich die Antwort.

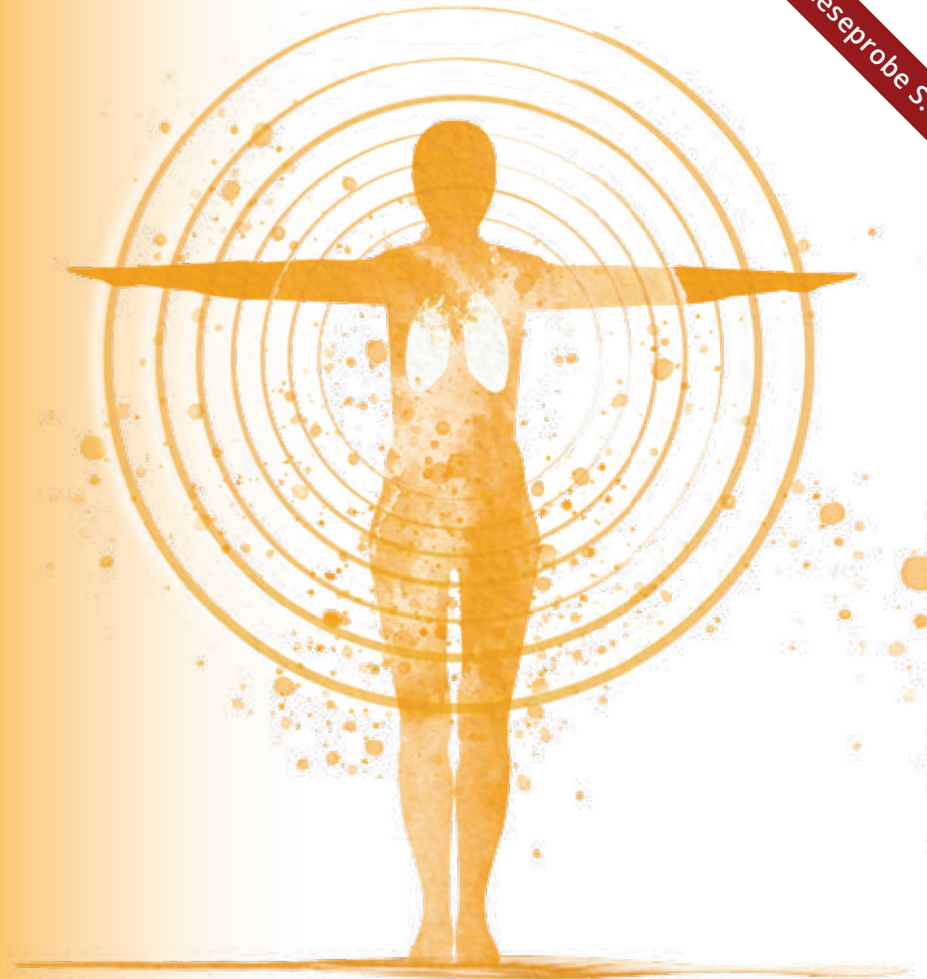


## Ja, wie *atme* ich denn jetzt?

Ist meine Ein- und Ausatmung weit oder eng?  
 Atme ich in beiden Lungenseiten gleich?

**E**s gab Momente im Leben, in denen der Atem komplett frei war, und Momente, in denen er sehr eng war. Ich muss nicht mehr wissen, wann das genau war, ich kann mich einfach mit dem Gefühl verbinden.

Wenn ich in den Moment gehe, als mein Atem am freiesten war, und drei Mal atme, dann in den Moment im Leben, als der Atem am engsten war, und drei Mal atme und dann wieder ins Jetzt komme und atme, dann weiß ich die Antwort.





## Ja, wie weit bin ich denn jetzt?

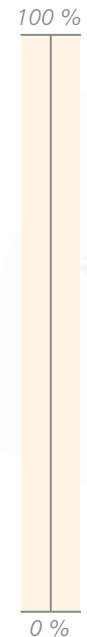
Ich sagte nicht breit, sondern weit,  
und meine die Größe des Raumes, den ich  
mit Präsenz fülle.

**W**enn ich mich an den glücklichsten Moment meines  
Lebens erinnere – und meine Weite dabei wahrnehme –, dann an  
den traurigsten und meine Weite dabei wahrnehme und dann in  
das Jetzt komme und wahrnehme, dann weiß ich die Antwort.

## Ja, wie viel Energie habe ich denn jetzt?

**L**ebensenergie macht Leben  
erst lebenswert. Und die Energie hat  
ihre Höhen und Tiefen. Und wie leicht  
gewöhnen wir uns daran, dass sie  
im Laufe der Zeit weniger wird und  
halten das für normal.

Stelle dir mit geschlossenen Augen  
eine Skala von 0-100 Prozent vor und  
bestimme intuitiv, wie viel Energie du  
gerade hast, welche Zahl kommt dir  
in den Sinn?





## Ja, wie beiße ich denn jetzt?

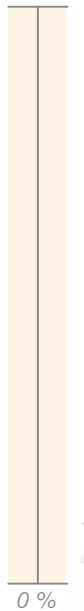
**W**enn ich an eine Zeit meines Lebens denke, in der mein Wille mich bestimmt hat und ich mit dem Kopf durch die Wand wollte, und meine Art des Beißens dabei wahrnehme, dann an einen Moment, in dem ich mich einfach dem Sein hingeeben habe, (nach einem guten Orgasmus, in der Therme oder einer leckeren Sahnetorte im Mund) und danach im Jetzt mein Beißen wahrnehme, weiß ich die Antwort.

## Ja, wie viel Ladung habe ich denn jetzt?

Ladung ist ein Ausdruck von gestauten Gefühlen und je höher die Ladung ist, desto aggressiver bin ich zu mir selbst und zu anderen.

**W**enn ich mich an einen Moment der Wut erinnere, meinen Körper dabei spüre, eine virtuelle Skala in die Luft male und meinen Zeigefinger sich darauf von 0 Prozent beginnend Richtung 100 Prozent Ladung bewegen lasse, dann wird er einen Widerstand an einer Stelle wahrnehmen, die meine Ladungshöhe in der Wut anzeigt. Wenn ich mich an einen Moment des inneren Friedens erinnere, meinen Körper wahrnehme und mein Zeigefinger wieder die Skala abfährt, wird er wieder den Wert der Ladung bestimmen können. Und wenn ich dann das Jetzt so wahrnehme, dann weiß ich die Antwort.

100 %



0 %





# Ja, wo bin ich denn jetzt disharmonisch in mir?

**G**esundes ist harmonisch, es klingt, Krankes disharmonisch, es quietscht. Wenn ich meinen Körper wahrnehme, vom Kopf bis zu den Füßen, kann ich Bereiche des Quietschens wahrnehmen, wenn es sie gibt. Wenn ich mir vorstelle, das im Leben zu ändern, was mir nicht gut tut, kann ich wahrnehmen, ob sich dann das Quietschen im Körper ändert oder sogar verschwindet. Und dann weiß ich die Antwort.



# Antworten auf Reize

**Als ich noch ganz klein** und frisch geboren war, wie bin ich da mit all den plötzlich so lauten Reizen umgegangen?

Das Licht, die Kälte, die Berührung, der Wind, die direkten und lauten Stimmen so vieler Menschen, deren Launen und dann noch das Fehlen von Mamas Herzschlag – dem Klang von Zuhause?

Ja, ich habe Wege und Möglichkeiten gefunden, mich abzuhärten, einen **Schutz aufzubauen**, meinen verletzlichen Kern zu verstecken, meinen Leib oder meinen Verstand als Firewall aufzublähen.

**U**nd doch berühren mich Reize tief und ich reagiere darauf:

mit gespannten Muskeln, wenn die Luft zum Schneiden ist,

mit Lachen, wenn ich gekitzelt werde,

mit Erregung bei erotischen Angeboten,

mit Zusammensinken nach Verlusten.

mit den Mundwinkeln nach unten, wenn ich Traurigkeit einlade,

mit stockendem Atem, wenn mich Unerwartetes extrem fordert,

mit Schmerz und einer schützenden Bewegung bei Verletzungen,



Und ich kann auch erkennen, dass  
**positive Reize**  
etwas anderes in mir auslösen  
als negative.



**S**o ändern sich Muskeln, Faszien-Tonus, Atmung, Pulsweite, die Funktion der Organe, das Immunsystem, die Durchblutung, die Laune, der Stand und die Haltung, die Denkfähigkeit, die Reaktionsgeschwindigkeit ... im Grunde also alles, was sich in mir verändern kann.

So machen mich ungesunde Situationen in der Beziehung, der Arbeit, mit der Familie krank.

So lässt mich Beglückendes mehr Lebensfreude spüren und gesunden.

**M**anchmal sind es gar nicht meine Themen, die mich reagieren lassen, sondern die **meines Umfeldes**, und ich reagiere mit.

Deshalb ist es wichtig, dass ich mich bewusst frage, ob das Thema, das mich reagieren lässt, auch wirklich meines ist, oder ob ich für andere mittrage, mitreagiere, mitleide.

**O**ft gewöhne ich mich an negative Reize, besonders dann, wenn ich nicht glaube, etwas ändern zu können, oder sie so subtil sind, dass ich sie nicht erkenne. Deshalb ist einfach mal wo anders zu sein, einfach mal allein zu sein, einfach mal ohne Verantwortung zu sein, mir einfach mal was Gutes zu tun, mich einfach mal zu verwöhnen so wichtig. Jeden Tag ist es wichtig. Nicht nur einmal im Jahr als Urlaub. Mich klären, fühlen, wieder wahrnehmen, Stille.





## Übungen



### Schließe die Augen und stelle dir deinen Kopf als Raum vor.

Nun gib das Wort **JA** da hinein und beobachte zirka fünf Sekunden, wie es sich ausdehnt und verhält.

Lasse die Augen geschlossen und gib nun das Wort **NEIN** in den Raum deines Kopfes und beobachte zirka fünf Sekunden, wie es sich ausdehnt und verhält.



**N**un mache die gleiche Übung mit deinem Herzen.

Stelle dir das Herz als Raum vor und gib abwechselnd **JA** und **NEIN** hinein und beobachte, wie sich die beiden Wörter ausdehnen und verhalten.

Ja, du hast richtig wahrgenommen, sie machen etwas Unterschiedliches.

**JA** und **NEIN** sind einfach nur ganz abstrakte Ausdrücke positiver und negativer Reize und Informationen.

*Dein Körper  
kann reden.*

# Der Finger- test – eine Kussübung

Wenn mein Kopf und mein Herz so einfach  
auf **JA** und **NEIN** reagieren, mache ich doch eine Schauspielübung daraus:

Ich lasse das **JA** und **NEIN**  
von meinen Fingern anzeigen.

## Doch zuerst mal in die Maske und schminken:

Mit einem Stift male ich auf die Zone des Fingerabdrucks, die man auch Fingerbeere nennt, des Daumens meiner Lieblingshand ein Gesicht aus zwei Augen und einem Mund. Und dasselbe mache ich beim Zeigefinger der gleichen Hand. Und zusätzlich bekommt der Zeigefinger noch einen Punkt in die Mitte, der einen Bauchnabel darstellt. Der Daumen ist somit zum kleinen fetten Gärtner geworden. Und der Zeigefinger zur Schönen und sehr Stolzen aus adligem Hause.

Nun betrachte ich meinen Zeigefinger, die Schöne, und meinen Daumen, den kleinen Dicken. Beide wollen knutschen, aber vorher schaue ich beiden in die Augen und sage ihnen laut „**JA**“. Und dann Zungenkuss bitte, dazu muss er (der kurze Daumen) sich strecken und sie (der lange Zeigefinger) muss sich klein machen, ist aber viel zu stolz sich zu beugen. Nun können sie aufeinander zukommen und sich auf der Mitte des Weges treffen und knutschen (Kussgeräusche meines Mundes beleben die Situation).

Nun trenne ich sie wieder, schaue ihnen in die Augen und sage beiden laut „**NEIN**“. Und dann versuche ich, ob auch nun ein Kuss möglich wäre. Hätte sie Lust, oder ist sie etwas steif, hält sie etwas zurück und blockiert ihre Bewegung zu ihm? Hätte er Lust und kann er ihren Mund erreichen, oder muss er sich mit ihrem Bauchnabel zufrieden geben, da sie nicht zu ihm kommt und er sich ganz zu ihr bewegen muss?

So zeigt mir meine Hand **JA** oder **NEIN** oder auch **Balance** und **Stress** an. Und es geht auch ohne Gesichter auf den Fingern.

## Ein großartiger Gedanke klingt im Raum:

„Ich habe eine Entscheidungshilfe.  
Jetzt brauche ich nur noch Fragen zu stellen  
oder Aussagen zu treffen und meine Finger  
geben die Antwort.“

**J**a aber... würden Skeptiker sagen. Stimmen die Ergebnisse denn auch? Kann man die nicht manipulieren? Ist das nicht alles sehr subjektiv? Recht hast du, Skeptiker. Die Gefahr besteht. Und weil ich sie erkannt habe, kann ich dem vorbeugen und eine Perspektive einnehmen, die mich zu objektiven Ergebnissen führt.

Würde ich aus meiner Betroffenheit oder meinen Gefühlen oder Wünschen heraus mit meinen Fingern testen, so wären die Ergebnisse unzuverlässig und sehr subjektiv. Nehme ich jedoch eine neutrale Außenposition ein, auch wenn ich für mich selber teste, tue ich so, als ob ich für jemand anderen teste, dann wird das Ergebnis schon besser. Und wenn ich dann noch aus der Sicht des Lebens heraus teste, also unter dem Titel „Was würde das Leben als Antwort geben?“, dann erreiche ich sogar eine Objektivität in meinen Testergebnissen. Großartig.

**N**un ist eine Differenzierung noch sehr wichtig. Wenn ich mit Aussagen arbeite, also mir zum Beispiel vorstelle, etwas zu essen, zu trinken oder zu tun, dann werden mir meine Finger mit ihrer Längenveränderung „Balance / es passt“ oder „Stress / es passt nicht“ sagen. Wenn ich jedoch mit Fragen arbeite, so werden meine Finger mit ihrer Längenveränderung **JA** und **NEIN** sagen. Dann muss ich schon genauer darüber nachdenken, was ich als Frage gestellt habe, um die Antwort auch richtig zu werten. Insofern ist es für den Anfang immer besser, mit Aussagen zu arbeiten und dann mit den Fingern zu testen, wie der Körper darauf reagiert. Und in Wirklichkeit ist es gar nicht der Körper, der antwortet, sondern unser Unbewusstes antwortet durch unseren Körper.



# Übungen

**So, und jetzt ist Übungszeit:** Ich stelle mir verschiedene Farben vor, die meine Kleidung haben könnte, und teste mit meinen Händen aus, welche Farbe heute passt und welche nicht. Dann teste ich einige Nahrungsmittel und Getränke aus und gleich noch ein paar Entscheidungen in meinem Leben. Und dabei spiele ich mit Aussagen und Fragen ein bisschen hin und her, um mich an den Unterschied zu gewöhnen.

**Und hier noch ein paar Tipps für die, die meinen, sie spüren nichts:**



Daumen und Zeigefinger müssen gestreckt bleiben.



Beide bewegen sich aufeinander zu und treffen sich in der Mitte. Bei einer positiven oder **JA** Aussage fällt ihnen das leicht, und wenn sich der Daumen streckt und sich der Zeigefinger kurz macht, treffen sie sich an der Spitze. Bei einer **NEIN** Aussage gibt es eine Erhöhung der Spannung der Faszien und Muskulatur, was für den Zeigefinger zu einer Einschränkung in der Beweglichkeit führt. Dadurch bleibt der Zeigefinger eher stehen, sodass sich der Daumen, der aufgrund seiner anderen Gelenkstruktur freier beweglich ist, weiter auf den Zeigefinger zubewegen muss und dadurch den Zeigefinger ungefähr in der Mitte trifft.

# 3.

Und sollte es mit Daumen und Zeigefinger nicht funktionieren, so kannst du die gleiche Übung auch mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger oder Daumen und kleinem Finger machen.



# 4.

Und sollte es dann immer noch nicht funktionieren, kannst du es mit der anderen Hand probieren oder die Grundspannung in der Hand erhöhen und Daumen und kleinen Finger zur Testung verwenden und aufgrund der erhöhten Grundspannung können sich beim **JA** die beiden Finger noch berühren und beim **NEIN** spürst du eine deutliche Bewegungsbehinderung des kleinen Fingers.



# Mitgefühl

Ich als Patient wünsche mir,  
dass du mit deiner Präsenz an meiner  
Zimmertür anklopfst, meinen Raum  
wahrnimmst, bevor dein Finger klopft und  
du die Tür öffnest.

**Ich möchte nicht, dass du als Elefant in  
mein Zimmer stürmst.**



Als Partner wünsche ich mir, dass du meinen Raum achtest und besser die richtigen Momente findest. Als Baby habe ich nur einen Wunsch:  
**Fühle mich.**

**Stelle dir vor,**  
ich wäre eine Mutter mit einem Baby  
oder ein Meditierender, wie würdest du dann  
den Raum betreten? Ich bin doch auch in  
einer tiefen Versenkung –  
so störe bitte meine Kreise nicht.



Wenn du mich und meinen Raum wahrnimmst, wirst du mir anders begegnen: tiefer, echter, wahrhaftiger, und es kann ein Miteinander zwischen uns entstehen. Weißt du, was das Wort Intimität wirklich bedeutet? „Dem Rand am Fernsten.“ Und damit dem Kern am nächsten. Diese Art der tiefen Begegnung in Intimität wünsche ich mir.

# Übungen

Stell dich vor den Spiegel und stell dir vor, du bist die Person im Spiegel.

**Wie fühlst du dich dann?**



**Frage einen anderen Menschen, ob du ihn oder sie wahrnehmen darfst.**

Und wenn es dir erlaubt wurde, stelle dir vor, dieser Mensch zu sein. Wie nimmt dieser Mensch seinen Körper wahr?





**Welche Gefühle sind  
in den einzelnen Organen  
gespeichert?**

Werde dazu, zu dessen Herz, Gehirn, Niere,  
Knochen, und gib dich den Gefühlen,  
die dann kommen, hin.

**Stelle dir vor,**  
du bist ich, der Mensch,  
den du betreust. Ich, als ich noch jung,  
gesund und glücklich war.

### **Wie fühlst du mich?**

Versuche so zu laufen, wie ich gelaufen bin.



**V**on nun an kannst du mehr Mitgefühl in deine normale Kommunikation integrieren, indem du, bevor du mit jemandem redest, kurz zu diesem Menschen wirst, den Menschen wahrnimmst.

**Das nennt man Mitgefühl.**