

## Herzspürreise

Wir möchten Euch bitten, mal alle aufzustehen und hier im Raum umherzugehen. Jede und jeder kann sich seinen Weg durch den Raum suchen und lass Dich dabei von Deinem Gefühl leiten. Wo zieht es Dich gerade hin? Wie fühlt es sich an, hier durch den Raum zu gehen?

Wen nimmst Du wahr? Wie nimmst Du Dich wahr?

Wir wollen noch einmal einen kleinen Blick zurück auf diesen Fachtag werfen. Als Systemiker und Systemerinnen denken wir viel in Teilen. Und wir haben uns heute mit Ausreden und guten Vorsätze befasst und dadurch natürlich auch mit den Anteilen in uns, die diese produzieren.

Thomas hat eindringlich über das äußere Klima referiert – über aktuelles, Vergangenheit und mögliche Zukünfte. Und es ist klar, dass wir immer Gestalter und Gestalterinnen sind.

Und wir wollen so wie wir alle hier sind, die Zukunft möglichst gut gestalten, auch im Sinne zukünftiger Generationen. Die Psychologinnen haben den Bogen vom äußeren Klima wieder zurückgeschlagen zum inneren und wir haben uns mit Klimagefühlen befasst.

Zirkuläre Prozesse sind uns mit unserer systemischen Vorbildung vertraut und so ist uns klar, wie sehr wir Akteure und Akteurinnen sind, wie sehr wir aber auch vom Klima als einen Teil unserer Umwelt abhängig sind – wie sehr inneres Klima und äußeres Klima über unser Tun miteinander verbunden sind, ganz im Sinne von Mahatma Gandhis Maxime „*Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt*“

Aber: Welche Veränderung wünschst Du Dir eigentlich für diese Welt? – Was wünschst Du Dir, wenn Du mehr mit Deinem Herzen als mit Deinem Alltag verbunden bist? – Welche Kraft hast Du zum Gestalten zur Verfügung, wenn Du mit Deiner Lebensenergie verbunden bist?

Das möchten wir mit Euch in einer kleinen Innere Reise erkunden und möchten Euch daher einladen, Euch jetzt von Eurem Gefühl zu einem guten Platz führen zu lassen, von wo aus ihr auf eine Reise zu Eurer Herzensvision gehen möchtet.

Falls jemand nicht mit auf die Reise gehen möchte oder kann: Du kannst gerne still hier im Raum bleiben oder oben auf den Balkon gehen, wo Material bereit liegt, mit dem Du Dich während dieser Zeit befassen kannst. Schau einfach, was für Dich passt.

Für alle, die mit uns nun auf diese Reise gehen – für Euch gibt es natürlich auch eine Reiserücktrittsversicherung: wenn Du Dich bewegst und die Augen öffnest, hast Du jederzeit die Möglichkeit, aus der Reise auszusteigen.

Doch nun möchten wir beginnen und Dich bitten, Dich hier im Raum niederzulassen, im Sitzen oder im Liegen, so wie es für dich bequem ist.

Finde deine Position.

Wenn du magst, dann schließe deine Augen,

Nimm nun wahr, wo dein Körper im Kontakt mit der Unterlage ist.

Spüre wie Du von der Unterlage getragen bist.

Du kannst nun alle Anspannungen loslassen – Du kannst deine Augen entspannen und nach hinten sinken lassen,

du kannst den Kiefer loslassen

den Nacken weicher werden lassen

die Schultern entspannen

Spüre das Gewicht der Arme und der Beine, spüre wie sie aufliegen

Lass deine Aufmerksamkeit weiter wandern zum Bauch und wie er durch den Atem bewegt wird und lass auch hier nochmal bewusst los.

Spüre wie der Atem in dich hineinströmt und wieder hinaus - Ganz gleichmäßig.

Beobachte wie dein Atem ganz natürlich fließt – wie jede Einatmung kommt und jede Ausatmung wieder geht.

Und spüre auch wie sich dein Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt ( 3 Atemzüge abwarten)

Nun lege deine Hände auf dein Herz.

Versuche, ganz langsam und behutsam Kontakt mit ihm aufzunehmen, indem du spürst, wie es in deinem Brustkorb schlägt.

Kannst du seinen kräftigen Herzschlag spüren?

Fühlst du unter deinen Händen seine wunderbare Lebensenergie?

Deine wunderbare Lebensenergie!

Deine wunderbare Lebensenergie!

Dein Herz begleitet Dich, was Du auch tust, wohin Du auch gehst. Kannst Du bemerken, wie sehr es sich über deine Aufmerksamkeit freut.

Vielleicht flüstert es Dir zu: „Hallo ich bin es, es ist schön, dass du mich jetzt wahrnimmst. – Es ist SCHÖN bei dir zu sein.

Es ist schön bei DIR zu sein.

Vielleicht möchte dir dein Herz noch etwas mitteilen, etwas ganz Leises, Geheimes.

Vielleicht möchte dein Herz dich noch tiefer mit deiner Lebensenergie in Kontakt bringen

Und lächelt dir zu.

Um tiefer in Berührung mit deiner Lebensenergie zu kommen und der Energie, die alles Leben durchströmt –

Erlaube, dass sich dieses Gefühl ausbreiten kann – in deinem Körper und darüber hinaus und während Du fest verbunden bist mit Deiner Lebensenergie – lass deinen Blick weiter werden, nimm wahr wie auch andere verbunden sind mit ihrer Lebensenergie, Menschen in diesem Raum, deine Lieben, Pflanzen und Tiere und der ganze Planet durchzogen ist von einer sanften Lebensenergie

und nimm wahr, wie alles von seiner eigenen Lebensenergie durchdrungen und getragen wird

und wie gleichzeitig Lebensenergie wie ein großes buntes Netz alles durchströmt –alles verbindet und du mit Deinem Herzen getragen bist von Deiner Lebensenergie

Und wenn du so gehalten und getragen bist...

Was wünschst Du Dir für diese Erde? - Was wünschst Du Dir für diese Erde?

Was möchtest Du der Welt schenken? - Was möchtest Du der Welt schenken?

Was kann dein Beitrag sein? - Was kann dein Beitrag sein?

Vielleicht ist es zunächst eine Ahnung, mehr ein Gefühl, vielleicht ist es ein Wort, etwas Poetisches, ein Bild, ein Hauch,

und versuche, es zart, ganz zart wahrzunehmen, ... um es mitzunehmen ....um es mitzunehmen in deine Welt.

Und wenn es an der Zeit ist, dann schau mit diesem alten, neuen Wissen – Deiner Herzensvision – noch einmal auf das große Ganze.

Und dann nimm Deine Vision ganz zu Dir.

Spüre wie sie von deinem Herzen getragen wird und strahlt. Fühle seine Freude. Fühle deine Freude.

Vielleicht spürst du schon ein wenig Vorfreude, deine Vision in die Welt zu bringen

Lass dich bewusst einmal tiefer atmen.

Und während Du Deine Herzensvision hältst, werde dir wieder deines Körpers gewahr und bewege ihn ein wenig – vielleicht zuerst die Füße ... und Hände .... Bewege deinen Körper langsam....

Deine Arme und Beine ...

vielleicht möchtest du dich ein wenig recken .. strecken

so dass du ganz wieder hier im Körper ankommen kannst und

langsam die Augen öffnest – verbunden mit dem, was du gerade gefunden hast

Und wenn du wieder ganz hier bist, dann nimm dir in Stille von dem Material, was dort bereit liegt, um die Essenz deiner Erfahrung, - also das, was du dir für dich und für die Erde wünschst, auf einer der runden Leinwände festzuhalten.

Ihr findet Stifte und weiteres Material, um es auf eine kreative Art zu gestalten. Ihr habt nun 10 Minuten Zeit im Anschluss tauscht euch bitte mit einem Partner/einer Partnerin für ungefähr 5 min. aus.

Anschließend haben alle, die wollen noch die Möglichkeit, es im Plenum zu teilen.

*Conny Werth*

*Birgit Seyberlich*