

Gedankenschlaufen führen oft nirgendwo hin, sie lösen ein Problem nicht in all seinen Bestandteilen und Aspekten. Unterhalten sich hingegen Denken und Empfinden miteinander, entsteht eine Ganzheit, die aus jeder inneren Sackgasse führt. **Kopf und Körper im Gespräch – eine kurze Übung:**

Denken Sie über etwas Ungelöstes nach, das Sie ab und zu beschäftigt. Nachdem diese ungelöste Sache erneut durchdacht ist, unterbrechen Sie den Gedankengang. Halten Sie inne mit weiteren Überlegungen. Nehmen Sie stattdessen das Atmen wahr und begegnen Sie dem Gedachten mit etwas Abstand.

Was ist während des Nachdenkens oder gar ‚Grübelns‘ in Ihrem Körper vorgegangen? Wie empfinden Sie die ungelöste Sache insgesamt. Was spüren Sie im Bauch, im Herzbereich? Welche Gefühle sind entstanden? Was würden Sie am liebsten tun? Jetzt, wo Sie im Körper aufmerksam sind, bemerken Sie vielleicht aufgetauchte Bilder oder hören Töne oder Klänge, oder bestimmte Körperstellen melden sich deutlich. Sie erhalten durch diese Art Wahrnehmen eine Menge zusätzlicher Informationen, die dem Denken verborgen bleiben und auf Anhieb scheinbar wenig Sinn ergeben. Dem ist nicht so. Nichts taucht zufällig auf, es hängt auf eine gesamtlogische Weise mit dem ungelösten Problem zusammen.

Beachten Sie diese inneren Vorgänge ohne Zensur. Benennen Sie, was Sie wahrnehmen, sammeln Sie die Eindrücke und Ihre Reaktionen darauf. Und dann bleiben Sie dabei, lassen Sie es auf sich wirken, ohne etwas Bestimmtes zu tun. Warten Sie da einen Moment länger, wenn Sie glauben, dass nichts weiter geschehe. Da ist immer noch etwas Undeutliches, Ungesagtes, Unfertiges unter all dem, was Sie bereits wissen. Allein schon durch Ihr waches Dableiben wird sich in Ihnen etwas bewegen und verändern, zu einem tieferen Verstehen und zu neuen Lösungsschritten führen. Als weitere Möglichkeit darf der Kopf den Körper ins Erleben hinein befragen „was ist daran so“ oder „wie ist das genau“?

Der Körper antwortet von innen heraus. Er kennt das Ungelöste anders als der Kopf. Sie spüren körperlich, wenn das Zwiegespräch so in eine für Sie richtige Richtung geht. Sie tun diese Übung, so lange wie es sich gut anfühlt und können Sie jederzeit wiederholen. Achten Sie darauf, was Sie vor der Übung nicht wussten und was neu dazukam.