

## Der weite Kreis – die eigene Schöpferkraft erleben

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, etwas bewusst und kreativ zu erschaffen. Die folgende Übung ist ein Beispiel, wie Sie Ihre eigene schöpferische Kraft erleben können.

### Übungsablauf

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und nehmen Sie einen Stand mit geschlossenen Beinen ein. Die Wirbelsäule ist entspannt aufgerichtet. Nacken, Schultern, Brustkorb und Bauch sind ebenfalls entspannt. Die Augen sind offen. Der Blick ruht vor Ihnen. Der Atem fließt während der ganzen Übung in seinem natürlichen Rhythmus.
2. Führen Sie die Arme über den Kopf bis sich die Fingerspitzen berühren. Schultern und Nacken bleiben dabei entspannt.
3. Stellen Sie sich einen Kreis vor. Bewahren Sie die Vorstellung des Kreises und zeichnen Sie ihn mit den Händen nach. Der Kreis erhält mit den auseinander gleitenden Händen eine bildhafte Zeichnung. Unten angekommen, berühren sich die Fingerspitzen.
4. Gleiten Sie gemäß der Vorstellung des Kreises mit den Händen wieder nach oben bis die Fingerspitzen über den Kopf zusammen kommen.
5. Diese Geste können Sie mehrmals wiederholen. Die Vorstellung des Kreises bleibt dabei konkret und lebendig im Bewusstsein, als wenn der Kreis wie eine Zeichnung vor Ihnen steht.
6. Beenden Sie die Übung mit den Händen unten und lösen Sie die Armhaltung. Im ruhigen Stand können Sie die Übung nachklingen lassen.
  - a) Konnten Sie sich den Kreis konkret vorstellen?
  - b) Ist der Kreis geschaffen?
  - c) Ist er auch noch nach der Übung gegenwärtig?
  - d) Welche Empfindungen zeigen sich?



Die Übung regt die Gedanken- und Vorstellungsbildung an. Der Gedanke von einem Kreis steht am Anfang. Er kommt in die konkrete Vorstellung. Die Vorstellung wird durch die Armbewegung noch deutlicher. Die Empfindung entsteht, als wenn der Kreis nun real existiert. Er existiert in der Gedankenebene genau so, wie er gedacht wird. Er ist geschaffen.

Wir erleben, dass das Bewusstsein durch die Schöpferkraft dem Leben etwas Neues hinzufügen kann. Wir können auf diese Weise etwas Neues schaffen. Dieses Erleben steigert das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen.

Mit der beschriebenen Vorgehensweise, die mit einem Gedanken beginnt und über die Vorstellung zu einer Empfindung kommt, entsteht eine innere Ordnung und Ruhe. Diese Vorgehensweise lässt sich auf die verschiedenen Lebenssituationen übertragen und anwenden.