

**Aus Safi Nidiaye, Das Tao des Herzens, Wie Sie Ihre Gefühle befreien.
München (2002) W. Heyne Verlag ¹**

20 Ein reines Herz zu haben bedeutet, das, was man fühlt, zu fühlen.

Weil wir negative Gefühle (schmerzhafte) nicht haben wollen oder dürfen (weil wir uns damit nicht identifizieren wollen), verdrängen wir sie oder manipulieren sie (sorgen dafür, dass andere, z.B. die Verursacher, schmerzhafte Gefühle spüren, schieben sie ‚rüber‘). So kommt etwas Unreines heraus: eine Kette von Verdrehungen.

21 Nehmen wir die schlimmsten Gefühle: Wenn wir mitten in diesem Gefühl auf dem sicheren Platz des bewusst Wahrnehmenden verharren, gewappnet mit nichts als der Bereitschaft, was immer da auftaucht, zu fühlen und zu verstehen – dann finden wir auf dem Grunde des Schlimmen, wenn wir es zu Ende gefühlt und gewürdigt haben, das Schöne. Letztlich finden wir immer Liebe.

27: Das Herz, ein machtvolles Organ (siehe Aufzählung seiner Qualitäten/Fähigkeiten!)

28: Schatten: Unser Selbst hat auch aggressive Energie. So lange wir diese dunkle Seite der Energie nicht klar erkennen, uns zu ihr bekennen und ihre Ursprünge verstehen, kann sie unser Leben zerstören (beeinflusst sie uns unbewusst).

29 Ihr Herz kann Ihren Schmerz ebenso verstehen und annehmen wie die Angst vor diesem Schmerz, Ihren Hass ebenso wie Ihre Liebe. Im Innern des Herzens ist es wie im Paradies, wo die Lämmer friedlich neben den Löwen existieren. Deswegen spricht man oft vom ‚*Tempel des Herzens*‘

57 Wir haben von klein auf gelernt, dass man angenehme Gefühle festhalten und unangenehme bekämpfen muss – leider mit dem umgekehrten Effekt, dass nämlich die angenehmen, die wir festzuhalten versuchen, verschwinden und die unangenehmen bleiben. Das formiert sich zu einer Gestaltung, die man ‚**Emotionalkörper**‘ nennt (z.B. Barry Long, als etwas Unnatürliches sei er aufzulösen.² S.N. war zuerst entsetzt über diese Aussage, aber ihre Körperzentrierte Herzensarbeit bestätigte sie).

60 Das ist die Stufenleiter des Wahr- und Annehmens:

Körper (Atem), Emotion, Herz. (Diese Stufenleiter geht übrigens noch weiter: es folgt die Tür zum Himmel, höhere Oktave der Emotion – Liebe Verzückung, tiefer Friede, Licht, Gegenwart von Engeln, Führung, Inspiration, Weisheit ...).

61 Das Wunderbare ist, dass wir durch das Tor unserer aktuellen Gefühle mühelos an diese alten Emotionen herankommen. Natürlich nur, wenn wir durch dieses Tor auch hindurchgehen: 62: Ich erlebe diese Gefühle bewusst und aufmerksam, während ich meinen Atem spüre und mich sozusagen an ihm festhalte. Mit einem Gedanken von Erbarmen und Verständnis für mich selber öffne ich schliesslich mein Herz all dieser Not, und Tränen stellen sich ein ..., mit einem Seufzer der Erleichterung (73: *das ist wie Heimkehren*) – 63 so können Gefühle, die der Vergangenheit angehören, Schicht um Schicht aufgelöst werden und sie beherrschen und belasten uns nicht länger. (65: es geht nur um das Wahrnehmen, nicht das Ausdrücken von Gefühlen)

¹ Beim Lesen kamen wir zur Überzeugung, dass die Autorin mit grosser Wahrscheinlichkeit zu Typ 2 im Enneagramm gehört. Die einschlägigen Formulierungen sind beeindruckend exakt und tief; die deutlichsten Stellen sind am Schluss dieses Exzerpts aufgelistet.

² Eckhart Tolle nennt ihn ‚Schmerzkörper‘

Nach und nach erleben wir Emotionen nicht mehr als bleibende Gegebenheiten, sondern als etwas, das auftritt und wieder verschwindet, wie Sonnenschein und Regen.

68 Unsere innere Wahrheit auszudrücken ist im zwischenmenschlichen Kontakt wichtig (Aufrichtigkeit). Aber erst muss man wissen, was man fühlt, um es wirklich zu fühlen. Erst dann ist man in der Lage, ‚aus dem Herzen‘ (authentisch) zu sprechen. Einfach berührt sein beim Sprechen, aber nicht ausagieren (sich nicht ins Ausdrücken hineinsteigern).

70 Angst, Trauer, Wut: Sich nicht verkrampfen dagegen, (sondern in sie hinein-entspannen, wie Helen Palmer sagt). 71 Rachsucht als Folge, von negativen Gefühlen (unbewusst) bestimmt zu werden. Wenn wir Gefühle nicht fühlen, können sie nicht (weiter-)fliessen, sondern beharren, bleiben, verfestigen sie sich.

73 Sobald ein Gefühl gefühlt und vom Herzen angenommen ist, beherrscht es nicht mehr unser Handeln – oder jedenfalls mit der Zeit immer weniger. Es hört auf, uns mit eisernem Griff zu umklammern. Es kann fließen, wie es der Natur der Gefühle entspricht. Wenn wir sie ablehnen, hocken sie, verknäueln sie sich in einer Blockade)

79 **Nur was wir lieben, gibt uns frei** (Bert Hellinger)

80 Verkettung (s. Bsp.): Aus der Verdrängung des Primärgefühls (Schmerz) entsteht eine ganze **Gefühls-Kette** (bis zur Grausamkeit/Abtötung/Gefühllosigkeit als Endstation (83)³

82 Schmerz fühlen, nicht wegtrösten

84 Hinter jedem noch so negativen Gefühl steckt etwas Einfaches, Unschuldiges, meist Kindliches, etwas, das jeder verstehen kann.

Eigentlich reduziert die Welt der neg. Gefühle sich an der emotionalen Basis auf die **Primärgefühle Traurigkeit, Wut und Angst**, wobei alle drei auf **Schmerz** zurückzuführen sind. Sie nicht aushalten führt sie in inneres Gefängnis, wo sie festgehalten und verdrängt werden: Aus diesen Unglücken baut sich unser Emotionalkörper auf, den wir abwehren⁴

85 Mich als jemand anzunehmen, der Hass fühlt, und diesen Hass zu verstehen, d.h. dahinter zu blicken, brachte mich meiner Unschuld (und „inneren Freiheit“⁵) näher.

87: Solche Aufrichtigkeit ist Selbstachtung **und** Demut.

86 Nur ein Gewahrsein deiner Gefühle kann dein Herz öffnen (Gary Zukav).

Nur um sie zu wissen (ich kenne sie!) reicht nicht: hineingehen, sie vollumfänglich fühlen fehlt oft. Sein Herz öffnen = sie nehmen, wie sie sind (ganzer Komplex, 100: dieser eingesperrte Komplex darf an die Freiheit, wieder da sein, erlöst zu mir gehören).

Wir versuchen oft, unser Herz durch ‚nettsein‘ zu öffnen. Ist verheerend (Täuschung).

89 Wahrheit kommt vor Liebe. Selbstliebe vor Nächstenliebe.

90 Motive klären: welche sind es, falls unschöne: diese nicht ‚veredeln‘ (führt zu Verwirrung), sondern sie sind, wie sie sind: ehrlich zu ihnen stehen, d.h. sie fühlen.

93 Partnerschaft: und wenn mein Partner das Herz nicht so öffnet, sondern nur ich?

Die Probleme, die wir mit dem Verhalten unserer Partners haben, entstehen aus uns selbst.

³ s. dazu parallel und vertiefend Eva Pierrakos!

⁴ Angst vor diesen schlimmen (Primär-)Gefühlen: Erinnerungen aktivieren sie, wir wehren ab, und verschlimmern die Sache damit, bis wir in Ohnmacht, Verzweiflung (Sekundärgefühle) etc landen.

⁵ In diesen Passagen wird bis zum Wortlaut hinein Typ 2 sichtbar, der sich seiner selbst bewusst (geworden) ist.

100 Paradox: Wenn wir das Allerschlimmste zulassen können, es zu fühlen, geschieht etwas Wunderbares. Ein Stück Universum wird erlöst, vereinigt, ein Stück mehr Liebe wird Wirklichkeit.

102 (Neg.) Glaubenssätze zu verändern genügt nicht (alle Methoden des ‚Pos. Denkens‘!).

104 Bei der Körperzentrierten Herzensarbeit richtet man die Aufmerksamkeit bewusst und absichtlich auf einen bestimmten Problembereich. Jedoch sich nicht davon wegschwemmen lassen: wahrnehmen, atmen (verstehen, d.h. anschauen und ganz aushalten, ihnen standhalten, nicht vorher abklemmen, sondern hineingehen und hindurchfühlen, alle Details fühlen, bis zum Grund). 109 Bewusstheit eingeschaltet, aber nicht in Gedanken abdriften, sondern im Fühlen bleiben, sobald Emotionen aufsteigen.

Dies ist etwas Anderes als damit identifiziert sein, oder sie nur anspüren (Wissen: aha, ich bin wieder depressiv heute). Durch das Tor hineingehen, nicht nur um das Tor herumlaufen.

121 Gefühle und Körperempfindungen sozusagen „von innen her“ erleben.

105f Beim (tägl.) Meditieren bei den aktuellen Problemen beginnen – statt diese zur Seite schieben, um zu meditieren (!). Das meint vollkommene Akzeptation der Gegenwart als Ausgangspunkt bzw. nächster Schritt! (*sja: auch im Sinn der TZI-Regel „Störungen haben immer Vorrang“ von Ruth Cohn.*)

115 Die Wahrheit ist, dass wir unser Drama nur zu sehr lieben (Charlotte Joko Beck).

117 Wenn man Gefühlen Anderer gegenüber zu offen ist, diese also wegen einem zu offenen Herzen ein Problem werden: Dann ist nicht das Herz zu offen, sondern ist diese (ungesunde) Disposition zu klären. Mitgefühl heisst nicht, den Gemütszustand des andern zu übernehmen.

112 Beim Körper einsetzen, nicht beim ‚Wissen‘, um welches Gefühl es sich wieder mal handelt. Wenn man – unvoreingenommen - beim jetzigen Körperempfinden ansetzt, zeigen sich oft andere Gefühle als zuvorderst präsent als die vermeintlichen. Der Körper weiss es besser als der Kopf.

119f Chronische Zustände bedürfen länger solch beharrlicher Aufmerksamkeit, bis sie sich nach und nach auflösen. Man lernt so, dass man – auch schlimme – Gefühle aushalten kann. Sie erfahren dadurch keine Heilung: Gefühle sind immer rein und unschuldig, nicht das Gefühl wird geheilt, sondern der Mensch von seinem Unheilsein, das einzig und allein darin besteht, von sich selbst abgespalten zu sein: dass er einem Teil von sich gesagt hat: Geh weg, ich mag dich nicht!

121 Wenn wir uns selbst ablehnen, erreicht uns auch die Liebe anderer und Gottes nicht!

121f Funktion des bewussten Atems (Aufzählung!)

129 Lenke nur einfach dein Bewusstsein auf das, was ist; nur das – und das, was werden will, kann werden.

134 Techniken, die helfen, das Herz zu öffnen. Mit dem Herzen (statt d. Ohren) hören.

136 Das **Herzensgespräch** (und was beim Sprechen und beim Hören zu beachten ist, z.b. sich nicht einmischen, nichts ändern wollen, nur respektvolles Annehmen; aus dem Herzen sprechen: spüren, welche Gefühle hinter den Worten stecken).

143ff Technik der körperzentrierten Herzensarbeit:

- 1) **Einstieg finden** (Problem vergegenwärtigen)
- 2) Diesen **Körperzustand spüren** – Atem als Leitseil, um hineinzugehen, Körperregion zu finden und dort Spürfokus zu halten (nichts manipulieren, entspannen, verändern oder dergleichen!) Nur Sein damit, bewusst alles, was sich damit ‚zeigt‘, wahrnehmen, dem entlanggehen – ev. manifestiert es sich auch noch andernorts im Körper. Dem Prozess nachspürend entlang mitgehen: 148 „Seien sie dort, wo das Problem sich im Körper manifestiert, vollkommen präsent und atmen Sie bewusst.“ Problem als Körperzustand von innen erleben.
- 3) **Emotionen aufspüren und kennenlernen**: „Wie fühle ich mich im Innern dieses z.B. verspannten Rückens?“ Atem evtl. etwas bewusster und liebevoll-stärker dort hinein schicken, um besser wahrzunehmen (nicht, um zu verändern!) Diese Gefühle in ihrem ganzen Ausmass auftauchen lassen und zuwendend beachten, sie vollständig erleben; mit ihnen verweilen, mit ihnen sein (ist nicht dasselbe, wie sich von ihnen fortragen zu lassen. Wenn dies droht, bewusst wach wahrnehmen und atmen). Sich nicht identifizieren mit ihnen, sie nur wahrnehmen und atmen – wenn nichts Neues mehr wahrzunehmen ist (trotz weiterer suchender Offenheit), kommt Schritt
- 4) **Emotion ins Herz schliessen**: Herz dafür öffnen, Erbarmen, Mitgefühl, Verständnis, Respekt, Liebe, Umarmen. Falls all dies nicht geht, und Angst oder ein emotionaler **Widerstand** der Ablehnung da ist: *dieses* Gefühl kennenlernen und annehmen (nochmals gemäss Schritt 2, 3 und 4, dann zurück zur Pendenz aus Schritt 4 mit dem vom Herzen zunächst abgelehnten Gefühl: *geht's jetzt? Herz dafür zu öffnen? – sonst mit dem neuen Widerstand nochmals da capo*.
Jedes in diesem Prozess auftauchende Ablehnungsgefühl gegenüber dem Annehmen annehmen – dann ist einfach *dieses* Gefühl im Jetzt da und zuvorderst (d.h. das Problem); immer dort einsetzen, was gefühlsmässig grad am aktuellsten ist, was immer es ist – sich zu nichts zwingen!.

154 Nicht ausweichen in Spiritualität. Nur Gefühle und Körperempfindungen eine Weile lang erleben, in all ihren Nuancen, Gestalten, Schichten, Manifestationen – dieses Hineingehen und Hindurchspüren – Gefühle in sich hineinlassen und (vollständig) aufnehmen – bis sie sich öffnen, braucht Zeit – und führt (meist) von selbst zu einer Öffnung nach ‚oben‘! Hilfe ‚von oben‘ erst holen, wenn vorgängige Schritte wirklich gemacht sind – oder nicht gehen.

155: Wahrnehmen, was geschieht – und sich öffnet – im Moment, wenn das Gefühl dann schliesslich ganz angenommen ist (= *felt shift*‘ im Focusing, ganzheitlich: Körper-Emotion-Kopf)!!

- 5) **Hilfe von oben**: Bitte um Hilfe, das betreffende Gefühl zu fühlen, annehmen zu können – spürend warten auf Antwort, die oft Hilfe bringt, den nächsten Schritt zeigt. Diese Bitte drückt Grad meiner Bereitschaft aus (ehrlich hinspüren, ob sie wirklich da ist oder nicht oder wie weit. Motiv annehmen, wie es ist, gegebenenfalls um Bereitschaft bitten, aber hier wiederum: erst nach den Schritten 2-4).

157 Das Öffnen des Herzens ist nicht etwas, das man tun kann, sondern etwas, das geschieht. Der Schlüssel dazu ist Bereitschaft (geht vielen gegen den Macher-Strich).

- 6) **Nachsorge**: Mit der neuen Situation im Gefühls-Dialog bleiben, was braucht dieses Gefühl von mir? ev. Stationen und Ergebnis mit Stichworten notieren. Das Neue einüben, stärken – ev. Schritte mehrmals, wenn nötig über längere Zeit wiederholen (dabei Neues entdecken: nicht Stichworte der Stationen repetieren! – tiefer gehen!). Kurzform der Übung (*Problem bis Ergebnis*) im Bedarfsfall anwenden, spürend erinnern.

163f Zusammenfassung der Übung (hier 9 Schritte) – 164ff Tipps zur Praxis der Schritte.
205 Übertragungsphänomene beim Anleiten.

216 Keine kreativ-spirituelle Unterstützung (zB Imagination) hinzunehmen! Das schwächt nur die Tiefe und Wandlung durch allein natürliches atemverbundenes Wahrnehmen und Annehmen, das von selber geschieht. Immer der (ungeschminkten) Wahrheit zuliebe, das ist das höchste Motiv.

Was es bringt, wenn man unbeugsam dieser Wahrheit (der Gefühle, die man rückhaltlos wahrnimmt und annimmt) nachgeht, stellt sich schliesslich ein: Eigenverantwortlichkeit, Freiheit, Selbstbewusstsein, Unabhängigkeit, Klarheit im Ausdruck, Mitgefühl, Bewusstsein, Respekt und Demut, weniger Angst.

301ff Körperzentrierte Herzensarbeit als Weg – und was sie auf die Länge bewirkt:

305f Eigenverantwortlichkeit, Innere Freiheit, Selbstbewusstsein, Unabhängigkeit, Klarheit im Ausdruck, Mitgefühl, Bewusstheit, Respekt und Demut, Weniger Angst.

312 „Um das Sakrament des Augenblicks zu erfahren, müssen wir bereit sein, loszulassen. Es kommt dabei weniger darauf an, was wir tun können, sondern was mit uns geschieht ... **Wir sind das Einzige, was wir Gott geben können, unser unmittelbarer Zustand ... das ist gläubiges Vertrauen.**“ (Richard Moss)

314 Liebe heilt. Letztlich heilt nur die Liebe.

*"Solange wir nicht wir selbst sind, versuchen wir zu sein, was andere sind.
Und sind diese anderen ebenfalls nicht sie selbst, gibt es ein heilloses
Kuddelmuddel." Malidoma P. Somé*

Nachtrag (Typ 2)

Stellen im Buch, welche die Autorin als zu Typ 2 gehörend ausweisen – und Eindrückliches speziell zu diesem Typ formulieren:

*Seiten 20f (wie Verdrängung funktioniert und zu was sie führt),
74, 81f, 85-87, 90, 93f, 95, 144 oben (Befürchtung, die Geduld des Gegenübers zu strapazieren als Begründung, alleine zu üben) 154 (Flucht in Spiritualität als Mittel der Verdrängung), 236 (Somatisierung des Verdrängten, speziell Zähne 123 und Kiefer), 302 (sich selbst übergehen, weil beim Andern sein) und viele andern Passagen mehr.*

Das Ganze Buch beschreibt – nebst dem Allgemeinen – speziell den Weg von Typ Zwei: Gefühle nicht verdrängen und manipulieren. Sondern sich selbst in allen Teilen anzunehmen, den positiven und schwierigen, sich erlauben, so zu sein, wie man ist (= 4er-Seelenkind von Typ 2 gemäss Sandra Maitri (die ebenfalls - selbst deklariert - zu Typ 2 gehört).

Der ganze Ansatz der Körperzentrierten Herzensarbeit ist das Geschenk von Typ 2, deren Trägerin einen weiten Weg der Transformation gegangen ist.

18. Februar 2014/sja