

# SAFI NIDIAYE



## *Das befreite Herz*

Von der Wohltat des  
emotionalen Aufräumens



*Allegria*

## Die Autorin

Safi Nidiaye war ursprünglich Journalistin und wurde durch ihre Arbeit als Medium eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Im Mittelpunkt ihrer Seminare steht die Beschäftigung mit dem Höheren Selbst und eine praktische Methode um »vom Kopf ins Herz« zu kommen. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von München. Zu ihren erfolgreichsten Büchern gehört der Bestseller *Liebe ist mehr als ein Wort*. Weitere Informationen über die Autorin im Internet unter [www.safi-nidiaye.de](http://www.safi-nidiaye.de).

Von Safi Nidiaye sind in unserem Hause erschienen:

*Das befreite Herz*  
*Der entscheidende Schritt*  
*Den Weg des Herzens gehen*  
*Herz öffnen statt Kopf zerbrechen*  
*Das Tao des Herzens*  
*Die Weisheit der Inneren Stimme*  
*Ihr höheres Selbst*  
*Liebe ist mehr als ein Gefühl*  
*Das Bewusstseins-Orakel*  
(enthält das Buch *Den Weg des Herzens gehen*)

SAFI NIDIAYE

*Das befreite Herz*

Von der Wohltat des  
emotionalen Aufräumens

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-buchverlage.de](http://www.ullstein-buchverlage.de)

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der  
Ullstein Buchverlage GmbH  
Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch  
1. Auflage Juli 2014  
© 2012 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin  
Umschlaggestaltung: FranklDesign, München  
Titelabbildung: Ateet Frankl

ISBN 978-3-8437-0345-1

Alle Rechte vorbehalten.  
Unbefugte Nutzung wie etwa Vervielfältigung,  
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung  
können zivil- oder strafrechtlich  
verfolgt werden.

E-Book: [LVD GmbH](#), Berlin

*Ich danke allen, die mir ihre Geschichten  
zur Verfügung gestellt haben. Ohne all diese  
anschaulichen und lebendigen Beispiele  
hätte ich dieses Buch nicht schreiben mögen.*

*Ganz besonders bedanke ich mich bei  
meinem Mann, Francis Gabriel,  
für die Mitarbeit.*

# TEIL I

## EINFÜHRENDE INFORMATIONEN

### *Einleitung*

Ist Ihnen das auch schon passiert, dass Sie in bestimmten Situationen nicht anders konnten, als sich in einer Weise zu benehmen, die Ihnen selbst unangenehm war?

Kennen Sie das auch, dass Sie gewisse Verhaltensmuster beim besten Willen nicht ablegen können?

Dass Sie einer Sucht folgen wie unter Zwang, obwohl Sie das gar nicht wollen?

Dass Sie mit einem Problem einfach nicht weiterkommen, wie viel Mühe Sie sich auch geben? Selbst wenn Sie Körperzentrierte Herzensarbeit praktizieren und alles richtig machen?

Dass gewisse Stimmungen Sie immer wieder scheinbar grundlos überfallen?

Haben Sie das auch schon erlebt, dass Sie sich nach einer Begegnung plötzlich ganz anders fühlten als vorher, obwohl gar nichts Besonderes geschehen ist? Wenn Sie zum Beispiel einen Bekannten besuchen und sich nach dem Besuch wie leer gesogen fühlen, während Sie vorher voller Energie waren?

Ist es Ihnen schon mal aufgefallen, dass Leute in Ihrem Bekanntenkreis sich manchmal völlig anders benehmen, als Sie es sonst von ihnen kennen?

Oder dass Ihr Lebenspartner plötzlich eine völlig

fremdartige Persönlichkeit manifestiert?

Haben Sie sich schon mal in Gegenwart eines Menschen befangen gefühlt, obwohl dazu eigentlich gar kein Grund vorlag? Oder verkrampft? Oder vor jemandem Angst gehabt, den Sie eigentlich mögen und vor dem Sie sich wirklich nicht zu fürchten brauchen?

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, was uns Menschen eigentlich bewegt, manchmal völlig widersinnige oder unverständliche Dinge zu tun?

Seltsame Dinge geschehen manchmal mit uns selbst und mit unseren Mitbewohnern auf diesem Planeten. Die meisten dieser Merkwürdigkeiten sind darauf zurückzuführen, dass wir von Gefühlen und Motiven gesteuert sind, die uns gar nicht bewusst sind - dass das sogenannte Unterbewusstsein uns beherrscht. Dieser Faktor ist allgemein bekannt. Was aber kaum jemand weiß, ist, dass viele der Emotionen und Beweggründe, die uns beherrschen, gar nicht unsere eigenen sind. Dass wir manchmal aus einem Gefühl heraus handeln, das uns gar nicht gehört - das wir von einem anderen aufgeschnappt haben. Schneller, als wir es überhaupt wahrnehmen können, ergreift uns plötzlich ein fremdes Gefühl, und bevor wir wissen, wie uns geschieht, agieren wir es aus - machen uns zum Sprachrohr der Wut eines anderen, lassen uns behindern von der Angst eines anderen, hassen oder trauern, trinken oder rauchen für jemand anderen. Ein solches Fremdgefühl kann uns schon seit frühester Kindheit beherrschen, nachdem wir es von Mutter oder Vater, Großmutter, Großvater, Tante oder Onkel, Bruder oder Schwester übernommen haben; es kann eines sein,

das unserem Lebenspartner, einem Freund oder einer Freundin gehört; es kann aber auch das Gefühl einer Person sein, die uns etwas angetan hat oder uns übelwill. Manchmal übernehmen wir sogar Gefühle von Menschen, mit denen uns nichts weiter verbindet als eine flüchtige Begegnung. Oder von Leuten, die wir noch nicht einmal persönlich kennen, mit denen wir jedoch durch irgendein unbewusstes emotionales Muster in Resonanz treten. Auch das kollektive Gefühl einer Gruppe oder einer Nation kann uns beherrschen - der eigenen oder derjenigen, die wir bewusst oder unbewusst hassen, fürchten oder verachten.

Manche Fremdgefühle bestimmen unser Leben lang unser Denken, unsere Sichtweise, unser Verhalten. Andere fliegen uns zu, ergreifen uns kurz und verschwinden wieder aus unserem Bewusstsein.

Fremde Gefühle, mit denen wir uns unbewusst identifizieren, legen unser Herz in Ketten, machen uns blind für unsere eigenen Gefühle, verzerren unser Denken und Handeln und verfälschen unsere Beziehungen. Sich von ihnen zu befreien kommt einem Erwachen gleich. Es gibt uns die Chance, unsere eigenen wahren Gefühle und Wünsche zu entdecken; es macht uns frei von Zwängen und Einschränkungen, die uns unnötigerweise behindern. Es hilft uns, Verhaltensmuster abzulegen, in denen wir gefangen sind. Es eröffnet uns die Möglichkeit, unserem Herzen zu folgen, unseren eigenen Weg zu gehen, uns auf unsere eigene Weise zu äußern. Es setzt uns imstande, wirklich zu lieben, anstatt in verwirrenden, quälenden, unzufriedenstellenden Beziehungen zu leiden. Es lässt uns

verstehen, warum wir bestimmte Menschen ablehnen, fürchten oder hassen, und befreit uns von dem Zwang, dies weiterhin zu tun. Es hilft uns, unser Herz für andere zu öffnen und sie wahrhaft zu verstehen. Es befreit uns seelisch, geistig und körperlich; es ist nicht nur unser spirituelles Herz, das befreit wird, sondern auch das physische, das Organ. Manches hartnäckige Problem löst sich wie von Zauberhand, nachdem man das fremde Gefühl, das einen dabei beherrscht hat, entdeckt und aufgehört hat, sich mit ihm zu identifizieren. Ein Gefühl »an den Eigentümer zurückzugeben« bedeutet keinen Akt der Magie, sondern einen Moment der Erkenntnis, der auf beide Teile befreiend wirkt – auf denjenigen, der sich die fremde Bürde aufgepackt hatte, ebenso wie auf denjenigen, von dem sie übernommen wurde.

*Der klemmende Scheibenwischer oder:  
Wie ich entdeckte, dass ein  
fremdes Gefühl mir die Sicht versperrte*

Es regnete in Strömen, als ich in mein Auto einstieg. Ich startete den Motor und setzte den Scheibenwischer in Gang. Der jedoch rührte sich nicht. Ich stieg aus, fummelte hier, rückte dort zurecht, probierte, aber nichts half. Der Scheibenwischer klemmte. Die nächste Tankstelle war in etwa 15 km Entfernung, bis dahin musste ich durch strömenden, nein schüttenden Regen fahren – ohne Scheibenwischer? Unmöglich.

Ich war emotional aufgewühlt. Nicht wegen des Scheibenwischers, sondern wegen einer unerwiderten

Liebe, an der ich so sehr litt, dass ich meinte, es nicht ertragen zu können. Gerade hatte ich mich von dem Betreffenden verabschiedet. Ich litt und grübelte, während ich auf den Regen starrte, der auf die Windschutzscheibe prasselte. Plötzlich schoss mir ein unglaublicher Gedanke durch den Kopf. Wenn es nun gar nicht meine Verliebtheit war, die mich so verrückt machte, sondern die seine? Wenn in Wirklichkeit er es war, der verliebt war, er jedoch dieses Gefühl aus seinem großen Freiheitsdrang heraus unterdrückte - sodass es sozusagen bei mir landete und mein eigenes Gefühl zur Unerträglichkeit verstärkte? Kaum war diese seltsame Idee in mein Gehirn eingesunken, setzte sich der Scheibenwischer in Gang. Ich erschrak und dann musste ich lachen. Dieser Gedanke hatte mir ganz offenbar klare Sicht verschafft. Nun wurde mir vieles klar; viele Ungereimtheiten, die mir aufgefallen waren, ergaben plötzlich einen Sinn. Ich verspürte natürlich eine gewisse Freude, weil es ihn auch erwischt hatte und nicht nur mich, aber zugleich auch Mitgefühl. Die übergroße Last der krankhaften, suchtartigen Verliebtheit war von mir abgefallen, und das Ganze war auf einmal nicht mehr solch ein Drama. Meine Fahrt nach Hause konnte ich ohne Unterbrechung fortsetzen.

Diese Geschichte ist viele Jahre her. Es war meine erste bewusste Begegnung mit einer »Gefühlsübernahme«. Und zugleich eine eindrucksvolle Demonstration davon, wie es einem die Sicht versperrt, wenn man, ohne es zu wissen, an einem fremden Gefühl leidet - und wie sie sich klärt, sobald man das erkennt! (Übrigens hatte dabei ja nicht nur ich ein Gefühl von jemand anderem übernommen, sondern

auch mein Auto eines von mir! Viele Menschen haben mir schon solche seltsamen Gefühlsübernahmen von Apparaten berichtet, und Sie haben so etwas vielleicht auch schon erlebt. Mein Computer beispielsweise fängt an, sich seltsam zu verhalten, wenn ich überarbeitet bin und weiß, dass ich eigentlich abschalten sollte.)

Ich vergaß diesen Vorfall bald wieder und dachte nicht weiter über das Phänomen »Übernahme von Gefühlen anderer« nach. Erst Jahre später begann dieses Thema massiv auch in meiner Seminararbeit aufzutauchen. Nach und nach begann ich zu merken, dass wir alle fremde Gefühle in uns tragen, mit denen wir uns irrtümlich identifizieren. Die Trauer der Mutter, die Verbitterung der Großmutter, die Wut des Vaters, die Frustration des Großvaters, die Verwirrung des vor der Geburt verstorbenen Zwillinges, das Schuldgefühl des Menschen, der uns missbraucht hat, die Ängste unseres Lebenspartners, die Befangenheit der Person, der wir gerade die Hand schütteln ... Der Anteil an Fremdgefühlen im psychischen Haushalt der Menschen ist überraschend groß, wie ich feststellte. Er führt dazu, dass wir unsere Lebensverhältnisse, unsere Mitmenschen, unsere Beziehungen völlig falsch einschätzen, dass wir Dinge tun und sagen, die wir gar nicht tun und sagen wollen, an Überzeugungen festhalten, mit denen wir unser eigenes Glück vereiteln, und uns in Konflikte und Kriege, in Süchte und andere destruktive Verhaltensweisen treiben lassen, die eigentlich gar nicht die unseren sind. Ich begann zu ahnen, wie ungeheuer groß die Rolle der Fremdgefühle in unserem Leben ist und welche erschütternden

Auswirkungen diese Gefühlsübernahmen haben können.

Wie bei Andreas, der die Hass- und Ohnmachtsgefühle seiner Mutter übernommen hatte und sich zugrunde richtete; wie bei Claire, die sich bis zum Alter von 45 Jahren noch nie getraut hatte, glücklich zu sein, weil sie sich das Leid ihrer Mutter aufgebürdet hatte; wie bei Klaus, der die Alkoholsucht seines Großvaters übernommen hatte; wie bei Annie, die sich mit dem falschen Mann einließ, weil sie die Verliebtheit dieses Mannes gefühlt und für ihre eigene gehalten hatte. Wie bei Hans-Dieter, der bis zu seinem 60. Lebensjahr die Schuldgefühle seines Nazi-Vaters mit sich herumtrug; oder wie bei Marein, die die Trauer ihres früh verstorbenen Bruders auslebte.

Oder wie bei mir selbst, die ich das ganze Gefühlsdrama meiner früh verstorbenen Mutter in mir trug, ohne zu wissen, dass es gar nicht meines war, und davon einmal fast zum Selbstmord getrieben worden wäre.

Erschreckend viele Menschen schleppen zeitlebens Bürden mit sich herum, die ihren Müttern, Vätern oder anderen Vorfahren und Familienmitgliedern oder sonstigen Personen gehören. Und belasten auf diese Weise nicht nur sich selbst, sondern auch die eigentlichen Eigner der Gefühle. Denn Gefühle kann man, anders als materielle Bürden, niemandem abnehmen; indem man sie sich aufbürdet, verdoppelt man nur die Last.

Nachdem ich das Phänomen kennengelernt hatte, fand ich bald einen Weg, sich von der Herrschaft des fremden Gefühls zu befreien. Ich nannte diesen Befreiungsakt

»Zurückgeben« und werde diesen Begriff auch in diesem Buch oft verwenden, auch wenn es sich nicht wirklich um ein Zurückgeben handelt, sondern eher um ein Erkennen. Ich entdeckte, dass es meist einen eigenen Grund dafür gibt, dass man ein fremdes Gefühl übernommen hat, und dass die Befreiung im Allgemeinen erst vollständig ist, wenn dieser Grund gefunden ist. Ich entwickelte das Ritual des »Zurückgebens«, das hilft, sich dieses Grundes bewusst zu werden.

Nach dem Zurückgeben fremder Gefühle erlebte ich oft, wie sich auf überraschend schnelle Weise Veränderungen einstellten bei Problemen, die bis dahin hartnäckig und chronisch gewesen waren; wie der Zugang zum Herzen und zu den eigenen Emotionen frei wurde; wie die Sicht sich klärte und die Beziehungen sich auf wohltuende Weise zurechtrückten und ordneten. Oft konnte beobachtet werden, wie auch die Person, der man ein Gefühl zurückgegeben hatte, sich in der Folge entlastet fühlte.

Für alle, die mit meiner Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit vertraut sind, ist dies nun ein weiterer Schritt in der Methode – einer, der Türen öffnen kann, die bisher trotz eifrigen und korrekten Übens verschlossen geblieben sind. Für Leser und Leserinnen, die nicht mit dieser Technik vertraut sind, ist dieses Buch eine vollständige Schritt-für-Schritt-Einweihung in ein Geheimnis, das ihrem Leben in vielen Angelegenheiten, die bisher schwierig oder problematisch waren, eine neue Wendung geben kann.

*Sein Herz befreien:  
Was Sie in diesem Buch erwartet*

In diesem Buch lernen Sie zu erkennen, wenn fremde Gefühle Sie beherrschen, und sich von ihnen zu befreien. Letzteres ist im Prinzip ganz einfach. Vorausgesetzt:

- a) Sie haben sie überhaupt bemerkt,
- b) Sie haben erkannt, dass es fremde Gefühle sind,
- c) Ihr Unterbewusstsein ist auch willens, sich davon zu lösen.

All das vorausgesetzt, ist es ein Fingerschnippen. »Ach, das ist ja gar nicht mein Gefühl, sondern das Gefühl von X« – und schwupp, alles rückt sich zurecht, das Gefühl geht gewissermaßen zurück an den Eigentümer. Aber um zu dieser Einfachheit zu gelangen, muss man die oben genannten Voraussetzungen erfüllen, und das will gelernt und eingeübt sein. Dabei gibt es einige Hürden zu überwinden.

- Die erste Hürde besteht darin, dass wir in der Regel sehr unbewusst vor uns hinleben. Wir bemerken unsere Gefühle überhaupt nicht.

*Als Erstes muss also eine Art emotionaler Aufmerksamkeit entwickelt werden. Wir müssen lernen, auf unsere Gefühle zu achten.*

- Das zweite Hindernis besteht darin, dass wir die meis

ten Gefühle gar nicht bemerken können, da sie uns überhaupt nicht bewusst sind. Wir haben sie verdrängt.

*Wir müssen also lernen, wie man sich derjenigen Gefühle bewusst wird, die man aus dem Bewusstsein verdrängt hat. (Zum Glück gibt es dazu einen einfachen Weg.)*

- Die dritte Schwierigkeit ist, dass wir mit unseren Gefühlen, selbst wenn wir sie bemerken, identifiziert sind. Wir sind wütend, anstatt Wut wahrzunehmen. Wenn wir uns aber mit etwas identifizieren, können wir es nicht zurückgeben, denn um es zurückgeben zu können, müssen wir es erst einmal wahrnehmen.

*Erst müssen wir also wissen, wie wir aufhören können, uns mit einem Gefühl zu identifizieren.*

- Viertens muss man erst einmal auf die Idee kommen, dass das Gefühl, das einem gerade zu schaffen macht, einem vielleicht gar nicht gehört.

*Wir müssen mit der Möglichkeit vertraut sein, dass es Gefühle in uns gibt, die uns gar nicht gehören.*

- Fünftens muss man das im konkreten Fall bemerken.

*Wir müssen lernen, zu erkennen, wann wir ein fremdes Gefühl vor uns haben.*

- Sechstens muss man bereit sein, es zurückzugeben. Es können innere Hindernisse auftauchen, Ängste oder Schuldgefühle zum Beispiel.

*Wir müssen wissen, wie man mit diesen Hindernissen umgeht.*

- Siebtens muss man wissen, wie man sich von dem fremden Gefühl befreit.

*Wir müssen die Technik des Zurückgebens kennen.*

- Achtens reicht es nicht aus, wenn das Ganze nur im Kopf stattfindet; Gefühle sitzen im Körper und müssen dort sozusagen abgeholt werden, sonst bleiben sie dort sitzen.

*Wir müssen lernen, bewusst zu spüren und zu fühlen.*

Es gibt also einiges zu lernen, wenn man sich von fremden Bürden befreien will; jedoch wenn es erst einmal gelernt ist, ist es ganz einfach. Es ist die Sache eines Augenblicks.

Sie werden merken, wie Ihr Körper, Ihre Psyche, Ihr Herz, Ihr ganzes Wesen jedes Mal aufatmet, wenn Sie sich von einer fremden Last befreien, die Sie sich irrtümlich aufgebürdet hatten.

All dies werde ich in diesem Buch erläutern. Die oben gegebene Aufzählung werden Sie im Praxisteil als Schritt-für-Schritt-Anleitung wiederfinden. Auch auf manchmal erhobene Einwände werde ich eingehen, wie: »Mache ich mir nicht selbst etwas vor, wenn ich ein Gefühl einfach als fremd erkläre und abstoße? Ist das nicht Verdrängung?« Oder: »Schade ich nicht dem Betreffenden, wenn ich ihm ein Gefühl zurückgebe, das ich von ihm übernommen habe?« Oder: »Wieso muss man überhaupt Gefühle

weggeben, ist das nicht lieblos?« »Woher weiß man, dass man sich das nicht alles einbildet?« Schließlich gebe ich einen Ausblick auf die wohltuenden Wirkungen der Befreiung von Fremdgefühlen sowie auf individuelle und kollektive Lebensbereiche, in denen sich diese Technik heilend und klärend anwenden lässt.

Die Körperzentrierte Herzensarbeit als Grundlage dieser Technik werde ich ebenfalls erläutern, jedoch in der gebotenen Kürze, da ich sie in anderen Büchern bereits ausführlich dargestellt habe. Allerdings werde ich im folgenden Kapitel ihre Entwicklung skizzieren, da dieser Prozess fortlaufender Entdeckung bis hin zu der Rolle der »Fremdgefühle«, die ich im vorliegenden Buch beleuchte, Ihnen ein besseres Verständnis für dieses Thema vermitteln kann. Wenn Sie es eilig haben, zur Sache zu kommen, können Sie dieses Kapitel (zunächst) überblättern.

In diesem Buch werde ich Ihnen zahlreiche Beispiele verschiedener Menschen schildern; in einigen werden Sie sich vermutlich wiedererkennen. Sie alle belegen, wie groß der Einfluss fremder Gefühle auf uns sein kann und wie befreiend es wirkt, wenn wir diese »an den Eigentümer zurückgeben«, sprich als nicht zu uns gehörig erkennen.

Warum das so wichtig ist, können Beispiele am besten verdeutlichen. Bei allen Fallgeschichten handelt es sich um reale Beispiele, die von Seminarteilnehmern und -teilnehmerinnen, Freunden, Bekannten oder von mir selbst erlebt und aufgeschrieben wurden, gelegentlich auch Beispiele, die einer realen Geschichte nachempfunden

sind, wobei ich alle Namen, teilweise auch Geschlecht, Beruf, Familienposition auf Wunsch oder im Interesse der Betreffenden verändert und die Texte redigiert, teilweise gestrafft, aber nicht im Inhalt verändert habe.

*Kurze Geschichte der  
Körperzentrierten Herzensarbeit bis zur  
Entdeckung der Fremdgefühle*

Anfang der 1990er-Jahre machte ich eine Serie wunderbarer Entdeckungen. Ich arbeitete damals als Kanal für Intuition und intuitives Wissen.<sup>1</sup> Menschen kamen zu mir mit ihren Problemen, und ich ließ mich in dem, was ich ihnen sagte und vorschlug, vollständig von meiner jeweiligen Eingebung führen. Die Intuition leitete mich immer gut, und dadurch, dass ich mich ihr blind anvertraute, konnte ich sie auch immer klar erkennen. Ich konnte vielen Menschen den Weg aus ihrer Problematik heraus eröffnen.

Ich meditierte damals viel, lange und intensiv und war davon überzeugt, dass die Antwort auf jede Frage und die Lösung für jedes Problem sich durch aufmerksames Nachinnen-Schauen finden lässt. Aus dieser eigenen Selbsterforschung und der intuitionsgesteuerten Arbeit mit anderen kristallisierte sich bald ein Weg heraus, der auf eine sehr einfache und geradlinige Weise aus emotionalem Leid und Verstrickung herausführt und auf dem man zur Lösung seiner Probleme, zur Erfüllung seiner Sehnsucht, zur Befreiung von vielen körperlichen Symptomen und zum Erwachen finden kann. Es ist ein Weg der Wahrheit, denn

das einzige Instrument, das man dabei benutzt, ist die Wahrnehmung. Bewusste, konzentrierte und gezielt gelenkte Wahrnehmung.

Und hier sind einige der wunderbaren Entdeckungen, die ich dabei machte:

*Erstens:* Probleme finden nicht nur im Kopf statt, sondern auch im Körper; Lösungen bahnen sich an, sobald man die Wahrnehmung auf den Körper lenkt.

*Zweitens:* Wenn man aufmerksam in den Körper hineinspürt, findet man dort die Emotionen, die das Problem zum Problem machen und die einem nicht bewusst waren.

*Drittens:* Man kann eine Emotion bewusst und vollständig fühlen, ohne mit ihr identifiziert zu sein.

*Viertens:* Durch bewusstes und aufmerksames Fühlen gelangt die Emotion vom Körper – wo sie, solange sie verdrängt war, festgehalten wurde – ins Bewusstsein, sodass der Körper von ihr befreit wird.

*Fünftens:* Durch weiteres bewusstes Fühlen öffnet sich das Herz, unser fühlender Kern, dieser Emotion mit einer Regung von Verständnis, Mitgefühl, Erbarmen oder Achtung, und dieses Erlebnis wird als heilend erlebt.

*Sechstens:* Nachdem das Herz sich den beteiligten Gefühlen geöffnet hat, ändert sich die Sichtweise, der Körperzustand, die Haltung, das Verhalten in der

betreffenden Angelegenheit, sodass das Problem entweder überhaupt nicht mehr besteht (weil es nur ein inneres war) oder sich zu lösen beginnt.

*Siebtens:* Probleme lösen sich nicht durch Tun, sondern durch Wahrnehmen.

*Achtens:* Nichtfühlen macht krank, Fühlen heilt.

Ich fand heraus, dass sich fast jedes menschliche und zwischenmenschliche Problem lösen lässt, wenn man nichts weiter tut, als sein Herz für seine eigenen Gefühle zu öffnen.

In Wirklichkeit besteht das Problem nämlich nicht in der Situation, sondern in der Art, wie man sich mit dieser Situation fühlt – und nicht fühlen will. Etwas tut weh, und deshalb wollen wir die Sache anders haben, als sie ist. Das, was wehtut, ist im Allgemeinen der Schmerz einer alten emotionalen Verletzung – also ein Gefühl aus der Vergangenheit; aber das wissen wir nicht; wir halten es für eine Tatsache. Deshalb versuchen wir, die Situation zu verändern. Aber davon, dass wir die Situation verändern, geht der Schmerz nicht weg; er verschwindet nur vorübergehend aus unserem Blickfeld und weicht angenehmeren Gefühlen. Bis er durch ein anderes Ereignis wieder ausgelöst wird. Öffnen wir jedoch unser Herz und fühlen diesen Schmerz – bewusst, ohne mit ihm identifiziert zu sein –, so hören wir auf, ihn mit einer bedrohlichen oder unerträglichen Tatsache zu verwechseln, und dem Problem ist der Boden entzogen. In uns vollzieht sich eine Wandlung; ein verzerrender Filter ist von unseren Augen

entfernt worden, wir sehen die Dinge anders. Und damit ändern sie sich im Allgemeinen auch tatsächlich. Auf die eine oder andere Weise kommt die Situation in Bewegung.

Den Weg, den ich entdeckt hatte, nannte ich (inspiriert von dem Begriff »Körperzentrierte Psychotherapie«) »Körperzentrierte Herzensarbeit«. Ich stellte ihn in meinem Buch »Das Tao des Herzens« ausführlich vor und vermittelte ihn in Sitzungen, Seminaren und Vorträgen. Im Laufe der Zeit verfeinerte und vervollständigte sich mein Verständnis dieses Weges mehr und mehr, neue Erkenntnisse kamen hinzu, neue Herzensschlüssel, neue Entdeckungen in Bezug auf die Gefühlsschichten, um die es bei unseren Problemen geht. Ich schrieb zwei weitere Bücher über die Körperzentrierte Herzensarbeit, »Herz öffnen statt Kopf zerbrechen« und »Aufwachen und lachen«.

Bei der Körperzentrierten Herzensarbeit fühlt man sich mithilfe der Körperwahrnehmung durch die verschiedenen Schichten von Gefühlen hindurch, bis man auf den Grund des Problems stößt, den seelischen Schmerz – das, was einem wehtut. Ist dieser Schmerz entdeckt, als Gefühl erkannt (statt wie bis dahin als Tatsache angesehen) und bewusst gefühlt, so ist dem Problem die Basis entzogen.

Es ist immer ein großes Erwachen und auch ein sehr berührendes Erlebnis, wenn das Herz sich einem Schmerz, der zeitlebens verdrängt gewesen ist, endlich öffnet. Es ist wie eine Heimkehr. Die Folgen sind manchmal gewaltig, manchmal subtiler; aber stets löst sich das Problem oder

lockert sich zumindest beträchtlich. Oft verschwinden auch die körperlichen Symptome. In vielen Fällen ändert sich die äußere Situation sofort.

Da mit diesem letzten Schritt (den Schmerz finden und ins Herz holen) dem Problem die Grundlage entzogen war, schien die Übung damit vollständig zu sein. Aber im Laufe der Jahre rückte eine weitere, tiefer liegende Gefühlsschicht in mein Blickfeld: die Sehnsucht. Ich merkte, dass oft unter einem Schmerz eine Sehnsucht begraben liegt, die man aus Herz und Bewusstsein verdrängt hat (weil es ja keinen Zweck hat, sich nach ... zu sehnen, oder weil es verboten ist). Ich entdeckte, dass viel Leid durch diese Verdrängung der Sehnsucht entsteht, dass ein Verlust an Lebensfreude bis hin zu Depression und Sucht oft die Folge ist. Ich fand heraus, dass die Sehnsucht eine Schlüsselrolle nicht nur in dem jeweiligen Problem, sondern überhaupt in unserem Leben spielt.

Ich merkte, dass es eine geradezu magische Wirkung hat, wenn man sein Herz für die Sehnsucht öffnet, die unter dem Problem verborgen gewesen ist. Man spürt in diesem Augenblick instinktiv, dass die Erfüllung dieser Sehnsucht nun beginnt, sich Bahn zu brechen. Diese Erkenntnisse erschienen mir so bedeutend, dass ich ein Buch darüber schrieb, »Befreie deine Sehnsucht«<sup>2</sup>.

So war in der Anatomie der Gefühle, die hinter unseren Lebensproblemen oder Themen stecken, eine weitere Schicht aufgetaucht; nach den Emotionen und dem ihnen zugrunde liegenden Schmerz gab es noch eine Sehnsucht

zu entdecken und ins Herz zu holen. Hier schien die Übung aber nun wirklich vollständig zu sein.

Eines Tages dachte ich mir, als ich gerade mein Herz für eine solche Sehnsucht geöffnet hatte, die ich unter einem akuten Problem gefunden hatte, und die Übung abschließen wollte: Halt, stopp, warum ende ich eigentlich hier? Warum schaue ich nicht noch weiter hin? Wenn ich hier ende, steige ich ja gewissermaßen aus der bewussten Wahrnehmung aus. Was, wenn ich, statt zu denken, nun ginge es um die Erfüllung dieser Sehnsucht, mir diese Erfüllung auch noch bewusst und ohne Identifikation anschau? Ich hielt also die Augen geschlossen und beobachtete weiter. Ich sah ein inneres Bild, das mir die Erfüllung dieser Sehnsucht ausmalte. Mir wurde klar, dass Sehnsucht eigentlich immer mit einem Bild verbunden ist und dass ich dieses Bild noch nie mit der gleichen neutralen Bewusstheit angeschaut hatte, wie die übrigen Bewusstseinsinhalte bei der Herzensarbeit angeschaut werden. Nun holte ich das nach. Ich betrachtete das Bild und machte es zum Gegenstand der Körperzentrierten Herzensarbeit - lernte also den Körperzustand kennen, der sich dabei einstellte, und versuchte, das Gefühl zu erfassen, das sich darin ausdrückte. Es war ein schönes Gefühl. Mir neu. Vom Namen her natürlich bekannt, aber noch nie erlebt. Ich atmete in vollen Zügen und lernte dieses Gefühl kennen, erlaubte ihm, sich auszubreiten. Ich merkte, dass das auch genau war, was es brauchte: gefühlt zu werden. Raum. Als wichtigster Herzensschlüssel aber erwies sich: es als Gefühl wahrzunehmen (statt als Tatsache). Und hier fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Mein Leben lang

hatte ich gelitten, weil ich dieses Gefühl mit einer Tatsache verwechselt und gedacht hatte, dass diese Tatsache in meinem Leben nicht vorhanden war und vielleicht nie vorhanden sein würde! In Wirklichkeit war es niemals um die Umstände gegangen, nach denen ich mich geseht hatte – sondern immer um das Gefühl! Nur dass mir das nicht bewusst gewesen war. Die ersehnten Umstände hätten lediglich dazu gedient, mir dieses Gefühl zu verschaffen beziehungsweise es in mir zu wecken. Aber nun war es ja schon geweckt. Ich fühlte mich schon so. Jetzt brauchte ich die Umstände nicht mehr. Und intuitiv erkannte ich in diesem Moment, dass die zuvor so stark ersehnte Realität sich tatsächlich auch einstellen würde, wenn ich dieses Gefühl in meinem Herzen hegen und pflegen würde. Weiter merkte ich, dass es bei dieser Entdeckung nicht einfach um irgendein neues Gefühl ging, sondern um etwas, was bei entsprechender Pflege in mir zu einer Qualität heranwachsen würde. Ich ahnte, dass es womöglich bei dem ganzen Problem darum gegangen war, dass diese Qualität in meinem Bewusstsein angeklopft und auf sich aufmerksam gemacht hatte!

So hatte sich nun eine weitere Schicht zu den bisher entdeckten drei Gefühlsschichten, die an einem Problem jeweils beteiligt sind, hinzugesellt:

- Emotionen, mit denen man auf Situationen reagiert
- Schmerz – das, was eigentlich wehtut
- Sehnsucht

- das ersehnte (positive) Gefühl

Hier war nun die Sache wirklich rund. Wenn man in der Problembetrachtung an diesem Punkt angelangt ist, spürt man, dass sich ein Kreis geschlossen hat und man durch das Thema »hindurch« ist.

Seit meiner Entdeckung der Körperzentrierten Herzensarbeit habe ich mit Tausenden von Menschen gearbeitet und Tausende von Sitzungen mit mir selbst durchgeführt, allein oder mit Übungspartnern, außerdem zahlreiche Zuschriften von Menschen bekommen, die mir ihre Erfolge mit der Körperzentrierten Herzensarbeit mitteilten, von der Lösung von Beziehungsproblemen bis hin zur Heilung kranker Zähne. Bei vielen Menschen, die über Jahre hinweg immer wieder in meine Seminare kamen, konnte ich beobachten, wie sie aufwachten, aufblühten, Klarheit und Selbstbewusstsein entwickelten und nach und nach zu schönen, weniger vom Ego (= Unterbewusstsein) beherrschten Menschen werden. Manche kamen als scheue, niedergedrückte, von einer grauen Wolke der Aussichtslosigkeit umgebene Wesen und verwandelten sich im Lauf von einigen Seminaren in strahlende, selbstbewusste Menschen, die endlich wieder einen Sinn im Leben sahen. Einige waren zu Beginn so sehr in ihre Problematik verstrickt (ebenso wie ich es gewesen war!), dass ich nicht sicher war, ob sie es überhaupt einmal schaffen würden, daraus aufzuwachen. Die meisten haben es nicht nur geschafft, sondern einige von ihnen sind inzwischen in der Lage, andere Menschen in die Methode