

Safi Nidiaye

Probleme sind zum Lösen da

Wie du dich von belastenden
Lebensthemen befreist

INTEGRAL

Das Buch

Warum werden wir in unserem Leben immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert? Wir lassen uns ständig stressen, verkrachen uns mit unseren Liebsten, können uns nicht abgrenzen, fühlen uns hilflos, werden immer wieder Opfer unserer eigenen Gewohnheiten ...

Dahinter stecken blockierende Denk- und Verhaltensmuster, die sich im Lauf der Jahre tief in uns verankert haben und von dort ihre negative Wirkung entfalten. Wie wir uns davon befreien können, zeigt Safi Nidiaye: Mithilfe ihrer einfachen und hochwirksamen Methode der »Körperzentrierten Herzensarbeit« wird es möglich, problematische Lebensthemen aufzuspüren und zu verstehen – und im Licht des Herzens endlich aufzulösen!

Das Handbuch für innere Freiheit, Freude und Lebendigkeit – mit klaren Anleitungen, praktischen Tools und erhellenden Fallbeispielen.

Safi Nidiaye

Probleme sind zum Lösen da

Wie du dich von belastenden
Lebensthemen befreist

Mit 30 Illustrationen von Francis Gabriel

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Copyright © 2022 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Illustrationen: Francis Gabriel

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © TairA / shutterstock
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-28678-1

V001

www.integral-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort

Teil I: Einführung

Wie schön könnte alles sein, wenn ...

Woraus »Themen« bestehen

Wie man solch ein Thema auflöst

Mach kein Thema draus!

Woran ich erkenne, dass ich ein Thema habe

Übernahmen aus der Familie oder dem Kollektiv • Mein Thema erkennen • Ein Ereignis in der Kindheit wird zum Lebensthema

Teil II: Anleitungen zur Auflösung von Themen

Die Körperzentrierte Herzensarbeit

Wie Körperzentrierte Herzensarbeit Themen auflösen kann • Bewusst wahrnehmen – wie macht man das? • Auch positive Gefühle wollen ins Herz • Das Thema vollständig auflösen • Was, wenn's nicht klappt? • Die Nachsorge im richtigen Leben

Allgemeingültige Anleitung zur Bearbeitung jedes Themas

Kein Thema draus machen – eine Fortsetzungsgeschichte

Nicht im Thema verschwinden – einfach Gefühl wahrnehmen • Man muss nicht gleich das ganze Thema »knacken«

Teil III: Themen

Sich (nicht mehr) unter Stress setzen (lassen).

Gefühle, die Stress erzeugen • Stress braucht Entladung • Stress reduzieren mit Herzensarbeit • Tipps für die Herzensarbeit bei Stress

Wenn Angst zum Thema wird ... und wie wir uns aus ihrer Umklammerung befreien

Öffnen Sie Ihr Herz für Ihre Angst • Was tun mit der chronischen Angst? • Sehnsucht bringt Sie in Verbindung mit Ihrer Seele • Das Dauerangst-Thema ist oft übernommen • Bewusst gefühlte Angst wird ein wertvoller Begleiter • Praktische Tipps zum Lebensthema »Angst«

Wie »Denkzwang« entsteht und wie Sie Ihren Kopf zur Ruhe kriegen

Geistig überfressen und zugleich unzufrieden • Der Geist ist gierig • Denkzwang hat eine körperliche Ursache • Die Gefühle entdecken und versorgen, die Sie im Denken festhalten • Die heilende Motivation finden • Nützliche Tipps zum Thema »Denkzwang«

Wie wir genau das herbeizaubern, was wir (nicht) wollen

Wünsche erfüllen sich, achten Sie daher auf die richtige Formulierung • Weitere Gründe, warum es mit der Erfüllung klemmen könnte • Richtig wünschen – Die Gesetze • Ihre Ausstrahlung mit dem Wunschziel kompatibel machen • Zusätzliche Tipps

Wie aus Wünschen Pflichten und aus Idealen Bürden werden

Wie Herzensarbeit hilft, Ideale müheloser zu verwirklichen • Und warum nicht einfach loslassen? • Mit alten Sehnsüchten und Idealen aufräumen • Ist das Ideal überhaupt noch aktuell? • Wie Körperzentrierte Herzensarbeit den Kampf um die Verwirklichung überflüssig macht • Damit Sehnsüchte und Ideale nicht zu Bürden werden

Wie wir Lebensthemen und Gefühle von anderen übernehmen

Lebensthemen der Eltern • Gefühle der Partner • Papis Credo oder Wie ich lernte, die Schwachen zu schützen (und dabei manchmal auf der falschen Seite war)

Wie wir lernen, uns auf gewaltfreie Weise abzugrenzen

Sich vor Gefühlsübernahmen schützen • Eine gesunde Abgrenzung erreichen • Mit Herzensarbeit Ihr Abgrenzungsthema auflösen • Nicht glücklich sein können, wenn andere leiden • Gibt es darin, sich nicht abgrenzen zu können, auch ein gutes Gefühl? • Die Frage der Abgrenzung aus spiritueller Perspektive

Wie wir ständig helfen wollen und was dahintersteckt

Auch wenn Sie selbst Hilfe erhalten, kann das Themen auslösen • Tipps zur Herzensarbeit mit dem Helferthema • Wenn Sie tatsächlich Hilfe brauchen

Emotionale Abhängigkeit oder Wie ich ohne dich (nicht)leben kann

Wie Sie unabhängig werden • Wie fühlt es sich an, wenn jemand sich von Ihnen abhängig macht? • Wer ist abhängig und wer nicht? • Ich brauche dich, und du brauchst den Schnaps • Wie fühlt es sich an zu brauchen?

Wie wir andere (und uns selbst) belasten, wenn wir uns zu sehr um sie sorgen

Die Sorge um einen kranken Freund • Sorge: Weitere Tipps zur Körperzentrierten Herzensarbeit

Warum wir gern Vorwürfe machen

Anderen zufügen, was wir selbst nicht ertragen • Wie gehe ich damit um, wenn mein Vorwurf unerwünschte Reaktionen bewirkt? • Erst das Herz das öffnen, dann handeln

Wie wir uns ausgerechnet mit unseren Liebsten verkrachen

Herzensarbeit mit Paaren • Ich übernehme deine Wut, du übernimmst meine, und am Schluss verkrachen wir uns wegen nichts • Wenn Liebeswerbung so trügerisch ist wie Produktwerbung • Die Angst, dass der andere sich verändert

Wie wir uns wie Kinder verhalten, ohne es zu merken

Die Verantwortung für unser Leben delegieren • Warum verhalten wir uns wie Kinder?

Wenn Frustration zu Dauerfrust wird

Die erste Frustration unseres Lebens • Von Lust, Frust und Bitterkeit

Nicht einverstanden sein

Widerstand hat eine wichtige Botschaft • Die Gefühle hinter dem Widerstand • Nicht einverstanden sein – ein erster Schritt zur Veränderung • Wie kann man die Welt ändern? • Tipps zur Herzensarbeit bei Widerstand

Wie wir uns in eine politische Überzeugung verrennen

Selektive Wahrnehmung: Informationen falsch interpretiert • Herzensarbeit bei konträren Auffassungen • Tipps: Bevor Sie »in die Luft gehen« ...

Wie wir uns in Unterpersönlichkeiten aufsplitten

Herzensarbeit beim Konflikt zwischen inneren Parteien • Nachsorge für eine dauerhafte Veränderung • Unterpersönlichkeiten: Gefühle und Gedanken, mit denen man identifiziert ist

Lieber schuldig als schlecht – und andere gute Gründe, am Schuldgefühl festzuhalten

Am Schuldkomplex leiden • Fremde Bürden übernehmen • Weitere Gründe, an der Schuldidentifikation festzuhalten • Einen chronischen Schuldkomplex erkennen • Nehmen Sie sich selbst oder die Angelegenheit zu wichtig?

Wie wir (nicht) aus unseren Gewohnheiten herauskommen

Nützliche und abträgliche Gewohnheiten • Abträgliche Gewohnheiten mit Herzensarbeit loswerden • Körperübungen: ebenfalls befreiend

Teil IV: Ausblick

Die alten Themen – lästiger Ballast oder verborgene Schätze?

Nicht wieder in die Falle der Identifikation tappen

So viele Themen ... Werde ich überhaupt jemals davon befreit sein?

Das momentane Gefühl will einfach gefühlt werden

Anhang

Literaturverzeichnis

Über die Autorin

Vorwort

Mein Buch *Gefühle sind zum Fühlen da* war längst erschienen und von einer großen Leserschaft begeistert angenommen worden, und ich hatte mich anderen Projekten zugewandt. Da überfiel mich eines Tages »das Thema ›Themen««. Unsere Lebensthemen. Unsere lästigen Verhaltens-, Denk- und Fühlmuster, die unsere Persönlichkeit prägen und aus denen wir nicht herauskommen, die uns im Griff haben, ob wir es wollen oder nicht. Ein solches Thema hatte ich gerade in mir selbst entdeckt und angefangen aufzulösen, als eine innere Stimme mir sagte, an diesem Thema solle ich unbedingt dranbleiben, und zwar nicht nur für mich allein, sondern um es zu veröffentlichen und damit vielen Menschen nützlich zu sein. Ich ahnte, das würde wieder ein umfangreiches Werk werden, und hatte keine Lust, schon wieder so ein dickes Buch zu schreiben. Aber »das Thema ›Themen«« ließ nicht locker, so gab ich schließlich nach und ... voilà.

Wie immer geht es mir nicht nur darum, die Problematik(en) zu nennen, sondern zu zeigen, wie man sie lösen kann. Nicht mit Rezepten zu Verhaltensänderungen, positiverem Denken oder zur Beeinflussung von Gefühlen, sondern durch Wahrnehmen des Themas bis auf den Grund – woraufhin dieser sich auflöst und damit das ganze Kartenhaus der darauf errichteten destruktiven Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster in sich zusammenfällt.

Sie werden in diesem Buch erfahren, wie solch ein Thema sich zusammensetzt und wieder aufgelöst werden kann. Ich werde auf eine ganze Reihe typischer Themen detailliert eingehen, zu jedem einzelnen Ansätze zu einer erfolgreichen Herzensarbeit aufzeigen, weitere spezifische Tipps geben und Erfahrungen mit Ihnen teilen. Sollten Sie Ihr Thema nicht darunter finden, so lesen Sie bitte das Kapitel » Allgemeingültige Anleitung zur Bearbeitung jedes Themas« mit den grundsätzlichen Empfehlungen in Teil

II, die Sie auf jedes Thema und jede Problematik anwenden können. Allerdings empfehle ich Ihnen, auch die Kapitel zu Themen zu lesen, in denen Sie sich nicht direkt wiederzuerkennen glauben; denn darin werden Sie ebenfalls wertvolle Anregungen finden, um Ihre eigene Problematik zu lösen. In manchen werden Sie vielleicht auch den einen oder anderen lieben Mitmenschen erkennen.

Und natürlich gibt es auch in diesem Buch wieder eine Anleitung zur Körperzentrierten Herzensarbeit, damit diejenigen unter Ihnen, die sie noch nicht kennen, sie schnell und einfach erlernen können. Die Methode werden Sie nämlich brauchen, um von den Anregungen und Vorschlägen dieses Buches profitieren zu können. Falls Sie eine ausführlichere Anleitung zur Herzensarbeit wünschen oder brauchen, finden Sie diese in einer Auswahl von Büchern im Literaturverzeichnis.

Ich hoffe und wünsche von Herzen, dass dieses Buch Sie inspiriert und in Ihrem Bemühen um Befreiung und Erneuerung unterstützt!

Herzlich,
Ihre Safi Nidiaye

Teil I

Einführung



Wie schön könnte alles sein, wenn ...

Ach, was für wunderbare Menschen könnten wir sein, wie klar und harmonisch wären unsere Beziehungen, und wie könnte in unserem Leben und in unserer Welt alles so viel besser gelingen und friedlicher sein, wären da nicht – diese lästigen Mechanismen, diese Verhaltensmuster, die uns aus dem Hinterhalt überfallen, diese unbewussten Überzeugungen und Emotionen – wären da nicht unsere »Themen«.

Als Herzensarbeiter (das sind Praktizierende der Körperzentrierten Herzensarbeit – Sie wissen ja, die Methode, die ich entwickelt habe und lehre) sagen wir oft: »Ich glaube, da hast du ein Thema, das musst du dir vielleicht mal angucken.« Oder: »Oje, da habe ich wohl ein Thema.«

Emily: »Ich sollte unbedingt wieder Sport treiben.«

Ich: »Wieso tust du es nicht einfach?«

Emily: »Ach, es gibt immer ein Hindernis – ich bin müde, es gibt etwas anderes zu tun, das Wetter stimmt nicht, ein Anruf ...«

Ich: »Dann lass es doch einfach bleiben.«

Emily: »Aber ich sollte ...«

Ich: »Ich glaube, da hast du ein Thema.«

Und dann »gucken wir uns das an« und »kommen da durch«, sprich, die Sache ist entweder kein »Thema« mehr für uns, oder wir haben eine Lösung gefunden.

Es gibt Tatsachen, es gibt Gefühle, und es gibt »Themen«.

Wenn Sie jemandem etwas gestohlen haben, so ist Schuld nach unserem Rechtsverständnis eine Tatsache. Sie sind dann schuldig. Oder zumindest sind Sie etwas schuldig – den Gegenwert des Gestohlenen plus Schmerzensgeld. Sie können sich mit dieser Tatsache außerdem auch schuldig fühlen – dann ist Schuld (auch) ein Gefühl. Sie haben es dann mit einer Tatsache und mit einem Gefühl zu tun.

Wenn Sie sich aber ständig und wegen allem Möglichen schuldig fühlen, etwa weil Sie etwas Unfreundliches gesagt, Ihre Arbeit nicht perfekt gemacht haben, nicht verhindern konnten, dass es Hunger in der Welt gibt, dass Menschen sich streiten oder dass dein Teppich schmutzig wird – dann ist Schuld für Sie ein Thema.

Eine Tatsache ist etwas, was in der realen Welt geschieht. Ein Gefühl ist die Art, wie diese Tatsache mich im Innersten bewegt, was sie mit mir macht – wie ich mich damit fühle. Ein Thema ist ein Gewebe aus Erinnerung an vergangene Tatsachen, Schlussfolgerungen, die ich daraus gezogen habe, und Gefühlen, die sich damit verbinden, das Ganze zu einem Denk- und Verhaltensmuster verwoben, das sich bei bestimmten Auslösern wiederholt. Es geschieht »immer«, »immer wieder« oder wird von uns als »typisch« empfunden.

Wenn der Familienhund auf Ihre Fußmatte pinkelt, während Sie sich gerade beeilen, um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, und Sie fluchend die schmutzige Matte wegräumen und durch eine saubere ersetzen, weil Sie wissen, dass die anderen sich doch nicht darum kümmern, und wenn Sie dadurch zu spät zur Arbeit kommen – dann ist das kein Thema, sondern eine Abfolge von Ereignissen (es sind Tatsachen).

Wenn Sie sich darüber ärgern, dass das Ganze passiert ist, ist das auch noch kein Thema, sondern ein Gefühl (nämlich Ärger).



Wenn Sie sich aber ärgern, weil Sie nicht anders konnten, als wieder einmal den Dreck für die anderen wegzumachen, statt sich einfach um Ihre eigene Priorität zu kümmern – dann haben Sie ein Thema. »Immer bin ich es, die den Dreck wegmacht.« Oder wenn Sie sich ärgern, weil Ihnen wieder einmal ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde: Auch dann haben Sie ein Thema.

Wenn der Eindruck, immer diejenige zu sein, die den Dreck wegräumt, oder dass man Ihnen »immer einen Strich durch die Rechnung macht«, ein dominanter Faktor in Ihrem Fühlen und Denken, in Ihrer Art zu reagieren und in Ihrem Leben ist – dann haben Sie ein Lebensthema.

Lebensthemen sind die, die sich immer wieder abspielen. Die uns verfolgen. Die wir nicht loswerden. Bis wir uns resigniert darein ergeben: »So bin ich eben.« Oder: »So geht das eben bei mir.« Oder: »Was willst du? So ist das Leben.« – »Nobody is perfect.«

So wie es individuelle Themen gibt, gibt es auch kollektive. Themen, die (fast) alle Frauen, Männer, Angehörige dieser oder jener Nation, Hautfarbe, Religion, politischer oder sonstiger Gruppierungen miteinander teilen und die jeden einzelnen Angehörigen dieser Gruppe unbewusst beherrschen.

Woraus »Themen« bestehen

Themen sind Muster, die wir aus verschiedenen Bestandteilen gewoben haben. In einem Thema haben wir nach unserer ganz eigenen Logik miteinander verknüpft: bestimmte vergangene Ereignisse sowie Schlussfolgerungen, die wir aus ihnen gezogen haben – und Gefühle, die diese in uns haben entstehen lassen. Das Ganze vermischt mit Überzeugungen und Verhaltensweisen aus unserer Herkunftsfamilie, unserem Kollektiv. Das Muster, das wir daraus gewoben haben, ist in unserem System gespeichert: in unserem Geist, unserem Gehirn, unserem Körper. Es bildet die Basis unseres Denkens und Fühlens, unserer Haltung und unseres Verhaltens.

Ereignis: Als Kind wurde ich verlassen.

Schlussfolgerung: Ich bin nichts wert.

Verknüpfung: Wenn man verlassen wird, bedeutet dies, dass man nichts wert ist.

Familienüberzeugungen, die unbewusst da hineinspielen: Ich bin ja nur ein Mädchen und damit weniger wert, deshalb haben sie mich verlassen.

Verknüpfung: verlassen, weil nichts wert, weil Mädchen.

Grundüberzeugung, die sich nach und nach verfestigt, weil wir weitere Ereignisse in unserem Leben entsprechend interpretieren: Ich bin nichts wert.

Ich bin verlassen (allein- oder im Stich gelassen oder einfach allein).

Seelische Grundschmerzen: sich wertlos fühlen, sich verlassen fühlen.

Emotionen, die damit verbunden sind: Trauer, Angst, verlassen zu werden (bezogen auf den Grundschmerz des Verlassenseins); Wut, wenn man an den Grundschmerz der Wertlosigkeit erinnert wird – was durch jede Geste, jedes Wort, jede Handlung ausgelöst werden kann, die (scheinbar) Missachtung, Überheblichkeit, Arroganz, Überlegenheit ausdrückt.

Verhaltensmuster: Abhängigkeit, Anhänglichkeit, sich tief einfühlen (jede innere Bewegung des anderen mitbekommen, um nicht verlassen zu werden); anderen mehr Wert zugestehen als sich selbst (und darunter leiden).

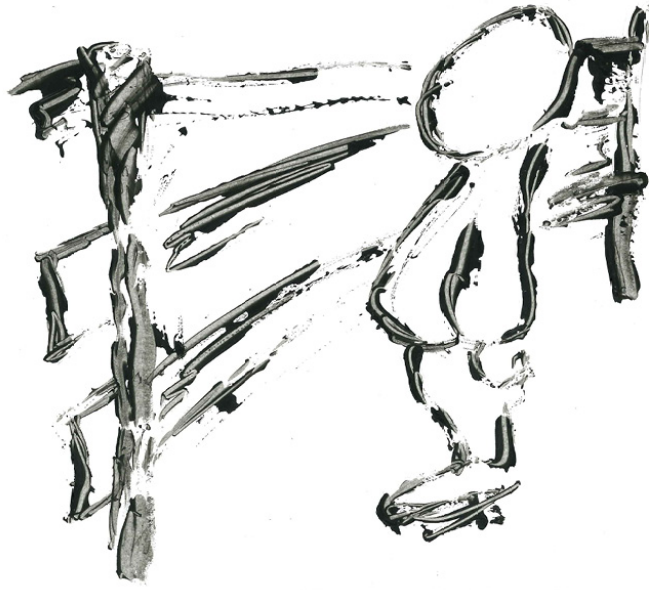
Eine ganze Anzahl solcher Themen gehören zum Grundinventar oder zur Grundprogrammierung unserer Psyche. Damit ein Thema aktiv wird, bedarf es eines Auslösers: Etwas passiert – und auf einmal, ohne es zu merken, sind wir nicht mehr in der Realität, sondern in unserem eigenen Film. Das zum Thema gehörende, in Geist, Körper und Gehirn eingespeicherte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster spielt sich ab.

Solch ein Thema, das uns gegen unseren Willen im Griff hat, besteht also aus einer von uns geschaffenen Verknüpfung von Ereignissen, Gedanken und Gefühlen zu einer scheinbaren Tatsache.

Ich war acht oder neun Jahre alt. Mein Vater ging mit mir im Park spazieren. Da gab es halbhohe Barrieren an den Spazierwegen. Mein Vater wollte unbedingt, dass ich über eine dieser Barrieren sprang. Im Prinzip kein Problem für mich, beim Schulsport war ich schon vom Doppelbarren gesprungen. Aber hier, unter den Augen meines Vaters, der mich zu zwingen versuchte, schaffte ich es nicht, nahm Anlauf und bockte. Wieder und wieder. Es ging einfach nicht. Von da an wurde jeder Sonntagsspaziergang zum Schrecken für mich, da ich mich an jeder Barriere ausprobieren sollte und jedes Mal scheiterte.

Es gab weitere Ereignisse in meiner Kindheit und Jugend, wo mein Vater etwas von mir verlangte, von dem er annahm, dass ich es nicht konnte – wohlgemeinte Erziehungsmaßnahme –, und ich es dann tatsächlich nicht konnte, jedenfalls nicht in seinem Beisein. So entstand aus der Abfolge von Ereignissen, meinen gedanklichen Interpretationen (»Ich kann das nicht, es ist unmöglich«) und den dazugehörigen Gefühlen (Angst, Erstarrung, Blockade) ein Thema: »Wenn jemand etwas von mir verlangt und dabei unterschwellig erwartet, dass ich es nicht kann, dann kann ich es tatsächlich nicht. Beim allerbesten Willen nicht.«

»Ich kann nicht« scheint eine Tatsache zu sein. Dabei ist es nur ein Gedanke. Der zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung wird.



Themen werden oft noch durch übernommene Fremdgefühle verstärkt und verfestigt. Nehmen wir an, meine Mutter hätte ein ähnliches Problem gehabt und ich hätte ihr Thema – also ihre Denk-, Fühl- und Verhaltensweise in solchen Situationen – unbewusst übernommen: Wenn solche Übernahmen dabei sind, erscheint das Thema völlig unlösbar, lebensbestimmend, zu mir gehörend: ein »Lebensthema«. Vergangene Ereignisse, Gedanken und Gefühle, sozusagen verdoppelt durch die Übernahme des fremden Themas, setzen sich zu einer scheinbaren Dauer-Tatsache zusammen.

Doch was man zusammengesetzt hat, kann man wieder auflösen.

Wie man solch ein Thema auflöst

Als Erstes muss man es bemerken (es ist uns ja zunächst nicht bewusst). Dann muss man es sich anschauen. Hier kommt die Körperzentrierte Herzensarbeit ins Spiel. Dabei entdeckt man die Bestandteile, aus denen es zusammengeknüpft ist, und erkennt sie als das, was sie sind: Ereignisse aus der Vergangenheit als Ereignisse aus der Vergangenheit, daraus gewonnene Schlussfolgerungen und Überzeugungen als Gedanken, dadurch entstandene Gefühle als Gefühle. Durch diese Erkenntnis lösen sich die Verknüpfungen auf und damit das Thema.

Körperzentrierte Herzensarbeit bewirkt genau diese Auflösung, aber nicht durch Nachdenken über diese Zusammenhänge, sondern durch Fühlen. »Körperzentriert« zu arbeiten bedeutet, dass wir die Gefühle, aus denen sich das Thema zusammensetzt, im Körper aufspüren. »Herzensarbeit« bedeutet, dass wir diesen – bislang unbewussten – Gefühlen unser Herz öffnen. Ganz nebenbei erkennen wir dabei die Gedanken, die hinter diesen Gefühlen stecken, als Gedanken (bisher hielten wir sie für Realität oder Wahrheit) und merken, dass unsere bisherige Interpretation der Ereignisse eben nur eine Interpretation und nicht die Realität ist. Von jenen Gefühlen und Gedanken, die wir übernommen haben, die aber eigentlich gar nicht unsere eigenen sind, befreien wir uns. Am Ende stehen wir dem Vorfall, der die Herzensarbeit ausgelöst hat, ganz neu gegenüber: nicht mehr von unserem Thema aus der Vergangenheit beherrscht, sondern ganz gegenwärtig. In der Realität statt in unserem eigenen Film. Und endlich ist das leidige Thema keines mehr.

Mach kein Thema draus!

Etwas geschieht.

Löst Ärger aus.

Ich könnte ihn einfach fühlen.

Stattdessen lasse ich zu, dass dieser Ärger Erinnerungen an ähnliche Situationen heraufbeschwört, dass Gedanken entstehen wie »Klar, musste ja wieder mir passieren«, und auf einmal ist da eine ganze Kette von Ärgernissen, und ich verknüpfe sie miteinander und kreierte eine übergeordnete Idee. »Das Schicksal hat es auf mich abgesehen.« Dieser Gedanke löst einen wohlbekannten Schmerz aus – ich fühle mich als Opfer von Unrecht. Und schon rollt eine altvertraute Lawine von Gefühlen auf mich zu: Zorn, Ohnmacht, Resignation, Bitterkeit.

Mein Thema hat mich wieder einmal erwischt.

Etwas geschieht.

Löst Ärger aus.

Ich sage mir: Mach kein Thema draus!

Und nehme den Ärger einfach wahr.

Und nehme all die Gedanken, Erinnerungen, Verknüpfungen wahr, die mich in das Spinnennetz »Thema« hineinziehen wollen. »Ja, ja«, sage ich zu ihnen. »Ich sehe euch.«

Und bleibe bei meinem Ärger und kümmere mich um ihn.

Ein Thema ist immer etwas Leiderzeugendes, Irreführendes, etwas, was uns Geist und Herz verschließt, was uns in bestimmte Verhaltensmuster zwingt, was uns die Realität durch eine bestimmte Brille sehen lässt. Es trennt uns von unseren Mitmenschen, da wir niemals sie sehen, sondern immer nur die Rolle, die sie in unserem selbst erzeugten Film spielen und in den wir gerade unsere Lieben immer wieder hineinzuzwingen versuchen. Mit

»Thema« meine ich eine Problematik, die wir irgendwann in unserem Geist kreiert haben und die uns nun durchs Leben verfolgt. Ein Muster, eine Art Korsett. Es gibt uns natürlich auch Halt; aber dieser Halt ist trügerisch, da er nur eine Erfindung unseres Geistes ist. Bestenfalls bewirkt das Thema eine leichte Verzerrung unserer Wahrnehmung, schlimmstenfalls Irrsinn.

Ein besonders deutliches Beispiel für einen solchen Irrsinnsanfall aufgrund eines alten Themas erlebte ich einmal in einem meiner Seminare – wie durch eine Verwechslung von Gegenwart und Vergangenheit eine harmlose Unstimmigkeit zu einem gravierenden Konflikt werden kann:

Zwei Personen, nennen wir sie »Erik« und »Anita«, hatten im Seminar miteinander gearbeitet. Am Ende der gemeinsamen Herzensarbeit hatte Anita eine unsensible Bemerkung gemacht, durch die Erik sich verletzt fühlte. Erik berichtete dies in der Gruppe. Eigentlich hatte er sich davon erhofft, dass Anita zurechtgewiesen werde. Aber die Sache nahm einen anderen Verlauf: Anita erwiderte, dass sie sich nun von Erik verraten fühle, weil er das, was unter vier Augen passiert war, in der Gruppe erzählt hatte.

Nun begannen die Übrigen, sich einzumischen: Einige nahmen Anita in Schutz, andere engagierten sich für Erik, und schließlich waren zwei Parteien entstanden.

Solche Situationen gibt es in meinen Seminaren sehr selten, und wenn sie auftreten, begrüße ich sie: denn sie geben uns Gelegenheit, mit einem in der Gruppe entstandenen akuten Thema gemeinsam Herzensarbeit zu machen (statt mit von zu Hause mitgebrachten Themen), also sozusagen live. Das wollten wir gerade beginnen, als sich plötzlich laut und empört eine Frau zu Wort meldete: Anita sei ein schweres Unrecht geschehen, Erik müsse bestraft werden, und sie selbst müsse einschreiten, »solange noch Zeit« sei.

Es stellte sich heraus, dass über diese Frau ein altes Thema mit solcher Macht hergefallen war, dass sie eine harmlose kleine Auseinandersetzung mit einer gravierenden vergangenen Situation verwechselte und dadurch vorübergehend in eine Art Irrsinn verfallen war.

Sie erkannte dies sofort und war bereit, sich das mit Unterstützung der Gruppe anzuschauen. Bei der Herzensarbeit wurde ihr klar, dass hier ein Thema in ihr

ausgelöst worden war, das sie von ihrer Großmutter übernommen hatte: Diese hatte das Herannahen der Nazierrschaft in Deutschland erlebt und schrecklich darunter gelitten, nichts dagegen tun zu können. Durch gruppengestützte Herzensarbeit fand diese Teilnehmerin in die Realität zurück und konnte das übernommene Thema an ihre Großmutter zurückgeben.

Wenn ein Thema uns beherrscht, ist das Ergebnis meist »der ganz normale Wahnsinn«, der niemandem besonders auffällt, da alle davon befallen sind. Aber manchmal ist die Diskrepanz zwischen der realen Situation und der Interpretation, die jemand ihr gibt, so groß, dass es jedem auffällt.

In Wirklichkeit sind wir alle ein bisschen wahnsinnig, insofern nämlich, als wir unsere Gedanken für Wahrheiten halten und unsere Gefühle für Tatsachen – und das Ganze völlig unbewusst.

Es ist empörend zu sehen, wie hochnäsiger dieser Mensch ist und wie er seine Mitmenschen damit demütigt!

Wer diesen Satz sagt, für den ist

- »Es ist empörend« eine Tatsache,
- »Er ist hochnäsiger« die Wahrheit,
- »Die Mitmenschen werden dadurch gedemütigt« die Wahrheit
- und »gedemütigt« eine Tatsache (also etwas, was man *ist*).

In Wirklichkeit jedoch ist

- »hochnäsiger« eine Interpretation (der Haltung, des Gesichtsausdrucks, der Ausdrucksweise des Betreffenden),
- »empörend« Ausdruck eines eigenen Gefühls (man fühlt sich empört),
- »Andere werden durch das Verhalten dieses Menschen gedemütigt« ein Gedanke und
- »gedemütigt« wiederum ein Gefühl – nämlich desjenigen, der diesen Satz äußert. Er fühlt sich gedemütigt und nimmt automatisch an, dass andere sich genauso fühlen würden.

In Wahrheit ist der Kritisierte vielleicht gar nicht hochnäsiger, sondern fühlt sich schüchtern und ein wenig ängstlich, was er mit einer betont aufrechten Haltung zu kompensieren versucht; und die Mitmenschen fühlen sich vielleicht gar nicht gedemütigt oder vielleicht nur einer von ihnen, während andere Verunsicherung, Verachtung oder Respekt fühlen oder überhaupt kein Gefühl in ihnen ausgelöst wird, weil der betreffende Mensch bei ihnen kein Thema triggert.

Wenn man jedoch in einem Thema steckt, befindet man sich in einem anderen Film, der die Realität überlagert, und kann das alles nicht wahrnehmen.

Dieses Buch wird Sie in die Lage versetzen, sich aus Ihrem inneren Film aufzuwecken, und zwar

- während der Situation, in der Sie in Ihrem Thema statt in der Realität sind,
- nachdem die Situation vorbei ist, oder
- schon gleich am Anfang der Situation, bevor Sie in das alte Muster verfallen,
- je nachdem, wann es Ihnen einfällt.

Sie werden lernen, solche auslösenden Situationen zu nutzen, um ein altes Thema aufzulösen. Nach und nach werden Sie viele alte Themen entdeckt und aufgelöst haben, und es gibt daher immer weniger emotionale Muster, in die Sie unbewusst hineinfallen werden.

Und wenn Sie viel und oft Körperzentrierte Herzensarbeit üben, werden Sie einen Grad von Wachheit entwickeln, der Sie davor schützt, überhaupt in die Hypnose der alten »Filme« zu geraten.

Woran ich erkenne, dass ich ein Thema habe

Schauen wir uns das noch einmal genauer an. Zu einem Thema gehört Folgendes:

- Eine Erfahrung, die dem Thema zugrunde liegt.

Beispiel: Jemand wurde als Kind von der eigenen Familie in eine Pflegefamilie gegeben, während seine Schwester zu Hause bleiben durfte.

- Eine Überzeugung, die daraus entstanden ist.

Beispiel: »Ich bin schlecht.«

- Eventuelle weitere Überzeugungen, die sich damit verknüpfen.

Beispiel: »Ich bin (schlecht und daher) weniger wert und unerwünscht.«

- Das Gefühl, das mit dieser Grundüberzeugung verbunden ist.

Beispiel: schlecht (plus wertlos plus unerwünscht).

- Die Identifikation mit diesem Grundschmerz (man hält ihn für eine Tatsache, statt zu erkennen, dass es ein Gefühl ist).
- Verhaltensweisen, die vor diesem Schmerz schützen sollen.

Beispiel: gut sein, hilfsbereit, demütig, sich selbst herunterwerten.

- Emotionen beziehungsweise Emotionsmuster, die damit verbunden sind.

Beispiele: Trauer, Angst, Resignation, Ohnmacht, Nichtfühlen oder Wut, Zorn, Ärger, Hass, Rache, Groll, Bitterkeit ...

- Ständige Fehlinterpretation von Situationen, da man alles auf der Basis dieser Grundüberzeugung(en) auslegt und emotional entsprechend reagiert.

Beispiele solcher Fehlinterpretationen erleben wir alle täglich:

Mein Mann unterbricht mich, während ich gerade versuche, ihm etwas Wichtiges zu erzählen. Emotionale Reaktion: Ich reagiere mit Trauer und mit

Zorn. Überzeugung dahinter: Ich betrachte sein Verhalten als Folge einer (unerhörten!) Geringschätzung. Grundschmerz: Ich fühle mich missachtet. Realität (Rückmeldung meines Mannes): Während ich redete, kam ihm ein wichtiger Einfall dazu, den er sofort einbringen wollte, aus Angst, ihn sonst zu vergessen.

Übernahmen aus der Familie oder dem Kollektiv

Das ursprüngliche Ereignis aus der Kindheit, das hinter einem Thema steckt, wurde von uns in einer bestimmten Weise interpretiert. Warum gerade in dieser und nicht in einer anderen? Wenn ich als Kind verlassen wurde, wie kommt es, dass ich das darauf zurückführte, ich müsse tatsächlich hässlich, schlecht oder wertlos sein? Ich hätte es ja auch anders interpretieren können – zum Beispiel, dass ich abgelehnt, falsch, nicht in Ordnung bin? Oder unerwünscht, nicht existenzberechtigt?

Wie kommt es, dass ich das traumatische Ereignis so interpretiere, wie ich es interpretiere, und nicht anders? Gibt es da eine Vorgeschichte, vielleicht aus vergangenen Leben?

Das ist natürlich möglich. Naheliegender aber ist die Vermutung, dass hinter dieser Interpretation ein Thema meiner Mutter, meines Vaters, meiner Vorfahren, meiner Familie, meines Kollektivs steckt. Und so erweist es sich auch meist in der Praxis der Herzensarbeit.

Somit lohnt es sich, in der Herzensarbeit immer zu berücksichtigen, dass sowohl die Interpretation von Ereignissen als auch die Gefühle übernommen sein (und somit auch zurückgegeben werden) können. Wer hat sich möglicherweise auch so gefühlt? Wer könnte ein ähnliches Thema (gehabt) haben? Von wem könnte ich diese Überzeugung übernommen haben? Zurückgeben! (Wie das geht, erfahren Sie im Kapitel über die Körperzentrierte Herzensarbeit [Teil II].)

Nun ist es natürlich auch denkbar, dass ich bestimmte Grundüberzeugungen und -gefühle bei meiner Ankunft in diesem Körper und auf dieser Erde schon mitgebracht habe. Aus anderen Verkörperungen

oder anderen Dimensionen. Darüber möchte ich hier nicht spekulieren. Aber in der Anwendung der Körperzentrierten Herzensarbeit ist es durchaus schon vorgekommen, dass Zusammenhänge aufgetaucht sind, die eindeutig weder aus diesem Leben noch aus dem der Eltern stammen und die man vernünftigerweise nicht anders interpretieren kann als Erinnerungen an andere Leben. Die jedoch sehr deutlich und mit starken Emotionen verbunden waren.

Mit solchen Bewusstseinsinhalten machen wir dasselbe wie mit den »ganz normalen« aus diesem Leben: Körperzentrierte Herzensarbeit. Was spüren Sie dabei im Körper, wie fühlen Sie sich darin, und was braucht dieses Gefühl von Ihrem Herzen? Wer kann schon sagen, ob eine Erinnerung, die nicht in dieses Leben passt, aus einem eigenen vergangenen Leben oder dem eines anderen, aus dem kollektiven Unterbewusstsein, der Imaginationssphäre oder aus den Variantenraum¹ stammt, jener Ebene, in der jedes überhaupt mögliche Ereignis latent enthalten ist und abgerufen werden kann? Wenn Sie streng bei diesem Prozedere bleiben, werden Sie am Ende zu dem tiefen Verständnis der Situation gelangen, nach dem Sie sich sehnen.

Zusammengefasst: Zu einem Lebensthema gehört nicht nur die Verknüpfung von

- ursprünglichem Ereignis,
- daraus gewonnener Überzeugung,
- weiteren Ereignissen,
- Verfestigung der Überzeugung zu einer Grundansicht und
- dazugehörigen Gefühlen sowie Reaktionsmustern,

sondern ganz an der Basis auch

- Themen aus der Herkunftsfamilie,
- eventuell ins Leben mitgebrachte Themen aus der fernerer Vergangenheit oder anderen Dimensionen,
- nicht zu vergessen das, was wir von höheren Ebenen mitbringen. Möglicherweise sind wir ja mit einem Zweck hier. Vielleicht dient ja

das Thema – wie alles andere auch in unserem Leben – diesem Zweck. Auch in dieser Hinsicht ist die Körperzentrierte Herzensarbeit von großem Nutzen. Denn wenn Sie durch alle Schichten von Gefühlen gehen, die zu Ihrem Thema gehören, wird sich Ihnen der Zweck dieses Themas am Ende automatisch enthüllen: nämlich durch die positiven Gefühle, die am Ende der Herzensarbeit – wenn sie vollständig und korrekt durchgeführt wird – immer auftauchen. Womöglich war das ganze Problem dafür da, dass diese positiven Gefühle aufgetaucht sind und entdeckt wurden? Und am Ende, wenn wir sie genügend in unserem Herzen gehegt und gepflegt haben, zu neuen Qualitäten werden?²

Mein Thema erkennen

- Ich reagiere emotional negativ auf etwas oder jemanden.
- Meine Gedanken kreisen um einen Vorfall, einen Menschen, eine Situation.
- Ich erwische mich dabei, wie ich mich unwohl fühle und das Unwohlsein in den Hintergrund schiebe (da könnte ein Thema aufgeblitzt sein).
- Jemand anders reagiert emotional negativ auf mich: Entweder es löst etwas in mir aus (Thema?), oder es löst nichts aus; aber in diesem Fall kann es dennoch einen Hinweis für mich enthalten. Wenn möglich, frage ich die Person, was es denn ist, das sie geärgert hat oder an mir stört. Wenn ich mit echtem Interesse frage (statt mit Emotion identifiziert), ist die Chance groß, dass sie es mir verrät. Mit ziemlicher Sicherheit ist es dann erst mal sie, die sich ein Thema angucken muss – nämlich was es mit ihr macht, wenn ich mich so verhalte, wie ich mich verhalte –, aber außerdem kann ich es für mich nutzen. Wird mir da nicht ein Spiegel vorgehalten? Warum habe ich mich denn so verhalten? Steckt da möglicherweise ein unerkanntes

Thema dahinter? Oder ist das negative Gefühl eigentlich meins, und der andere hat es aufgefangen und übernommen?

- Manchmal bemerken Mitmenschen ein Thema an mir und machen mich darauf aufmerksam. Ich bedanke mich immer dafür und prüfe den Hinweis. Aber Achtung: Nicht immer trifft er zu! Manchmal interpretieren sie mein Verhalten einfach entsprechend ihrer eigenen Sichtweise, projizieren also ihre Themen auf mich.
- Ich bemerke, dass ich mich oft in der gleichen Weise verhalte.
- Ich verhalte mich so, wie ich mich eigentlich gar nicht verhalten möchte.
- Manchmal weist mich die »Außenwelt« auf ein Thema hin: durch eine Schlagzeile, die mir ins Auge fällt, durch ein zufälliges Ereignis, das mir zu denken gibt – ich lasse Dinge fallen, bestimmte Zeichen begegnen mir ...
- Träume weisen manchmal auf Themen hin.
- Wenn mein Körper »Beschwerden« hat – wenn mir mein Bauch zu dick ist, ich mich ständig verrenke oder einen Hautausschlag habe –, hat das vielleicht eine einfache und handfeste Erklärung: ich habe zu viel gegessen, mich zu wenig bewegt oder mir einen Zeckenbiss eingefangen. Aber ich schaue es mir trotzdem als »Thema« an. Denn oft ist neben dem äußeren Einfluss auch ein psychologisches Thema dabei.

Ein Ereignis in der Kindheit wird zum Lebensthema

Etwas geschieht. Es löst einen Schock in mir aus. Es ist etwas Schlimmes.

Ich verstehe es nicht wirklich, ich bin noch zu klein. Aber ich interpretiere es, so gut ich es eben verstehen kann. Weil ich noch klein bin und noch nicht wirklich entdeckt habe, dass die anderen eigene Menschen sind, beziehe ich alles auf mich. »Ich bin schuld. Ich muss schlecht sein. Ich bin falsch. Ich bin es nicht wert.«

Ich interpretiere es auf eine Weise, die mir wehtut.

Der Schmerz ist sehr groß, ich kann ihn nicht fühlen, ich bin zu klein dafür. Er ist größer als ich. Er würde mich umbringen. Also blende ich ihn aus. Ich fühle ihn nicht.

Aber er ist da. Immer wenn etwas passiert, was die Erinnerung an das schlimme Ereignis weckt, wacht der Schmerz wieder auf und tut weh. Schnell weg damit, verhindern, dass er mich umbringt. Böse werden, schimpfen, weglaufen, weinen, schreien, mich totstellen: alles lieber, als diesen Schmerz zu fühlen.

So entwickle ich bestimmte Reaktionen, die mich vor dem Schmerz schützen, wenn an meine alte Wunde gestoßen wird. Diese Reaktionen sind mein Schutzpanzer.

Nach und nach ist eine Automatik daraus geworden, ein Verhaltensmuster, das ich in solchen Momenten immer schnell parat habe, ja, das sogar ganz von selbst abläuft.

Ich weiß gar nicht, warum ich mich so verhalte, ich habe das ja alles nicht bewusst gemacht, kann mich nicht erinnern.

Ich weiß nur, dass ich eben so bin.

Die anderen sagen: »Das ist eben ihr Charakter.«

Und dementsprechend reagieren sie auf mich.

Das weiß ich aber nicht; ich komme nicht auf die Idee, dass sie mir einen Spiegel vorhalten – ich denke einfach, sie sind so oder die Welt ist eben so.

Und ich bin eben so. Und mein Schicksal ist so. Dass das alles nur meine Gedanken sind, die ich auf meine Welt projiziere, und dass das alles auf der Angst vor einem Schmerz basiert, der tief in meinem Innern vergraben ist, das ist mir nicht bewusst.

Manchmal begegnet mir ein Mensch, der mich zu verstehen scheint, dessen Augen bis in mein Herz hineinleuchten. Dann fühle ich, dass in meinem Herzen etwas ist, was wehtut, aber auch etwas Schönes. Als würde dieser Mensch durch mein Äußeres und meinen Charakter hindurchschauen und das Schöne, Unschuldige und Verletzte in mir sehen. Das tut mir gut.

Tipp: Beim Tibetan Pulsing Yoga wird über den Körper gezielt über die Nervenschaltkreise an bestimmten Themen gearbeitet (siehe zum Beispiel <http://www.tibetan-pulsing.info/de/tibetanpulsing.html>). Sehr hilfreich, um an unerkannte Gefühle oder Themen zu kommen, finde ich das Kartenset *Die kleinen Teufel* – möge es immer auf dem Markt bleiben (siehe [Literaturverzeichnis](#))!

Zusammenfassung

Ein Thema setzt sich zusammen aus:

- Ereignissen,
- Schlussfolgerungen (eventuell verknüpft mit anderen Schlussfolgerungen),
- Gefühlen und
- eventuell Übernahmen von Gefühlen oder Themen aus der Familie oder dem Kollektiv.

Die Auflösung geschieht durch korrektes und neutrales Wahrnehmen der Gedanken und Verknüpfungen als Gedanken und Verknüpfungen und der Gefühle als Gefühle (statt all diese Elemente für Tatsachen oder Realität zu halten) und der fremden Gedanken und Gefühle als fremde Gedanken und Gefühle; und schließlich dadurch, dass die eigenen Gefühle ins Herz aufgenommen und die fremden zurückgegeben werden. Dies alles geschieht automatisch durch Körperzentrierte Herzensarbeit.

Die Technik der Körperzentrierten Herzensarbeit wird auf alle Bewusstseinsinhalte angewandt, die zum Thema auftauchen. Ganz gleich, ob es sich um Ereignisse aus der Vergangenheit, aktuelle Situationen, Ereignisse, die

noch in der Zukunft liegen (und uns beschäftigen), oder Eindrücke aus anderen Leben oder Dimensionen handelt.

Aufmerksam auf ein Thema werde ich

- durch eigene negative Emotionen,
- durch emotionale Reaktionen oder Hinweise anderer,
- durch meinen Körper,
- durch übermäßige Beschäftigung mit einer Angelegenheit,
- durch Unwohlsein, das ich schnell verdränge,
- wenn ich Verhaltensmuster an mir bemerke,
- wenn ich mich so verhalte, wie ich es nicht möchte,
- durch Ereignisse oder Hinweise in der Außenwelt, die mich aufmerksam machen,
- durch Träume,
- durch körperliche Beschwerden. Diese schaue ich mir immer mit Körperzentrierter Herzensarbeit an, egal, ob sie psychosomatisch oder rein körperlich bedingt sind.

¹ Das ist ein Begriff aus der Quantenphysik. Mehr darüber erfahren Sie im Buch *Transsurfing* von Vadim Zeland (siehe Literaturverzeichnis).

² Wenn der Hinweis Sie interessiert und Sie mehr über die spirituelle Dimension dieser Erkenntnis wissen möchten, können Sie mein Buch *Der entscheidende Schritt* lesen.