



KÖRPERZENTRIERTE HERZENSARBEIT (KH)

Emotionale Intelligenz & Bewusstheit

Inhalt

Inhaltsangabe	Seite	1
Einführung – Emotionale Intelligenz & Bewusstheit	Seite	2
Identifikation	Seite	3
Gefühle	Seite	4
Herz Öffnen	Seite	5
Sehnsüchte	Seite	6
Wunscherfüllung	Seite	7
Fremdgefühle	Seite	8
Die vier Schritte der KH (Übungsanleitung)	Seite	9
10 Herzensschlüssel	Seite	13
Nutzen	Seite	16
Safi Nidiaye – Veröffentlichungen	Seite	18
Maria Schmid – Kontaktdaten	Seite	19



KÖRPERZENTRIERTE HERZENSARBEIT (KH)

Emotionale Intelligenz & Bewusstheit

Körperzentrierte Herzensarbeit nach SAFI NIDIAYE ist ein aus der ZEN-Meditation entwickelter Weg der Wahrnehmung und Bewusstheit, der es ermöglicht, unbewusste Gefühle unter Einbeziehung des Atems achtsam im eigenen Körper aufzuspüren, wahrzunehmen, bewusst zu fühlen und sein Herz dafür zu öffnen.

Es geht darum, sich aus der Identifikation der eigenen Gedanken und Gefühle zu lösen. Eigene Gedanken und Gefühle werden eben als Gedanken und Gefühle erkannt und nicht länger für Tatsachen gehalten – selbst wenn diese auf realen Tatsachen beruhen.

Durch bewusstes Wahrnehmen der eigenen Emotionen und auch Sehnsüchte im eigenen Körper und dem Herz-Öffnen wird ein innerer Prozess in Gang gesetzt, der oftmals in neue innere Erkenntnisse mündet.

Eingefahrene Muster und innere Zwänge können sich nun lösen und Lebenssituationen in einem umfassenderen Kontext gesehen werden. Dadurch erschließt sich oftmals ein größerer Handlungsspielraum und neue, vorher nicht gesehene Lösungsmöglichkeiten können sich offenbaren.

Das Schöne an der KH ist, dass jedes Gefühl – ob positiv oder negativ – willkommen ist und dass z. B. auch bislang unerwünschte Gefühle wie innere Widerstände, Angst, Trotz, Wut, Hass usw. – da sein dürfen und Würdigung erfahren. Und dass dieser Prozess des "Herz-Öffnens" willentlich in Gang gesetzt werden kann.

Mit der Körperzentrierten Herzensarbeit brauchen Sie sich und Ihr Leben nicht zu verändern. Bei immer wiederkehrender Anwendung der Körperzentrierten Herzensarbeit WIRD SICH Ihr Leben zum POSITIVEN HIN verändern.

Mit der KH ist es wie mit dem Schwimmenlernen:

Ich könnte Ihnen erklären und vormachen, wie die Schwimmbewegungen richtig aussehen müssen. Richtig schwimmen lernen werden Sie erst, wenn Sie bereit sind, sich ins Wasser zu begeben, erst einmal die warme oder kalte Temperatur des Wasser spüren und wie es ist, im nassen Element zu sein. Und ja, wie Sie sich mit Ihren Schwimmbewegungen über Wasser halten und vorwärts kommen können. Es kommt also wesentlich auf die praktische Übung an.



Identifikation

Identifiziert-sein bedeutet, von den eigenen Gedanken und Gefühlen beherrscht zu sein – meist ohne es selber zu merken.

Wer mit einem Gefühl, z. B. einer Wut, identifiziert ist, nimmt die Menschen und die Welt um sich herum durch die Brille dieser Wut wahr und re-agierte entsprechend, nämlich aus dem Gefühl der Wut heraus.

Er ist dann in dieser "Wutsituation" nicht wirklich frei, zu agieren und handelt, meist wie immer, nach seinem Muster – entweder geht der Betreffende in die Luft oder er schluckt die Wut hinunter oder er verzieht sich schmolend usw.

Sich aus der Identifikation von eigenen Gedanken und Gefühlen zu lösen bedeutet:

- Anstatt sich von einer Emotion beherrschen zu lassen und nach eingefahrenen Mustern immer wieder gleich zu reagieren,
- stattdessen die Emotion im Körper zu fühlen, bewusst als Gefühl wahrzunehmen und
- sein HERZ dafür zu ÖFFNEN, d. h. dem eigenen Gefühl - ob positiv oder negativ
- mit Aufmerksamkeit, Achtung, Anerkennung, Verständnis und Mitgefühl zu begegnen.



Gefühle

Negative Gefühle

Angst, Wut, Zorn, Verärgerung, Empörung, Verletztheit, Trotz, Kränkung, Demütigung, Ablehnung, Hass, Ekel, Scham, Ohnmacht, Mutlosigkeit, Verwirrtheit, Enttäuschung, Trauer, Kälte, Hitze usw.

Gefühle, die wir als negativ einstufen, d. h., die wir verneinen, wollen wir nicht haben, weil wir diese als unangenehm oder schmerzhaft empfinden und vielleicht unbewusst glauben, sie nicht aushalten oder überleben zu können.

Viele Gefühle (auch und vor allem Gefühle aus der eigenen Kindheit), von denen wir unbewusst glauben oder glaubten, dass sie bedrohlich seien, wurden erst einmal verdrängt, d. h. ins Unbewusste abgeschoben und im Körper abgespeichert.

Anders ausgedrückt, wir haben unser Herz für diese Gefühle verschlossen. Das ist nicht etwa aus Bösartigkeit oder Dummheit passiert, sondern aus einem Schutzmechanismus heraus.

Diese verdrängten Gefühle sind dennoch in unserem Bewusstsein vorhanden, fristen dort ein Kellerdasein und suchen nach einer Möglichkeit, sich wieder bemerkbar zu machen. Unsere Umwelt jedoch nimmt diese uns unbewussten, abgelehnten Gefühle viel eher wahr als wir selbst – und reagiert entsprechend.

So findet sich immer wieder einmal jemand, der treffsicher unsere roten Knöpfe bedient, immer wieder und solange, bis wir bereit sind (oder durch einschneidende Begebenheiten nicht mehr umhin können), genauer hinzusehen und uns nach innen zu wenden.

Positive und neutrale Gefühle

Liebe, Glück, Verliebtheit, Freude, Herzlichkeit, Wärme, Verbundenheit, Harmonie, Zuversicht, Geborgenheit, Freiheit, Unabhängigkeit, Berührung, Heiterkeit, Vertrauen, Gleichmut, Indifferenz usw.

Neutrale und positive Gefühle (z. B. Glück) halten wir für erstrebenswert und wünschen uns, dass sie, wenn sie einmal da sind, so lange es geht, da bleiben.

Meistens verwechseln wir diese schönen Gefühle, die oftmals durch äußere Umstände ausgelöst wurden, mit Tatsachen und merken nicht, dass es trotzdem keine Tatsachen, sondern eben Gefühle sind, mit denen wir auf bestimmte Tatsachen reagieren.

In beiden Fällen, wenn wir ein negatives Gefühl weg haben und an einem positiven Gefühl festhalten wollen, sind wir identifiziert. Wir halten dann das jeweilige Gefühl für etwas, das ich bin und nicht für etwas, das ich fühle.

Wir sind damit ein Spielball der eigenen Emotionen, äußerer Umstände und unserer Mitmenschen (die alle möglichen Gefühle in uns auslösen können).



Herz Öffnen

Wer sein Herz für sein Gefühl öffnet, tritt innerlich einen Schritt zurück und ist dann nicht mehr derjenige, der aus dieser Emotion heraus reagiert, sondern ein neutraler Beobachter.

Er ist damit jener, der das Gefühl im Körper aufspürt, bewusst wahrnimmt und fühlt und es versorgen kann. Er öffnet sein Herz und gibt dem Gefühl was es braucht, z. B. Aufmerksamkeit, Achtung, Anerkennung, Verständnis und Mitgefühl (Dies ist eine nicht vollständige Aufzählung sogenannter Herzensschlüssel).

Wurde ein Gefühl, z. B. eine Angst, die in einer oder durch eine bestimmte Situation immer wieder ausgelöst wird, einmal bewusst im Körper gefühlt und ins Herz genommen, so wird sie beim nächsten Mal in der gleichen oder einer ähnlichen Situation nicht mehr blockierend wirken, sondern kann in dieser Situation im Stillen bewusst wahr- bzw. zur Kenntnis genommen werden.

Das Gefühl wird dann nicht mehr weg geschoben, sondern hat jetzt – im Unterschied zu früher - die innere Erlaubnis, da zu sein. Dies ermöglicht ein freieres und souveränes Handeln.

Eine weitere Folge ist, dass ein Gefühl, das in einer bestimmten Situation bewusst wahrgenommen wird, vom Gegenüber nicht erkannt werden kann. Wenn ich in dieser Situation meine eigene Angst bewusst als Gefühl wahrnehmen und anerkennen kann, wird mein Gegenüber "meine" Angst nicht bemerken.

Durch die Erkenntnis, dass es sich immer um Gefühle handelt, und nicht um etwas, was ich bin, verlieren Gefühle, von denen ich bisher glaubte, sie loswerden zu müssen, ihren Schrecken, da ich wagen kann, sie zu fühlen. Die Erfahrung hat sogar gezeigt, dass bewusstes Fühlen von vermeintlich schlimmen Gefühlen (z. B. emotionaler Schmerz) äußerst befreiend und heilend wirkt.

Gleichzeitig muss ich mich nicht mehr bemühen, an positiven Gefühlen festzuhalten, weil ich entdeckt habe, dass diese Gefühle in meinem Inneren ohnehin vorhanden sind.

Ich weiß dann, dass ich ein positives Gefühl – sofern es schon einmal bewusst gefühlt, als Gefühl erkannt und das Herz dafür geöffnet worden war - jederzeit wieder in mein Bewusstsein holen und sogar schöpferisch damit umgehen kann (s. Sehnsüchte und Wunscherfüllung).



Sehnsüchte

Sehnsüchte sind der Motor des Lebens; das, was uns antreibt und am Leben hält. Ohne Sehnsüchte würden wir uns nicht weiterentwickeln, stattdessen würden wir uns mit dem Erreichten zufrieden geben und nichts Neues mehr ausprobieren wollen.

Sehnsüchte zeigen uns sehr deutlich, nach welchen Qualitäten sich unser Herz sehnt und was noch gelebt werden möchte.

Es lohnt sich, sich seine Sehnsüchte genauer zu betrachten, sie zu fühlen und zu würdigen – selbst die Sehnsüchte, deren Erfüllung wir für unerreichbar halten oder nach realistischen Maßstäben unmöglich sind (z. B. die Rückkehr eines geliebten Verstorbenen).

Wenn wir für unsere Sehnsüchte unser Herz öffnen, merken wir sehr bald, dass das, wonach wir uns eigentlich sehnen, ein Gefühl ist. Das Gefühl, von dem wir denken, dass wir es hätten, wenn das Gewünschte eingetreten wäre und sich unsere Sehnsucht damit erfüllt hätte. Da das, wonach wir uns sehnen, ein Gefühl ist, ist die "Erfüllung" der Sehnsucht nicht mehr unerreichbar.

Natürlich kann die KH keinen geliebten Verstorbenen zurückbringen, um bei oben genanntem Beispiel zu bleiben. Aber wir können uns an die schönen Momente mit dem geliebten Menschen erinnern, die kostbare Zeit, die wir mit ihm verbringen durften und unser Herz für das Gefühl, das wir bei der Erinnerung an den geliebten Menschen fühlen, öffnen. Und auch für die nicht verarbeitete Trauer, den Schmerz über den Verlust und eventuell auch (bisher noch nicht entdeckte) Gefühle des Haders und der Ohnmacht.

Damit ist es uns möglich, ein Gefühl der Nähe zu diesem Menschen herzustellen, selbst wenn dieser körperlich nicht mehr anwesend sein kann. Plötzlich erkennen wir, dass die Erfüllung unserer Sehnsucht nicht mehr unerreichbar ist und dass wir dieses Gefühl – da es im Herzen verankert ist - immer wieder in unser Bewusstsein holen können. Vielleicht war der Verstorbene ja ein ganz besonderer Mensch.

Möglicherweise treffen wir jetzt sogar jemanden, der uns an ihn erinnert. Der den Verstorbenen zwar in seiner Besonderheit nie würde ersetzen können (und das auch nicht soll) - und trotzdem mit seiner Persönlichkeit und seinen Herzeseigenschaften eine Bereicherung und ein Geschenk für unser Leben im Jetzt ist.



Wunscherfüllung

Wenn wir unseren Sehnsüchten folgen und uns mit den Mitteln der KH auf das Gefühl konzentrieren, das wir hätten, wenn sich unser Wunsch erfüllt hätte, schlagen wir zwei Fliegen mit einer Klappe:

- Wir erkennen, dass die Erfüllung der Sehnsucht nicht mehr unbedingt erforderlich ist, weil wir entdeckt haben, dass das Ersehnte ein Gefühl ist, und wir schon jetzt unser Herz dafür öffnen können.
- Wir dennoch nicht auf die Erfüllung unseres Wunsches zu verzichten brauchen, sondern im Gegenteil seine Erfüllung forcieren können, indem wir auch damit verbundene, auftretende Ängste, Widerstände und das Gefühl, das wir beim Gedanken des "Nicht-für-möglich-Haltens" haben, ins Herz nehmen können. Vielleicht entdecken wir, dass das, was wir für "nicht möglich" gehalten hatten, nur ein Gedanke war, und es erschließt sich eine neue Möglichkeit der Umsetzung,



Fremdgefühle

Die Erfahrung hat gezeigt, dass im Grunde fast immer Fremdgefühle im Spiel sind, wenn es schwer fällt bzw. nicht richtig funktioniert, eine gerade in diesem Moment vorhandene Gefühlsqualität richtig wahrzunehmen, bewusst zu fühlen oder dafür das Herz zu öffnen.

Das heißt, wir haben es mit einem eigenen Gefühl zu tun (z. B. Wut oder Angst), und dazu gibt es zusätzlich noch Fremdgefühle mit der gleichen oder einer ähnlichen Gefühlsqualität, z. B. übernommen von den Eltern, Ahnen oder auch von Personen aus unserer näheren Umgebung.

Die übernommenen Fremdgefühle vermischen sich mit dem eigenem Gefühl, was dieses dann übergroß und manchmal kaum erträglich macht. Es ist dann schwer, mit diesem "Gefühlsgemisch" umzugehen, solange man noch nicht erkannt hat, dass hier Fremdgefühle im Spiel sind.

Bei der Körperzentrierten Herzensarbeit können wir diese Fremdgefühle aufspüren und an die "Besitzer" zurückgeben. Erfahrungsgemäß fühlt man sich nach der Rückgabe von Fremdgefühlen deutlich erleichtert und plötzlich wird auch ein "schwieriges" eigenes Gefühl handhabbar. Dies habe ich in unzähligen Sitzungen bei mir selbst und mit anderen Personen feststellen können.

Übrigens belasten zurückgegebene Gefühle den "Besitzer" nicht zusätzlich, da dieser das Gefühl ohnehin schon hat. Es ist nur so, dass ein übernommenes Gefühl, das man zurückgegeben hat und selbst nicht mehr tragen muss, zur eigenen Entlastung führt.

Außerdem tut es auch dem "Besitzer" von dem wir das Gefühl übernommen haben, gut, wenn es an diesen zurückgegeben wird, weil hier dann wieder etwas zurechtgerückt wird, was zuvor systemisch (Familien- oder anderes "System") nicht gestimmt hatte.

Es besteht auch keine Gefahr, Gefühle an "falsche" Personen zurückzugeben, weil eine "falsche" Rückgabe erfahrungsgemäß ohnehin nicht funktioniert, d. h. die eigene wahrgenommene Gefühlsqualität ändert sich dann nicht.

Bei der Anwendung der Körperzentrierten Herzensarbeit mit anderen Personen und auch bei mir selbst kommen praktisch in jeder Sitzung Fremdgefühle zum Vorschein. Nach meiner Beobachtung sind die "Herzensarbeiter" nach einer Rückgabe jedes Mal sehr, sehr erleichtert, wenn sie Fremdgefühle aufspüren und zurückgeben konnten. Oftmals tritt dann eine Entspannung ein und man fühlt sich "wie von einer Last befreit".



Die vier Schritte der Körperzentrierten Herzensarbeit (Übungsanleitung)

Die Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit ist in vielen Büchern von Safi Nidiaye dargestellt und ausführlich beschrieben worden - siehe auch www.safi-nidiaye.de (Rubrik "Bücher und Veröffentlichungen").

Vor Beginn der Übung empfiehlt es sich, sich an einem ruhigen, ungestörten Ort bequem hinzusetzen und eine meditative Haltung einzunehmen:

- die Augen zu schließen
- den Atem zu spüren
- den Boden unter den Füßen, die Sitzfläche und den Raum um und über sich spüren
- die Sinneseindrücke (Geräusche, Gerüche, Temperatur der Umgebung usw.) wahrnehmen
- den Körper spüren / den Körper "von innen" spüren
- "nach Hause", d. h. im eigenen Körper ankommen

Während der gesamten Übung sollten die Augen geschlossen bleiben.

Da ein gewisses Maß an Konzentration vonnöten ist, sollte die Übung im Sitzen und nicht im Liegen erfolgen, da hierbei die Gefahr besteht, müde zu werden oder auch einzuschlafen.

Die Methode der KH nach Safi Nidiaye besteht aus diesen vier Schritten:

1. Thema betrachten

Meist geht es darum, ein Problem oder "Thema" zu betrachten, Hintergründe zu erforschen und um den Wunsch, eine Lösung zu finden.

Der oder die Übende beginnt damit, sich das Problem (aus der Vergangenheit oder etwas, das in Zukunft liegt, z. B. in den nächsten Tagen etwa, bevorsteht) auszumalen, vor seinem inneren Auge "herzuholen" bzw. "heran-zu-zoomen".

Wenn das Thema sehr komplex ist und beispielsweise von einer bestimmten Person ausgelöst wurde, reicht es manchmal auch aus, sich einfach diese Person vorzustellen und im zweiten Schritt, d. h. über den eigenen Körper, kennenzulernen, was der Gedanke oder die Vorstellung an diese Person mit mir macht.



2. Den eigenen Körper wahrnehmen

Nun geht es darum, die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen:

- Was tut sich in oder an meinem Körper, wenn ich an das Problem oder diese bestimmte Person denke?
- An welcher Stelle fällt mir etwas auf, wo zieht es meine Aufmerksamkeit hin?
- Ist es eine oder sind es mehrere Stellen, die mir auffallen, oder ist mein ganzer Körper betroffen?
- Wie fühlt es sich an – ist es ein Ziehen, Drücken, Spannung, Schläffheit, Hitze, Kälte usw.?
- Wie groß / wie tief ist der Bereich, zu dem es meine Aufmerksamkeit hinzieht?

Hierbei ist es gut, wenn der oder die Übende sich ausreichend Zeit nimmt, um die Körperwahrnehmung, d. h. das, was auffällt, genau zu erforschen.

3. Das Gefühl kennenlernen

Wenn ich nun das Körpergefühl ganz genau kennengelernt habe, kann ich erforschen, um welches Gefühl bzw. welche Emotion es sich handelt, das mit der Körperempfindung verbunden ist.

Wie fühle ich mich jetzt, wenn sich der Körper auf diese Art und Weise bemerkbar macht? Kann ich das Gefühl benennen – wie heißt dieses Gefühl?

Wenn sich mir der Name des Gefühls nicht sofort erschließt, helfen folgende Fragen:

- wie geht es dem "Sprecher" meiner Gedanken – wie fühlt sich dieser "Teil" von mir?
- wie ist meine "Stimmung"?
- wie würde eine neutrale Person, die mich von außen betrachtet, meine (Körper-)Haltung oder meinen Gesichtsausdruck beschreiben?
- ist das Gefühl eher angenehm oder unangenehm bzw. ist es ein positives, negatives oder neutrales Gefühl?

Sobald das Gefühl erkannt und auch benannt wurde, geht es darum, es noch einmal bewusst als Gefühl, d. h. als Emotion und in Verbindung mit der Körperwahrnehmung zu fühlen und sich Zeit dafür zu nehmen, es genau kennen zu lernen.

Wenn es noch Gedanken oder Bilder gibt im Zusammenhang mit dem Auslöser des Gefühls (Situation und/oder eine bestimmte Person), so ist es hilfreich, spätestens jetzt die Aufmerksamkeit vom Auslöser des Gefühls abzuziehen und auf sich selbst und seinen Körper zu richten. (Dies ist hilfreich, um sich aus der "Identifikation" lösen zu können – Näheres siehe unter "Identifikationen")

Wenn ich also (wieder) bei der Wahrnehmung meiner Körperempfindungen und des dazugehörigen Gefühls angekommen bin, kann ich mich fragen bzw. "durchprobieren", was das Gefühl von meinem Herzen braucht:



4. Herz Öffnen für das Gefühl (= Anwendung der 10 Herzensschlüssel)

Hier gibt es verschiedene Herzensschlüssel, die an dieser Stelle nur verkürzt dargestellt sind – Ausführlichere Beschreibung siehe die Rubrik "10 Herzensschlüssel".

Braucht das Gefühl von meinem Herzen:

- Erlaubnis / da sein dürfen / Willkommen sein
- Gefühlt / wahrgenommen / bemerkt werden
- Achtung / Respekt / "Ernst-Genommen"-Werden
- Anerkennung / Wertschätzung / Würdigung
- Rehabilitation / Von Verurteilung befreit werden
- Aufmerksamkeit / Beachtung / Gesehen werden / Zuwendung
- Verständnis
- Mitgefühl / Erbarmen
- Raum / Platz (in meinem Herzen) / Zeit (um gefühlt zu werden)
- Als Gefühl wahrgenommen (anstatt für eine Tatsache gehalten) zu werden

Zusätzliche "Herzensschlüssel" für Sehnsüchte:

- Geehrt-Werden
- Für möglich gehalten werden (d. h. die Erfüllung der Sehnsucht will für möglich gehalten werden)

Bei Schlüsseln, die "passen", wird eine Erleichterung oder der Eindruck spürbar, dass genau dieser oder diese Schlüssel gebraucht wurden, um das Gefühl "ins Herz nehmen so können".

Dabei ist es manchmal erforderlich, die Schlüssel mehrmals durchzuprobieren - am besten solange, bis sich der Eindruck einstellt, dass der oder die richtigen Schlüssel gefunden wurden, das Gefühl vollständig versorgt ist und man sich von der Identifikation lösen konnte.

Das heißt jedoch nicht, dass das Gefühl dann weg sein soll, sondern im Gegenteil noch eine Weile im Bewusstsein bleiben kann, aber jetzt eben nicht mehr weiter störend oder belastend wirkt.

Sollte das "Ins-Herz-Nehmen" nicht richtig funktionieren, d. h. die Herzensschlüssel nicht passen oder es nicht möglich sein, sich aus der Identifikation zu lösen, kann es daran liegen, dass man

- ohne es zu merken, wieder im Kopf und inneren Bildern gelandet ist und den Körper nicht mehr spürt
- noch mit einem anderen, darüber liegenden Gefühl identifiziert ist, dies aber nicht bemerkt, oder
- es sich um ein fremdes bzw. übernommenes Gefühl (z. B. von den Eltern) handelt.

Wenn man hier nicht weiterkommt, ist eine Sitzung mit einem geschulten Übungspartner oder einer ausgebildeten Person in KH hilfreich.



Wenn ein Gefühl vollständig "versorgt" und ins Herz genommen ist, gibt es zwei Möglichkeiten:

- Der oder die Übende prüft, wie er/sie sich jetzt fühlt, d. h. ob ein neues Gefühl aufgetaucht ist. Dann kann dieses neue Gefühl, wie oben beschrieben, ins Herz genommen werden. Hierbei zuerst wieder bei der Körperempfindung ansetzen: Wo fällt mir im oder am Körper etwas auf, d. h. die Aufmerksamkeit wieder auf die Körperempfindungen lenken und diese genau erforschen, dann das entsprechende Gefühl kennen lernen, benennen und fühlen und dann mit den "Herzenschlüsseln" versorgen.
- Der oder die Übende geht an die Ausgangssituation (Gedanke an Problem, Thema oder Person) zurück und prüft neu, wie es sich jetzt anfühlt, ob sich etwas (zum Positiven hin) verändert hat. Wenn ein neues Gefühl da ist, kann mit diesem, wie oben beschrieben, weiter verfahren werden oder aber die Übung, wenn sie sich "rund" anfühlt, abgeschlossen werden. Gerade für Neueinsteiger mag es ratsam sein, sich nicht zu überfordern bzw. aufzuhören, sobald die Konzentration nachlässt.

Dies ist eine lineare Beschreibung des Ablaufs einer Übungssitzung und kann als "methodischer Leitfaden" verwendet werden, d. h. so läuft es im Idealfall ab.

Da jedoch oftmals komplexe oder tiefer gehende Themata betrachtet werden, kann es vorkommen, dass während der Betrachtung eines bestimmten Gefühls ein zweites Gefühl im Bewusstsein auftaucht oder sich dazwischenschiebt. Dann sollte geprüft werden, welches Gefühl dringlicher ist und sich diesem zuwenden. Das andere Gefühl kann dann später betrachtet werden.

Insgesamt gesehen ist die Anwendung der Körperzentrierten Herzensarbeit keine lineare Angelegenheit, sondern ein dynamischer Prozess.

Möge die Übung gelingen!



10 Herzensschlüssel

Herz-Öffnen für das Gefühl (= Anwendung der 10 Herzensschlüssel)

Vorweg sei gesagt, dass es sich bei den unten stehenden Erklärungen um Tendenzen und bisherige Erfahrungen handelt.

Grundsätzlich aber sollten bei Anwendung der Körperzentrierten Herzensarbeit alle Herzensschlüssel einfach durchprobiert werden – ohne lange zu überlegen, ob der Schlüssel passen könnte oder nicht und auch unabhängig von der Art oder Qualität des Gefühls. Manchmal müssen die Schlüssel auch mehrmals abgefragt werden.

Beim "Durchprobieren" der Schlüssel frage ich mich also:

"Braucht" das Gefühl von meinem Herzen:

Erlaubnis / Da-sein-dürfen / "Willkommen-sein"

In der Regel mangelt es allen Gefühlen, die verdrängt oder beiseite geschoben worden sind, an der Erlaubnis, da sein und sich bemerkbar machen zu dürfen oder sie sind nicht willkommen. Deshalb passt dieser Schlüssel bei fast allen zum Vorschein kommenden Gefühlen, zumindest aber bei den meisten negativen Gefühlen.

Gefühlt-werden / Wahrgenommen-werden / Bemerk-werden

Diese Herzensschlüssel wirken bei Gefühlen, die wir zwar vielleicht unterschwellig wahrgenommen, aber nicht wichtig genommen oder denen wir (zu) wenig Bedeutung beigemessen haben – vor allem dann, wenn unser Kopf uns etwas anderes sagt, wie z. B. das ist nicht wert, dass ich mich darüber aufrege..., es gibt keinen Grund, Angst zu haben..., das ist doch lächerlich..., das ist gar nicht so schlimm..., das macht mir gar nichts aus..., er/sie hat ja Recht... usw.

Achtung / Respekt / "Ernst-genommen"-werden

Diese Schlüssel sind gefragt bei Gefühlen, denen wir zu wenig Beachtung schenken oder die "verpönt" sind, z. B. Wut/Zorn, Hass, Gekränktheit, Verletztheit, Groll, Eifersucht, Gefühl von Ungerechtigkeit usw.

Aber auch bei Gefühlen "des Alltags", die nicht so stark emotional aufgeladen sind, die wir für "normal" oder selbstverständlich halten oder auch Gefühle, über die wir gerne hinweg gehen, z. B. kleine Missstimmungen oder Gefühle, die in Richtung Neutralität gehen

Anerkennung / Wertschätzung / Würdigung

Viele verdrängte Gefühle, die wir auf keinen Fall wahrhaben wollen, "brauchen", wenn sie aus dem Kellerdasein des Bewusstseins auftauchen, erst einmal dafür Anerkennung, dass sie da sind und sich zeigen.

Aber nicht nur bei negativen, sondern auch bei positiven und neutralen Gefühlen wirken die Schlüssel Anerkennung / Wertschätzung / Würdigung. Erfahrungsgemäß wohnt jedem Gefühl, sobald es einmal vollständig ins Herz genommen werden konnte, ein positiver Aspekt inne, der bisher nicht erkannt worden war und wofür das Gefühl Würdigung verdient.



Aufmerksamkeit / Beachtung / Gesehen-werden / Zuwendung

Diese Schlüssel wirken bei Gefühlen, die wir nicht richtig beachtet haben oder über die wir hinweggegangen sind. Anwendungsbereich ähnlich zu Achtung / Respekt / Ernst-Genommen-Werden

Rehabilitation / Von Verurteilung befreit-werden

Vor allem bei Gefühlen anwendbar, die wir selbst als unangenehm oder als moralisch verwerflich empfinden oder die auf unsere Würde abzielen, z. B. Gefühle von Klein-Sein, Schlecht-Sein, Ekel, Scham, Schuld, Demütigung, Groll, Eifersucht, Gier, Hass, Ablehnung, Rachegefühle, Schadenfreude usw.

Meist verurteilen wir diese Gefühle, weil wir unbewusst glauben, dass wir selbst "schlecht" sind oder als schlecht gelten könnten, wenn wir diese Gefühle zulassen. Wir sind dann identifiziert und merken nicht, dass es "nur" unsere eigenen Gefühle sind, mit denen wir auf etwas reagieren - und die mit dem Auslöser dieser Gefühle unmittelbar eigentlich nichts zu tun haben.

Verständnis

Verständnis wirkt dann, wenn wir es mit unangenehmen oder nicht willkommenen Gefühlen zu tun haben, von denen wir bisher (unbewusst) geglaubt hatten, dass sie uns schaden würden oder dass deren Ausdruck Konsequenzen nach sich ziehen würde. Mit anderen Worten: Gefühle, die wir zwar an uns bemerken, aber nicht wahrhaben, sondern loswerden wollen und auch verurteilen.

Vielleicht habe ich ja in der Vergangenheit das Gefühl von z. B. Wut oder Trotz unterdrückt, weil ich etwa mit Wutausbrüchen oder Trotzverhalten in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht habe, vielleicht sogar dafür bestraft wurde.

Hier liegt also die Verwechslung zwischen unmittelbarem Fühlen und dem Ausdruck des Gefühls vor: Ich kann Wut oder Trotz fühlen, muss dies aber nicht unbedingt ausdrücken. Damit kann ich diesen Gefühlen auch die Erlaubnis geben, da zu sein und Verständnis für ihre Anwesenheit zeigen.

Mitgefühl / Erbarmen

Mitgefühl und Erbarmen sind "Schlüssel des Herzens", weil sie unser Herz unmittelbar berühren. Anwendbar vor allem bei Gefühlen von Schmerz, Leid, Kummer und Trauer.

Raum / Platz (in meinem Herzen) / Zeit (um gefühlt zu werden)

Anwendbar bei den meisten Gefühlen, die zum Vorschein kommen. D. h. diese Gefühle "wollen", nachdem sie die Erlaubnis bekommen haben, sich zeigen zu dürfen, als Teil unseres Bewusstseins in unserem Herzen und in unserer Persönlichkeit verankert werden und Raum einnehmen dürfen



Als Gefühl wahrgenommen-werden (anstatt für eine Tatsache gehalten zu werden)

Dieser Herzensschlüssel kann uns helfen, uns aus der Identifikation mit einem Gefühl zu lösen.

Zunächst besteht die Möglichkeit, dass ein Gefühl tatsächlich "braucht", dass es als Gefühl wahrgenommen wird, anstatt für eine Tatsache gehalten zu werden. (= eine andere Form der Wertschätzung, weil es als Gefühl erkannt wurde).

Es gibt hier aber noch einen weiteren, methodischen Aspekt: Wenn ich es "schaffe", ein Gefühl in der Gesamtheit seines emotionalen und körperlichen Ausdrucks "wie einen Fingerabdruck" des Gefühls wahrzunehmen, so dass ich es sofort wiedererkenne, wenn sich das Gefühl im Alltag zeigt, dann bin ich von der Identifikation mit diesem Gefühl befreit. Mit "emotionaler und körperlicher Ausdruck" ist in diesem Fall nicht gemeint, das Gefühl auszudrücken oder auszuleben, sondern die eigene körperliche und emotionale Wahrnehmung des Gefühls.

Ein weiteres Merkmal, das mir zeigen kann, dass ich von der Identifikation mit einem Gefühl befreit bin, ist, wenn ich bemerke, dass der äußere Anlass, der mein Gefühl ausgelöst hat, nichts (mehr) mit meinem Gefühl zu tun hat und mein Gefühl eben ein Gefühl ist.

Zusätzliche "Herzensschlüssel" für Wünsche und Sehnsüchte:

Geehrt-werden

Dies ist eine höhere Form der Würdigung.

Für-möglich-gehalten-werden

(d. h. die Verwirklichung der Sehnsucht will für möglich gehalten werden)

Dieser Schlüssel ist in der Regel nur bei der Betrachtung von Wünschen und Sehnsüchten anwendbar. Achtung: Es geht hier nicht darum, ob der Wunsch oder die Sehnsucht tatsächlich erfüllt werden kann, sondern lediglich darum, ob man gerne hätte, dass der Wunsch oder die Sehnsucht erfüllt werden könnte. Bitte deshalb immer bei Wünschen und Sehnsüchten "ausprobieren".



Nutzen

- *Tiefere Einsichten über die eigene Persönlichkeit und die eigenen (unerwünschten) Verhaltensweisen und Muster*
- *Die Fähigkeit, diese Verhaltensweisen und Muster zu erkennen und allmählich hinter sich zu lassen und die Entdeckung der positiven Aspekte der vermeintlich negativen Verhaltensweisen (damit ist nicht gemeint, sich etwas schön-zu-reden)*
- *Durch besseres "Verstehen" der eigenen Verhaltensweisen und Erfahrungen eine ständig wachsende Selbst-Annahme, Souveränität und Gelassenheit*
- *Durch das wachsende "Sich-Selbst-Verstehen" entwickelt sich ein umfassenderes Verständnis und eine höhere Akzeptanz für andere Menschen. "Macken" der Anderen, die bisher Anlass für Wut und Empörung waren, berühren nun nicht mehr so stark, sondern führen im Gegenteil zu mehr Achtung und Verständnis gegenüber den Mitmenschen. Konflikte mit anderen Menschen werden seltener und können mit mehr Gelassenheit gelöst werden. Gleichzeitig passiert es dem "Herzensarbeiter" immer häufiger, dass die ihn umgebenden Menschen auf ihn - so wie er ist - mit Achtung, Akzeptanz und Annahme reagieren.*
- *Innere Hemmnisse, Widerstände und Ängste brauchen nicht mehr bekämpft zu werden, sondern werden als Gefühl erkannt, wahrgenommen, gewürdigt und ins Herz genommen, dadurch entsteht eine größere innere Freiheit und ein größerer Handlungsspielraum*
- *Durch die achtsame "Hinwendung" zu sich selbst können bislang unerwünschte Gefühle sofort, d. h. sobald diese in einer Situation oder durch eine Person ausgelöst worden sind, "angeschaut", d. h. gefühlt und ins Herz genommen werden. Die Folge davon ist, dass diese Emotionen nicht mehr verdrängt und im Körper abgespeichert werden. Dies wiederum führt zu einem Zugewinn an Gesundheit von Körper, Geist und Seele und damit verbunden zu einer größeren Vitalität, Lebenskraft und Robustheit. Beschwerden und Verspannungen, die vormals durch verdrängte Emotionen entstanden waren, treten nun gar nicht erst auf oder werden früher als sonst als ein "Warnsignal" erkannt, dass hier etwas ins "Herz genommen werden will". Auftretende Krankheiten als Folge von belastenden Umständen werden immer seltener.*
- *Größere Feinfühligkeit und Intuition - und bereits nach wenigen Übungssitzungen mit einer von Safi Nidiaye ausgebildeten Person die Fähigkeit, Bewusstheit willentlich einzuschalten, selber mit sich zu arbeiten und die KH alleine in eigenen Alltagssituationen anzuwenden.*



Nutzen

- *Ein offenes Herz wirkt anziehend auf andere Menschen*
- *Lösung persönlicher Probleme*
- *Heilung und Besserung körperlicher Symptome*
- *Emotionale Bewusstheit*
- *Mitgefühl und Verständnis für sich selbst und für andere*
- *Klärung und Harmonisierung von Beziehungen*
- *Verwirklichung von Wünschen / Erreichen von Lebenszielen*
- *Klarheit in allen Lebensfragen*
- *Befreiung von Fremdgefühlen*
- *Erwachen in spirituellem Sinne*
- *Die immer wieder zugängliche Erfahrung eines offenen Herzens mit allen positiven Begleiterscheinungen:*
- *Freude, Lebensfreude*
- *Gefühl des Verbunden-Seins mit allem, was ist*
- *Gefühl des Angenommenseins und der Geborgenheit*
- *Verständnis und Mitgefühl für die mich umgebenden Menschen*
- *Gefühl von Herzlichkeit*
- *Gefühl von Lebendigkeit*
- *Gefühl von Freiheit*
- *Gefühl von Offenheit und Zugewandtheit*
- *Gefühl von Glück*
- *innerer Frieden*
- *usw. usw. usw.*

Übrigens "wollen" auch diese positiven Gefühle bewusst gefühlt und ins Herz genommen werden.



Safi Nidiaye

Veröffentlichungen

Safi Nidiaye, eine erfolgreiche Autorin und erfahrene Meditationslehrerin, ist bestrebt, die von ihr begründete Körperzentrierte Herzensarbeit immer weiter bekannt zu machen. Sie hat diese Methode in vielen Büchern dargestellt und erklärt, ferner sind dazu Übungs-CD's erhältlich.

Hierzu eine kleine Auswahl:

- Herz öffnen statt Kopf zerbrechen
- Aufwachen und Lachen
- Der entscheidende Schritt – Das letzte Geheimnis der Wunscherfüllung
- Das befreite Herz - Von der Wohltat des emotionalen Aufräumens
- Die 10 Herzensschlüssel - Ausgeglichen und gesund mit Körperzentrierter Herzensarbeit (mit Übungs-CD)
- Gefühle sind zum Fühlen da
- Probleme sind zum Lösen da
- Aufwachen und Lachen (Übungs-CD)

www.safi-nidiaye.de



Maria Schmid



Kontaktdaten:

Maria Schmid
Forststraße 4
85408 Gammelsdorf

Tel. +49 8766 939 6479

Mobil +49 151 1212 0632

m.schmid@herzensarbeit.de

www.herzensarbeit.de

- Heilpraktikerin für Psychotherapie -

*- von Safi Nidiaye autorisiert zur Weitergabe der Körperzentrierten Herzensarbeit,
z. B. in Form von Einzelsitzungen, Seminaren oder gruppengestützter Einzelarbeit -*