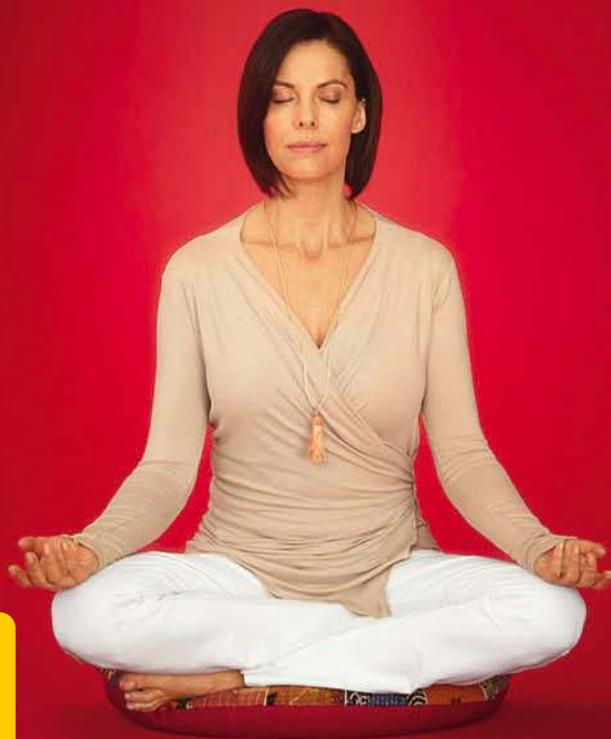


Safi Nidiaye

inklusive CD
mit 70 Minuten

Die 10 Herzensschlüssel

Ausgeglichen und gesund
mit Körperzentrierter Herzensarbeit



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

BEWUSSTES WAHRNEHMEN WIRKT WUNDER

- 6 *Wie Herzensarbeit heilt und glücklich macht*
- 6 Der Schlüssel zu jedem Problem
- 9 Das Herz für die Gefühle öffnen
- 12 *Körperzentrierte Herzensarbeit kennenlernen*
- 12 Was ist Ihr Ziel?
- 13 Das Prinzip der Methode verstehen
- 15 So wirkt die Herzensarbeit
- 18 *Üben mit Buch und CD*

GRUNDLAGEN DER HERZENSARBEIT

- 22 *Die Anatomie unseres Gefühlslebens*
- 22 Sich selbst verstehen lernen
- 26 *Die Grundbausteine der Methode*
- 26 Ihr Ausgangspunkt: Das Thema
- 26 *Vorübung zum Thema*
- 27 Erster Baustein: Bewusstheit
- 29 *Vorübung: Basis-Meditation*
- 31 Zweiter Baustein: Den Körper spüren
- 32 *Vorübung: Die Aufmerksamkeit in den Körper lenken*
- 32 Dritter Baustein: Das Gefühl entdecken
- 32 *Vorübung: Gefühle körperlich erleben*



- 34 Vierter Baustein: Das Herz öffnen
- 35 *Vorübung: Was berührt Ihr Herz?*
- 36 Abschluss: Wieder ans Thema denken
- 37 Nachsorge: Sich weiter kümmern
- 38 *Herzensarbeit Schritt für Schritt*
- 38 Die sechs Phasen der Übung erlernen
- 38 *Entscheiden Sie sich für ein Thema*
- 41 *Die Haltung des neutralen Beobachters*
- 42 *Den Körperzustand bewusst erleben*
- 43 *Entdecken Sie das Gefühl*
- 46 *Öffnen Sie Ihr Herz für das Gefühl*
- 47 Die 10 Herzensschlüssel
- 49 *Der Abschluss: Zurück zum Thema*
- 51 *Die vollständige Basisübung*
- 51 Der Schritt in die Übungspraxis
- 51 *Die Anleitung in Kurzform*

DIE HERZENSARBEIT VERTIEFEN

- 56 *Gehen Sie Ihrem Thema auf den Grund*
- 56 Eine Problematik ganz auflösen
- 58 Die Sonderrolle der Sehnsucht
- 61 Die Anleitung Schritt für Schritt
- 61 *Den Schmerz finden, der dem Problem zugrunde liegt*
- 62 *Die Sehnsucht entdecken*
- 64 *Letzte Etappe: Das positive Gefühl entdecken*
- 64 *Einem Thema auf den Grund gehen – im Überblick*
- 66 *Der richtige Einstieg in spezielle Themen*
- 66 Eine Übung für alles
- 66 *Beziehungsprobleme*
- 67 *Die richtige Entscheidung treffen*
- 67 *Körperliche Beschwerden*
- 68 *Erfreuliche Anlässe*
- 70 *Unerfüllte Wünsche*
- 71 *Herzensarbeit im Alltag*
- 71 Bewusste Wahrnehmung etablieren
- 73 Herzensarbeit als Weg
- 74 Üben zu zweit
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Websites, die weiterhelfen

KÖRPERZENTRIERTE HERZENS- ARBEIT KENNENLERNEN

*Was genau ist eigentlich Körperzentrierte Herzensarbeit, und wie funktioniert sie?
Für was und wen eignet sie sich? Und was können Sie mit ihrer Hilfe alles erreichen?
Machen Sie sich im Folgenden ein genaueres Bild von der Methode.*

WAS IST IHR ZIEL?

Die meisten Menschen beginnen, sich für Körperzentrierte Herzensarbeit zu interessieren, wenn sie sich nach einer grundlegenden Lösung für ihre Probleme sehnen – oder wenn sie sich einfach einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen wünschen. Das Anwendungsspektrum dieser Methode ist jedoch wesentlich breiter.

Das können Sie mit der Herzensarbeit erreichen

- Probleme lösen und sich von der zugrunde liegenden Problematik befreien;
- lästige Verhaltensmuster loswerden;
- Süchte überwinden;
- Klarheit in Entscheidungsfragen gewinnen;
- Konflikte lösen;
- Beziehungen klären und heilen;
- zu Selbstliebe und Selbstachtung finden;

- Ihren Körper von den Spannungen und Blockaden befreien, die durch verdrängte Gefühle entstehen;
- Heilung von körperlichen Beschwerden erlangen oder fördern;
- wieder fühlen lernen;
- Mitgefühl und Verständnis für Ihre Mitmenschen entwickeln;
- wahrnehmen, was andere fühlen;
- sich von fremden Gefühlen, die Sie unbewusst beherrschen, befreien;
- innere Sicherheit gewinnen;
- aus einschränkenden Überzeugungen erwachen;
- sich Ihre Sehnsüchte erfüllen;
- höhere Ebenen des Bewusstseins entdecken.

Wer erst einmal die Essenz der Methode verstanden und ihre Technik verinnerlicht hat, kann so gut wie jedes innere Ziel damit erreichen. Darüber hinaus ist Körperzentrierte

Herzensarbeit ein Weg, der seinen Nutzen in sich selbst trägt, unabhängig von Zielen und Hoffnungen, die Sie damit verbinden, denn jeder Schritt auf diesem Weg macht Freude und führt zu schönen inneren Erlebnissen.

DAS PRINZIP DER METHODE VERSTEHEN

Was der Name bedeutet und wie es geht

- »Körperzentriert« bedeutet, dass der Körper im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Wenn Sie das vergessen und Ihren Körper bei der Übung nicht mehr spüren, machen Sie »kopfzentrierte« Herzensarbeit; die bleibt an der Oberfläche und bewirkt nicht die erwünschte tief greifende Veränderung.
- Mit »Herz« ist wie gesagt nicht das körperliche Organ Herz gemeint, sondern eine innere, seelische Realität: der ganz zentrale Teil Ihrer selbst, in dem Sie fühlen und durch dieses Fühlen erkennen und verstehen. Wenn Ihr Herz nicht dabei ist, werden Sie ein Gefühl vielleicht erkennen und zur Kenntnis nehmen, aber nicht fühlen; es ist ähnlich, als würden Sie Ihr weinendes Kind mit Abstand beobachten, statt es in die Arme zu nehmen.
- Die »Arbeit« besteht darin, Ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Sie werden sie nacheinander auf drei Ebenen richten: auf den Körper,

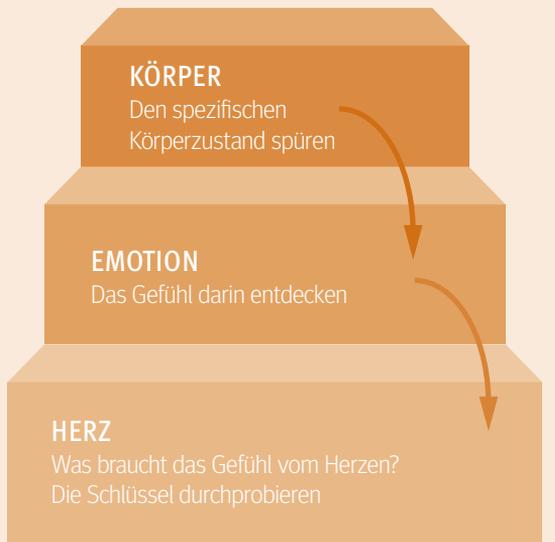
die Emotion und das Herz. Die beiden letzten Ebenen sind nicht identisch; auf der Ebene des Herzens sind Sie nicht mit dem Gefühl identifiziert, sondern können es wahrnehmen und sich darum kümmern.

Ausgangspunkt ist ein aktuelles Thema

Zum Ausgangspunkt werden Sie das Thema nehmen, das Sie zu dem Zeitpunkt gerade am meisten beschäftigt – ob es ein kleiner, ärgerlicher Vorfall ist oder ein großes Lebensproblem, eine Beziehungskrise, akuter Geldmangel, Jobverlust, Kopfschmerzen, eine frische Liebe oder eine herausfordernde neue Arbeit: Alles kann ein geeigneter Ausgangspunkt sein.

Wenn Sie Ihre Gefühle auf allen Ebenen bewusst wahrnehmen, kann sich alles ändern.

DIE DREI EBENEN DER WAHRNEHMUNG





GRUNDLAGEN DER HERZENSS- ARBEIT

In diesem Kapitel werden Sie zwei »Landkarten« kennenlernen.

Die erste gibt Ihnen einen Überblick über das, was Sie anschauen

werden: die Inhalte Ihrer Psyche. Die zweite zeigt Ihnen, womit

Sie arbeiten werden: die Grundbausteine der Methode. Sie werden

entdecken, dass jedes Problem eine Art innerer Anatomie hat

und dass es hilfreich ist, diese zu kennen. Und Sie werden Sinn und

Zweck jeder Übungsphase verstehen lernen. Beides wird Ihnen

in der Praxis nützlich sein.

DIE ANATOMIE UNSERES GEFÜHLSLEBENS

Warum können wir nicht einfach leben und damit zufrieden sein? Warum streiten wir, lassen uns ärgern, stressen, deprimieren? Wenn Sie die Ordnung Ihrer Psyche kennen, werden Sie Ihre Probleme besser verstehen und sogar in positiver Weise nutzen können.

SICH SELBST VERSTEHEN LERNEN

Es ist hilfreich zu wissen, auf welche Arten und Schichten von Gefühlen Sie bei der Körperzentrierten Herzensarbeit stoßen können. Dadurch werden Sie klarer erkennen, wann Sie »durch das Thema hindurch sind«, wie man im Jargon dieser Arbeit sagt. Außerdem hilft es Ihnen, ganz grundsätzlich die Probleme und Herausforderungen, die Sie beschäftigen, besser zu verstehen und zu begreifen, worum es dabei eigentlich geht.

So wird ein lästiges Problem zu einer nützlichen Sache

Sie werden lernen, Nutzen aus Ihren Problemen zu ziehen: Statt etwas als eine lästige Sache zu betrachten, die man so schnell wie möglich loswerden will, wird ein solches Thema zu einer interessanten, sogar spannenden Angelegenheit. Denn es macht Sie

mit Teilen Ihrer selbst bekannt, von denen Sie bis dahin keine Ahnung hatten.

Übrigens ist Körperzentrierte Herzensarbeit keineswegs nur dazu da, negative Themen anzuschauen, sie kann ebenso nutzbringend angewandt werden, wenn uns etwas in positiver Weise beschäftigt. Denn alle Gefühle wollen bewusst gefühlt werden und ihren Platz im Herzen bekommen, negative wie positive.

Was immer ein »Thema« für uns darstellt, braucht Herzensarbeit, denn wenn Sie diese abgeschlossen haben, ist es kein Thema mehr. Dann hören Ihre Gedanken auf, um die Sache zu kreisen, und Sie sind wieder frei dafür, den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu erleben.

Entdecken Sie die Bestandteile, aus denen Ihr Thema besteht

Was auch immer uns emotional oder gedanklich beschäftigt und keine Ruhe lässt, nennen wir in der Körperzentrierten Herzens-

arbeit ein »Thema«. Jedes Thema besteht aus verschiedenen Schichten von Gefühlen.

Vom Schmerz über die Sehnsucht zum schönen Gefühl

Wenn Sie Sekretärin sind und Ihr Chef lässt Sie zum dritten Mal hintereinander antanzen, um ihm aus der Kaffeemaschine, die zwei Meter von ihm entfernt steht, einen neuen Kaffee einzuschicken, dann ärgern Sie sich vielleicht. Der Ärger bezieht sich auf einen Schmerz: Sie empfinden sein Verhalten als demütigend.

Solange Sie mit dieser Demütigung identifiziert sind (also denken, dass Demütigung eine Tatsache ist, dass Sie gedemütigt *sind*), sehnen Sie sich nach dem Gegenteil – nach Respekt und Wertschätzung zum Beispiel. Die Sehnsucht ist sozusagen Ihr Fahrzeug ins Positive.

So wie der Ärger sich auf einen Schmerz bezieht, so bezieht sich die Sehnsucht auf ein angenehmes Gefühl. Dieses finden Sie, indem Sie das Bild anschauen, das die Erfüllung dieser Sehnsucht darstellt. Ihr Chef behandelt Sie jetzt mit Achtung: Wie fühlt sich das an? Wie fühlen Sie sich? Das ist das schöne Gefühl.

Die vier Gefühlsschichten

Nun haben Sie den vollständigen Aufbau Ihres Problems: negative Emotion – Schmerz – Sehnsucht nach dem Gegenteil – positive Emotion.

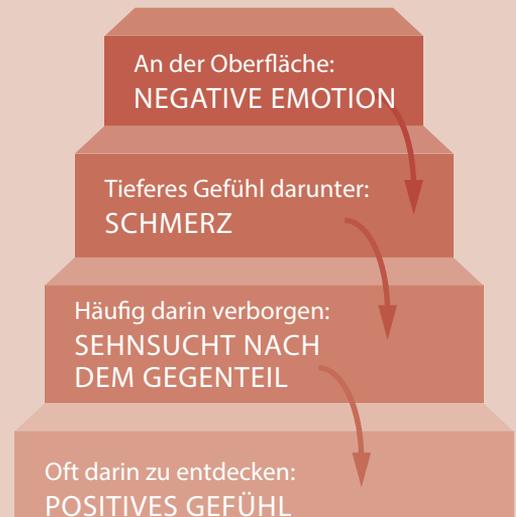
- Die negative Emotion (hier Ärger) ist das, womit der Schmerz verdrängt wird.

- Der Schmerz (hier die Demütigung) wird verdrängt, da er unbewusst für eine Tatsache gehalten wird.
- Die Sehnsucht nach dem Gegenteil (hier nach Achtung oder Respekt) ist meist ebenfalls verdrängt, da Sie mehr mit der negativen Reaktion beschäftigt sind, als wahrzunehmen, was Sie sich wünschen.
- Das gute Gefühl (respektiert werden) ist überhaupt nicht im Bewusstsein, es wird ja genau wie der Schmerz für eine Tatsache gehalten, und zwar für eine, die nicht in Reichweite ist.

Diese vier Arten oder Schichten von Gefühlen sind bei jedem Thema beteiligt, das uns emotional beschäftigt.

Wenn wir ein Problem genauer betrachten, wandern wir von einer Gefühlsschicht zur nächsten.

DIE VIER GEFÜHLSSCHICHTEN



DIE GRUNDBAUSTEINE DER METHODE

Lassen Sie sich mit den Elementen der Körperzentrierten Herzensarbeit theoretisch vertraut machen, bevor Sie mit dem nachfolgenden Kapitel in die Praxis gehen. Kleine Vorübungen ermöglichen Ihnen erste Erfahrungen auf dem Übungsweg.

Ich empfehle Ihnen, die Ausführungen gründlich zu lesen und die Vorübungen tatsächlich durchzuführen. Sie brauchen dazu Ihre Lektüre nur jeweils für zwei bis drei Minuten zu unterbrechen. Das wird Ihnen helfen, die Herzensarbeit besser zu verstehen und den Sinn jedes Übungsschrittes zu begreifen. Dadurch werden Sie die Methode auch dann anwenden können, wenn es erst einmal nicht nach Plan läuft.

IHR AUSGANGSPUNKT: DAS THEMA

Was immer gerade »Thema« für Sie sein mag, ist Ihr Ausgangspunkt für die Übung. Manchmal ist das Thema, das Sie am meisten beschäftigt, ein körperliches Leiden – Rückenschmerzen, Migräne, Erschöpfung beispielsweise. Meistens aber wird es etwas sein, das Ihre Gedanken beschäftigt: ein Vorfall, der kürzlich passiert ist, eine schwie-

rige Situation, in der Sie sich befinden, etwas, das Sie geärgert hat, womit Sie unzufrieden sind, was Sie verzweifeln lässt oder was Sie herbeisehnen oder fürchten.

Vorübung zum Thema

Den Gedankenfluss beobachten

- Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie Ihre Gedanken. Wenn Ihnen das schwerfällt, stoppen Sie Ihre Gedanken von Zeit zu Zeit, so wie man ein Abspielgerät stoppt, lassen Sie es etwas »zurücklaufen« und hören Sie sich diesen Teil noch mal an, erinnern Sie sich also an die letzten paar Gedanken.
- Stoppen Sie den Gedankenfluss immer dann, wenn Sie merken, dass eine Emotion im Spiel ist. Dort sitzt ein »Thema«.

Variante: Nonstop schreiben

- Wenn Sie gerne und flüssig schreiben, sei es mit der Hand, sei es mit Computer

oder Schreibmaschine, dann schreiben Sie Tagebuch. Erzählen Sie Ihrem Tagebuch, was immer Sie gerade beschäftigt. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf, zensieren Sie sich nicht und unterbrechen Sie sich nicht, um nachzudenken. Schreiben Sie non-stop ein paar Seiten.

➤ Lesen Sie dann, was Sie geschrieben haben, und unterstreichen Sie alle Passagen, in denen Sie merken, dass Sie etwas ausgedrückt haben, das Sie emotional bewegt. Dort sitzt ein »Thema«.

Sich befragen

- Wenn ein Zauberer Ihnen anbietet, eines Ihrer Probleme zu lösen: Welches würden Sie wählen?
- Wenn Sie jetzt gerade sterben sollten: Was würden Sie bedauern?

ERSTER BAUSTEIN: BEWUSSTHEIT

Ob es um Körperzentrierte Herzensarbeit geht oder um einen anderen Weg, der zu Bewusstheit, offenem Herzen, Heilung oder Erwachen führen soll: Als Erstes brauchen Sie die Fähigkeit der bewussten und neutralen Wahrnehmung. Wer an Wahrheit interessiert ist, muss »wahrnehmen« lernen – neutral und ohne zu interpretieren oder zu reagieren. Diese Fähigkeit ist die Voraussetzung für die ganze Übung.

Ohne diese Fähigkeit wird Ihnen dasselbe passieren, was im Normalzustand auch abläuft: Sie fallen von einer Identifikation in die nächste. Erst sind Sie wütend und schimpfen, dann überwältigt Sie die Ohnmacht, dann die Bitterkeit – und am Ende



Wie erlangt man bewusste Wahrnehmung? Es gibt keine bessere Übung dafür als die buddhistische Meditation. Im Zazen, dem Zen-Sitzen, lernt man, neutral wahrzunehmen – ohne zu interpretieren oder zu reagieren. Man nimmt einfach wahr, was auch immer gerade wahrzunehmen ist, zum Beispiel den Atem.



Wenn Sie einem anderen Menschen mit offenem Herzen begegnen, tut das Ihnen beiden gut. Jede liebevolle Begegnung ist Nahrung für die Seele.

VIERTER BAUSTEIN: DAS HERZ ÖFFNEN

Mit »Herz« ist auch hier wieder nicht das Organ, auch nicht Ihr Herz-Chakra gemeint, sondern das Zentrum oder »Herz« Ihres Wesens, also etwas, das keine Form hat und nicht lokalisierbar ist. Dieses Herz ist das, womit Sie fühlen, ohne sich in dem, was Sie fühlen, zu verlieren. Es hat zudem die wunderbare Eigenschaft, nicht nur Ihre eigenen Gefühle wahrnehmen zu können, sondern auch die Ihrer Mitmenschen. Dazu muss es offen sein. Was bedeutet das?

Das Herz kann fühlen und mitfühlen

Ein offenes Herz ist ein fühlendes Herz. Es öffnet sich dem Erleben von Gefühlen, eigenen wie fremden. Das heißt, dass Sie sie fühlen können und davon berührt werden. Ein verschlossenes Herz ist ein Herz, das nicht fühlt, sich nicht (be)rühren lässt. Ein offenes Herz in diesem Sinne bedeutet übrigens Gesundheit, nicht nur emotional, sondern auch körperlich; dieser Zusammenhang ist von dem bekannten amerikanischen Kardiologen Paul Pearsall und einigen seiner Kollegen erforscht und dokumentiert worden.

Vorübung: Was berührt Ihr Herz? Track 5

- Schließen Sie die Augen. Spüren Sie Ihren Atem, Ihren Körper, nehmen Sie die Sinneseindrücke wahr.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Brust, Ihren Herzbereich. Seien Sie dort ganz anwesend. Wie fühlt sich das an?
- Denken Sie an jemanden, den Sie nicht mögen, über den Sie sich ärgern, den Sie ablehnen oder vor dem Sie Angst haben.
- Konzentrieren Sie weiter Ihren Atem und Ihre Aufmerksamkeit auf den Herzbereich. Nehmen Sie eine Veränderung wahr? Wie fühlt es sich an?
- Atmen Sie tief ein – und lösen Sie sich mit einem Seufzer von dem Gedanken an diese Person.
- Denken Sie an jemanden, bei dem Ihnen das Herz aufgeht, wenn Sie an ihn denken. Kennen Sie einen solchen Menschen? Vielleicht ist es jemand aus Ihrer Familie – oft sind es ganz alte Menschen oder Kinder, die unser Herz berühren. Vielleicht ist es auch jemand aus Ihrer Bekanntschaft, den Sie nur oberflächlich oder gar nicht persönlich kennen, der Ihr Herz öffnen kann? Wenn Ihnen niemand einfällt, denken Sie einfach an jemanden, den Sie sehr gernhaben, oder an ein Haustier, das Sie lieben.
- Spüren Sie wieder in den Herzbereich hinein. Fühlt es sich anders an?

➤ Beenden Sie die Übung mit einem tiefen Atemzug. Kehren Sie zu den Sinneseindrücken zurück, ins Hier und Jetzt.

So nähren Sie Ihr Herz

Ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze, eine Musik, ein schöner Sonnenuntergang oder der Anblick der Brandung am Meer – vieles kann unser Herz bewegen, sich für einen Moment zu öffnen. Wenn Sie sich selbst einen Gefallen tun möchten, machen Sie sich das zunutze. Pflegen Sie Ihr Herz, indem Sie ihm viele solcher Eindrücke und Begegnungen verschaffen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für Herz-Nahrung.

Es ist ein schöner Zustand, wenn das Herz offen ist; man fühlt sich erhoben, lebendig, von Liebe und Wohlwollen durchströmt, verbunden – und jenseits der Sphäre, wo wir in endlose Problemgedanken verwickelt sind. Viele empfinden es wie eine Heimkehr in den eigentlich natürlichen Zustand.

Und so verschließen wir unser Herz

Im Normalzustand sind unsere Herzen eher verschlossen. Das heißt, dass wir nur sehr wenig fühlen. Wir verschließen uns vor den Gefühlen anderer, indem wir emotional auf sie reagieren: Anstatt zu fühlen, dass unser Partner sich gerade gestresst fühlt, reagieren wir ärgerlich auf sein Verhalten. Anstatt mit jemandem mitzufühlen, der gerade etwas Schönes oder Schreckliches erlebt, sehen viele in seinem Leid oder seiner Freude nur die Chance, ein bemerkenswertes Foto zu schießen.



Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Das Praxisbuch zur **Körperzentrierten Herzensarbeit**

- ▶ Was auch immer Sie belastet: Nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr und öffnen Sie ihnen Ihr Herz mit den 10 Herzensschlüsseln. So lösen Sie das auf, was darunter verborgen ist, und spüren, was wirklich gut für Sie ist.
- ▶ Eine einfache Wahrnehmungsübung schenkt Ihnen Gelassenheit und Klarheit: Sie können sich selbst und anderen liebevoller begegnen, Beziehungen klären, Entscheidungen treffen, sich Wünsche erfüllen.
- ▶ **Mit der CD** erlernen Sie die seit Jahrzehnten bewährte Methode leicht und schnell.



WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-2833-1



9 783833 828331



PEFC
PEFC/04-31-1459

€16,99 [D]

€17,50 [A]

www.gu.de



G|U