

SAFI NIDIAYE



Das befreite

LESEPROBE

Von der Wohltat des
emotionalen Aufräumens


Allegria



EINFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einleitung

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

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

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

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

Dass gewisse Stimmungen Sie immer wieder scheinbar grundlos überfallen?

Haben Sie das auch schon erlebt, dass Sie sich nach einer Begegnung plötzlich ganz anders fühlten als vorher, obwohl

10 Einführende Informationen

gar nichts Besonderes geschehen ist? Wenn Sie zum Beispiel einen Bekannten besuchen und sich nach dem Besuch wie leer gesogen fühlen, während Sie vorher voller Energie waren?

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

Oder dass Ihr Lebenspartner plötzlich eine völlig fremdartige Persönlichkeit manifestiert?

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

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

Seltsame Dinge geschehen manchmal mit uns selbst und mit unseren Mitbewohnern auf diesem Planeten. Die meisten dieser Merkwürdigkeiten sind darauf zurückzuführen, dass wir von Gefühlen und Motiven gesteuert sind, die uns gar nicht bewusst sind – dass das sogenannte Unterbewusstsein uns beherrscht. Dieser Faktor ist allgemein bekannt. Was aber kaum jemand weiß, ist, dass viele der Emotionen und Beweggründe, die uns beherrschen, gar nicht unsere eigenen sind. Dass wir manchmal aus einem Gefühl heraus handeln, das uns gar nicht gehört – das wir von einem anderen aufgeschnappt haben. Schneller, als wir es überhaupt wahrnehmen können, ergreift uns plötzlich ein fremdes Ge-

fühl, und bevor wir wissen, wie uns geschieht, agieren wir es aus – machen uns zum Sprachrohr der Wut eines anderen, lassen uns behindern von der Angst eines anderen, hassen oder trauern, trinken oder rauchen für jemand anderen. Ein solches Fremdgefühl kann uns schon seit frühester Kindheit beherrschen, nachdem wir es von Mutter oder Vater, Großmutter, Großvater, Tante oder Onkel, Bruder oder Schwester übernommen haben; es kann eines sein, das unserem Lebenspartner, einem Freund oder einer Freundin gehört; es kann aber auch das Gefühl einer Person sein, die uns etwas angetan hat oder uns übelwill. Manchmal übernehmen wir sogar Gefühle von Menschen, mit denen uns nichts weiter verbindet als eine flüchtige Begegnung. Oder von Leuten, die wir noch nicht einmal persönlich kennen, mit denen wir jedoch durch irgendein unbewusstes emotionales Muster in Resonanz treten. Auch das kollektive Gefühl einer Gruppe oder einer Nation kann uns beherrschen – der eigenen oder derjenigen, die wir bewusst oder unbewusst hassen, fürchten oder verachten.

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

Fremde Gefühle, mit denen wir uns unbewusst identifizieren, legen unser Herz in Ketten, machen uns blind für unsere eigenen Gefühle, verzerren unser Denken und Handeln und verfälschen unsere Beziehungen. Sich von ihnen zu befreien kommt einem Erwachen gleich. Es gibt uns die

12 Einführende Informationen

Chance, unsere eigenen wahren Gefühle und Wünsche zu entdecken; es macht uns frei von Zwängen und Einschränkungen, die uns unnötigerweise behindern. Es hilft uns, Verhaltensmuster abzulegen, in denen wir gefangen sind. Es eröffnet uns die Möglichkeit, unserem Herzen zu folgen, unseren eigenen Weg zu gehen, uns auf unsere eigene Weise zu äußern. Es setzt uns imstande, wirklich zu lieben, anstatt in verwirrenden, quälenden, unzufriedenstellenden Beziehungen zu leiden. Es lässt uns verstehen, warum wir bestimmte Menschen ablehnen, fürchten oder hassen, und befreit uns von dem Zwang, dies weiterhin zu tun. Es hilft uns, unser Herz für andere zu öffnen und sie wahrhaft zu verstehen. Es befreit uns seelisch, geistig und körperlich; es ist nicht nur unser spirituelles Herz, das befreit wird, sondern auch das physische, das Organ. Manches hartnäckige Problem löst sich wie von Zauberhand, nachdem man das fremde Gefühl, das einen dabei beherrscht hat, entdeckt und aufgehört hat, sich mit ihm zu identifizieren. Ein Gefühl »an den Eigentümer zurückzugeben« bedeutet keinen Akt der Magie, sondern einen Moment der Erkenntnis, der auf beide Teile befreiend wirkt – auf denjenigen, der sich die fremde Bürde aufgepackt hatte, ebenso wie auf denjenigen, von dem sie übernommen wurde.

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

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

Ich war emotional aufgewühlt. Nicht wegen des Scheibenwischers, sondern wegen einer unerwiderten Liebe, an der ich so sehr litt, dass ich meinte, es nicht ertragen zu können. Gerade hatte ich mich von dem Betreffenden verabschiedet. Ich litt und grübelte, während ich auf den Regen startete, der auf die Windschutzscheibe prasselte. Plötzlich schoss mir ein unglaublicher Gedanke durch den Kopf. Wenn es nun gar nicht meine Verliebtheit war, die mich so verrückt machte, sondern die seine? Wenn in Wirklichkeit er es war, der verliebt war, er jedoch dieses Gefühl aus seinem großen Freiheitsdrang heraus unterdrückte – sodass es sozusagen bei mir landete und mein eigenes Gefühl zur Unerträglichkeit verstärkte? Kaum war diese seltsame Idee in mein Gehirn eingesunken, setzte sich der Scheibenwischer in Gang. Ich erschrak und dann musste ich lachen. Dieser Gedanke hatte mir ganz offenbar klare Sicht verschafft. Nun wurde mir vieles klar; viele Ungereimtheiten, die mir auf-

14 Einführende Informationen

gefallen waren, ergaben plötzlich einen Sinn. Ich verspürte natürlich eine gewisse Freude, weil es ihn auch erwischt hatte und nicht nur mich, aber zugleich auch Mitgefühl. Die übergroße Last der krankhaften, suchartigen Verliebtheit war von mir abgefallen, und das Ganze war auf einmal nicht mehr solch ein Drama. Meine Fahrt nach Hause konnte ich ohne Unterbrechung fortsetzen.

Diese Geschichte ist viele Jahre her. Es war meine erste bewusste Begegnung mit einer »Gefühlsübernahme«. Und zugleich eine eindrucksvolle Demonstration davon, wie es einem die Sicht versperert, wenn man, ohne es zu wissen, an einem fremden Gefühl leidet – und wie sie sich klärt, sobald man das erkennt! (Übrigens hatte dabei ja nicht nur ich ein Gefühl von jemand anderem übernommen, sondern auch mein Auto eines von mir! Viele Menschen haben mir schon solche seltsamen Gefühlsübernahmen von Apparaten berichtet, und Sie haben so etwas vielleicht auch schon erlebt. Mein Computer beispielsweise fängt an, sich seltsam zu verhalten, wenn ich überarbeitet bin und weiß, dass ich eigentlich abschalten sollte.)

Ich vergaß diesen Vorfall bald wieder und dachte nicht weiter über das Phänomen »Übernahme von Gefühlen anderer« nach. Erst Jahre später begann dieses Thema massiv auch in meiner Seminararbeit aufzutauchen. Nach und nach begann ich zu merken, dass wir alle fremde Gefühle in uns tragen, mit denen wir uns irrtümlich identifizieren. Die Trauer der Mutter, die Verbitterung der Großmutter, die Wut des Vaters, die Frustration des Großvaters, die Verwirrung des vor der Geburt verstorbenen Zwillinges, das

Schuldgefühl des Menschen, der uns missbraucht hat, die Ängste unseres Lebenspartners, die Befangenheit der Person, der wir gerade die Hand schütteln ... Der Anteil an Fremdgefühlen im psychischen Haushalt der Menschen ist überraschend groß, wie ich feststellte. Er führt dazu, dass wir unsere Lebensverhältnisse, unsere Mitmenschen, unsere Beziehungen völlig falsch einschätzen, dass wir Dinge tun und sagen, die wir gar nicht tun und sagen wollen, an Überzeugungen festhalten, mit denen wir unser eigenes Glück vereiteln, und uns in Konflikte und Kriege, in Süchte und andere destruktive Verhaltensweisen treiben lassen, die eigentlich gar nicht die unseren sind. Ich begann zu ahnen, wie ungeheuer groß die Rolle der Fremdgefühle in unserem Leben ist und welche erschütternden Auswirkungen diese Gefühlsübernahmen haben können.

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

Oder wie bei mir selbst, die ich das ganze Gefühlsdrama meiner früh verstorbenen Mutter in mir trug, ohne zu wis-

16 Einführende Informationen

sen, dass es gar nicht meines war, und davon einmal fast zum Selbstmord getrieben worden wäre.

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

Nachdem ich das Phänomen kennengelernt hatte, fand ich bald einen Weg, sich von der Herrschaft des fremden Gefühls zu befreien. Ich nannte diesen Befreiungsakt »Zurückgeben« und werde diesen Begriff auch in diesem Buch oft verwenden, auch wenn es sich nicht wirklich um ein Zurückgeben handelt, sondern eher um ein Erkennen. Ich entdeckte, dass es meist einen eigenen Grund dafür gibt, dass man ein fremdes Gefühl übernommen hat, und dass die Befreiung im Allgemeinen erst vollständig ist, wenn dieser Grund gefunden ist. Ich entwickelte das Ritual des »Zurückgebens«, das hilft, sich dieses Grundes bewusst zu werden.

Nach dem Zurückgeben fremder Gefühle erlebte ich oft, wie sich auf überraschend schnelle Weise Veränderungen einstellten bei Problemen, die bis dahin hartnäckig und chronisch gewesen waren; wie der Zugang zum Herzen und zu den eigenen Emotionen frei wurde; wie die Sicht sich klärte und die Beziehungen sich auf wohltuende Weise zurecht rückten und ordneten. Oft konnte beobachtet werden, wie

auch die Person, der man ein Gefühl zurückgegeben hatte, sich in der Folge entlastet fühlte.

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

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

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

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

All das vorausgesetzt, ist es ein Fingerschnippen. »Ach, das ist ja gar nicht mein Gefühl, sondern das Gefühl von X« – und schwupp, alles rückt sich zurecht, das Gefühl geht ge-

18 Einführende Informationen

wissermaßen zurück an den Eigentümer. Aber um zu dieser Einfachheit zu gelangen, muss man die oben genannten Voraussetzungen erfüllen, und das will gelernt und eingeübt sein. Dabei gibt es einige Hürden zu überwinden.

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

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

- ♥ Das zweite Hindernis besteht darin, dass wir die meisten Gefühle gar nicht bemerken können, da sie uns überhaupt nicht bewusst sind. Wir haben sie verdrängt.

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

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

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