



HERZEN'S ANGELEGENHEIT

Wenn ich schreibe, schreibe ich aus meinem Herzen.
Das ist meine Sprache und die von schwere-loslassen.

Heimkehr

Da ist dieses Gefühl. Ein mächtiges, altes, wahres Gefühl in meiner Brust, welches mich in letzter Zeit immer wieder von Innen angestupst hat. Immer häufiger, immer stärker habe ich einen Widerspruch gespürt zwischen diesem Gefühl in meinem Brustkorb und den Gedanken in meinem Kopf. Jetzt ist da Klarheit. Wahrheit. Einheit. Es fühlt sich ruhig, vertraut und warm an. Vielleicht würde man auf diese Weise „Heimat“ beschreiben? Es ist ein Gefühl, welches mich mein Leben lang begleitet hat, sich mir aber nie in aller Gänze offenbarte. Jetzt ist es da, in meinem Herzen. Es ist bedingungslose Liebe.

Ich höre aus der Ferne ein Zählen, spüre, wie ich einen weiten Weg zurücklege und schließlich meine Augen öffne. Ich bin zurück auf diesem Stuhl, aufrecht sitzend, meine Hände ruhen noch immer auf meinen Knien. Ich fühle mich anders. Geöffnet. Umarmt. Dies war meine erste Hypnose.

Schwere loslassen

Meine bewusste Erinnerung reicht zurück in eine Kindheit, in der ich das Leben mit dem Wort „Überforderung“ beschrieben hätte. Ich war anders und überfordert, als ich mich in dem Alltag einer deutschen Schule wiederfand. Anders, als ich Zuhause andersartige Regeln und Bräuche erfuhr. Anders, als ich meine Gedanken beobachtete, die im Widerspruch zur äußeren Welt standen. Dieses Gefühl der Trennung erschuf und erlebte ich so oft, bis es zu meiner Realität wurde. Eine Abgeschiedenheit, in der sich allmählich und allmächtig Strenge, Forderungen und Erwartungen zu einer kalten Ablehnung im meinem Inneren formten.

Ich schaue hin. Ich schaue mir diesen alten, monochromen Film an. Das Strahlen verglimmt. Die Wärme erkaltet. Die Leichtigkeit sinkt ab. Ich lerne, dass Licht zu hell und Wärme zu heiß sein kann. Es geht um das richtige Maß, denn es ist gefährlich, zu viel zu sein. Es ist tödlich, der Sonne zu nahe zu kommen - gar die Sonne zu sein. So verändere ich mich. Ich lerne schnell. Ich ziehe dieses Bild meiner selbst kleiner. Ich vergrabe ein mächtiges Gefühl in den Tiefen meines Herzens, um es schließlich gegen mich zu wenden. Etappen der Dunkelheit, Einsamkeit, Schuld, Sünde, Taubheit, Krankheit und krankhafter Beziehungen folgen. Ich suche Halt an wackeligen Wänden und Liebe in Disziplin und Abwertung. Dunkle Kulissen, schwarze Momente und ein grauer Schleier, der Freude, Wut, Scham, Glück, Ekel und Lust kontrastlos umhüllt. Ich sehe im Zeitraffer viele Jahre, in denen ich selbst immer grauer werde, kleiner und kleiner, fader und mich schließlich ganz auflösen möchte.

Mein Körper zuckt. Er weint. Ich erlebe jeden Moment noch einmal, jedes Gefühl und jeden Schmerz. Meine Seele leidet erneut. Auch sie weint.

Raum

Vor mir liegen drei Zettel. Ich schreibe drei Worte auf, die den Film meiner Vergangenheit betiteln: Angst. Kälte. Trennung. Ich atme tief ein und aus und höre harte Gedanken, die mit diesen Worten verbunden sind. Ich spüre Gefühle, die mit ganzer Kraft in mir glühen. In meinem Körper nehme ich wahr, was sie entfachen. Alles ist da. Mein Herz schlägt laut und schnell, als würde es sich Raum verschaffen wollen in dieser Enge. So viel Schwere. Aber auch die Erfahrung im Moment, dass ich sie tragen kann. Ich bin stark unter ihr geworden, ohne dass ich es gemerkt habe.

Alles ist gesagt, was es zu sagen gab. Alles ist gefühlt, was es zu fühlen gab und damit gibt es nichts mehr für mich zu tun. Ich werfe die Zettel ins Feuer und schaue ihnen dabei zu, wie sie immer kleiner werden. Wie schwerer, grauer Rauch aufsteigt. Und wie sich die Zettel schließlich vollständig im Rauch auflösen.

Ich entscheide, meine tiefsten Ängste loszulassen, Kälte zurückzulassen und die Illusion der Trennung zu beenden. Ich möchte erfahren, dass ich das kann. Ein Drittel meines Lebens war es heilsam und hilfreich zu verstehen, woher diese eigenmächtigen Muster in mir rührten. Viele Jahre habe ich gesprochen über diese einsame Dunkelheit und Taubheit in mir. Nun ist es Zeit zu fühlen. Wirklich zu erfahren.

Schwerelos

Ich nähere mich diesem Spiegel vor mir. Unsicher, unwissend und neugierig. Ich schaue hin und sehe diese Frau, die ich schon so oft gesehen habe. Irgendetwas ist anders. Es fällt mir schwer, es zu umreißen. Mein Blick ist fragend, schweifend und suchend, bis er erwidert wird. Ich schaue mir in die Augen. Immer tiefer. Da ist eine Tiefe - mystisch und mächtig. Da ist Wärme - sanft und fürsorglich. Ein Strahlen, in der Mitte der schwarzen Löcher.

Mein Körper steht aufrecht und erhaben. Da ist keine Wertung, keine Strenge. Da ist kein Makel. Ich fühle in meinen Körper. Ich spüre meinen Körper. Da bin ich. Noch nie habe ich mich in ihm sicher und gehalten gefühlt. In meiner Brust ist ein mächtiges, altes, wahres Gefühl, welches mich in letzter Zeit immer wieder von Innen angestupst hat. Jetzt ist es da, in meinem Herzen. Es ist bedingungslose Liebe. Ich atme tief ein und aus und lasse Bilder entstehen. Da ist ein Leben in den buntesten Farben, nichts greift zu Grautönen, nichts in mir greift dazwischen. Ich spüre Gefühle, die mit ganzer Kraft in mir glühen. In meinem Körper nehme ich wahr, was sie entfachen. Alles ist da. So viel Vertrauen, Wärme und Verbundenheit.

Ich musste mich trauen, hinzusehen und hinzufühlen, um mich dann nach vorne drehen zu können. Mich endlich abwenden zu können und abzuschirmen von dem, was hinter mir liegt. All die Dunkelheit und Dramen, die nicht in meine Zukunft gehören. Was, wenn ich nach vorne schauen darf und in der Dunkelheit bereits Licht aufgeht? Nur hier ist das Licht so deutlich zu erkennen. Was würde passieren, wenn ich aufhören dürfte zu kämpfen und entscheiden würde, im Vertrauen zu ruhen?

Aus der Hypnose - in mein Leben

Es war ein Selbstexperiment. Eine Entscheidung für mich und mein Leben. Und damit für jede Seele, mit der ich auf einer Ebene in Berührung komme.

Mein äußeres Leben hat sich gedreht. Da ist eine tiefe, lebensbejahende Liebe in mir, die mich leitet. Da ist tiefe Liebe in allen Formen im Außen, die mich begleitet. Ich darf mit Menschen arbeiten, die bewusst und/oder unterbewusst ähnliches erlebt haben. Da schleicht eine blasse Erinnerung in ihnen. Ein Wissen, dass es Zeiten gab, in denen sie sich sehr anders gefühlt haben. An einem willkürlichen Tag in ihrem Leben stellen sie sich die Frage:

Ist das wirklich so?

Es ist wohl eine der kürzesten mächtigsten Fragen, die wir uns stellen können. Eine Frage, die die Kraft hat, alles zu verdrehen: Die Perspektive auf unsere Realität, den Blick von hinten nach vorne und den Fokus von der Dunkelheit auf das Licht. Ich darf diese Menschen begleiten zu einem unterbewussten Ort, der uns alle leise und unsichtbar, schützend und fürsorglich leitet. Jeden Gedanken, jedes Gefühl und damit unser gesamtes Verhalten. Einen Ort, an dem alle erlernten Kognitionen und Konditionierungen still werden, das „so“ wegfällt und überbleibt, was wirklich ist. Sie selbst. Ohne Wertung, Härte und Strenge.

Auch sie haben entschieden hinzuschauen, denn sie hätten womöglich die Pointe ihrer eigenen Geschichte verpasst. Sie schauen auf ihren Weg, so holprig und steinig er auch gewesen sein mag. Sie schauen mitfühlend und bewundernd auf die vielen Dinge, die sie in ihrem Leben gemacht und geschafft haben. Was sie lernten, lebten und überlebten. In diesen Momenten setzt ihr Herz Energie frei, die es ihnen von nun an immer öfter ermöglichen wird, bewusst,

selbstbestimmt und selbstliebend zu handeln. Es ist die Inszenierung einer neuen, veränderten Realität. Die Kostprobe eines neuen Lebens.

Aus der Hypnose - in unser Leben

Wir können anfangen, uns mit unseren kognitiven Prozessen, Gedanken, Verhaltensweisen und Einstellungen, und damit unserem Selbst auseinanderzusetzen. Wir können beginnen, unsere Gedanken zu beobachten. Wir können solche, die uns blockieren, belasten oder beängstigen, entlarven, noch bevor sie uns absorbieren und unsere gesamte Gedanken- und Gefühlswelt einnehmen. Wir erkennen sie spätestens, wenn unser Körper reagiert.

Dann können wir uns fragen: „Ist das wirklich so?“ Ein distanzierter Blick auf etwas unbewusst Abgespultes wird möglich. Jetzt bedarf es Kraft oder Mut, denn wir müssen uns aktiv für uns und unsere Selbstfürsorge entscheiden, um neu denken und anders handeln zu können.

Es ist dieser unbedingte, reine und liebevolle Blick auf uns selbst, der uns über diesen Schwellenmoment hinausträgt und uns befähigt, es dieses Mal anders zu machen. Diese Erfahrung, dieses Gefühl, das wir kürzlich noch mit all unseren Sinnen erlebt haben, kann nicht mehr verloren gehen. Dies ist unser Hebel, der mächtiger ist, als unbewusste Mechanismen oder reiner Wille. Wir können uns von innen heraus entscheiden - gegen unsere Vergangenheit und für unsere Zukunft.

Nordstern

Meine innere Fürsorge ist Fürsorge für meine Mitmenschen. Meine innere Heilung ist Heilung anderer Wunden. Meine innere Liebe ist Liebe für andere. Es ist eine Aufgabe fürs Leben, mich an das Strahlen in mir zu erinnern und dieses immer wieder frei zu graben. Es ist wie das Leuchtfeuer des Nordsterns, das mir den nächsten Schritt aufzeigt, mich befähigt und immer wieder zurückzufinden lässt. Es lässt mich im Vertrauen das Unbekannte durchqueren, wissend, dass es keine Dunkelheit geben kann, wo ich in mein Licht zurückfinde. Ein Licht, das zu einer inneren Wahrheit geworden ist, die mich kraftvoll nach vorne zieht, liebevoll von hinten drückt und im Hier ankommen lässt.

Die schmerzhafteste Illusion von bedingter Liebe muss aufhören. Bedingte und rationierte Liebe für uns selbst. Verletzte und reglementierte Liebe für unsere Kinder, Partner, Familie, Freunde und Fremde um uns herum. Enttäuschte und entzogene Liebe für das Leben. Wir sind von Natur aus dazu gemacht, uns kostbar, vollkommen und ganz zu fühlen. Ursprünglich sollten wir keine verletzenden Gedanken, erdrückenden Gefühle und sabotierenden Verhaltensweisen kennen. Ursprünglich sollten wir nicht verletzen, erdrücken und sabotieren.

Ich möchte Herzen berühren. Herz für Herz dabei begleiten, sich zu öffnen, damit es sich an ein lang verblasstes Gefühl von vollkommener Liebe erinnern kann. Sie ist die höchste Welle, die über Angst, Traurigkeit, Wut, Scham und Zweifel bricht. Wertschätzend nimmt sie die Vergangenheit und alle Emotionen mit, die an der Wasseroberfläche liegen. Sie zieht sie hinaus, bis sich schließlich alles in den Weiten des Meeres aufgelöst hat. Zurück bleibt Weisheit und das, was wirklich ist.

Jede Geschichte hat eine tiefere Bedeutung, wenn sie in Resonanz mit einem Herzen geht. Was spürst Du in Deinem Herzen?

Alle Liebe für Dich.

