

Herzübungen

Das große Thema der Herz Faszie ist die Selbstliebe.

Selbstliebe bedeutet nicht das gute Mädchen/ der gute Junge zu sein und sich zu verbiegen das alle einen mögen. Sondern sich so anzunehmen wie man ist, incl. seiner Fehler und Schwächen. Die genauso zu uns gehören wie unsere Stärken.

Selbstbewusstsein ist nicht: „Sie werden mich mögen“

Selbstbewusstsein ist „Es ist okay, wenn sie es nicht tun.“



Wenn ihr euch das Yin und Yang Symbol vorstellt. Der eine Anteil (nehmen wir einfach mal den weißen) spiegelt unsere Stärken wieder (nennen wir diesen Pol unseren Plus Anteil), der andere Pol (wäre dann der schwarze) spiegelt unsere Schwächen und Fehler (der Minus Anteil). Würde man nun den Minus Anteil wegdrücken, dann würde nur ein Halbkreis übrig bleiben. Das ist Mangel. Ohne unsere Fehler und Schwächen bzw. den Gefühlen die entstehen, wenn wir diese zulassen sind wir nicht ganz.

Alles was in unserem Bewusstsein abgelehnt wird und so nicht gelebt, nicht verwirklicht wird, jener Schatten somatisiert sich, fällt buchstäblich in die Körperlichkeit und verwirklicht sich dort und sorgt damit auf körperlicher Ebene dass auch dieser Bereich gelebt wird.

(Heilung = Heil Sein = Ganz Werden). **Gesetz der Polarität** oder Dualität.

Der größte Schatten Aspekt der Menschheit ist das Ablehnen unseres Minus Pols. Was sehr traurig ist, da dort die Selbstliebe zu finden ist. Ohne das (er)leben des Minus Pols sind wir in Dauerspannung (seelisch wie körperlich).

„Geh du vor!“ sagt die Seele zum Körper

„Auf mich hört er nicht, vielleicht hört er ja auf dich?“

„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben!“,

sagt der Körper zur Seele

(Ulrich Schaffer)

1. Übung: Arschengelübung

Ich denke an einen Menschen, der mir das Gefühl gegeben hat, nicht gut zu sein.

Das ist mein Arschengel. Arsch, weil er mich verletzt, Engel, weil ich über das Zulassen des Minus zu meiner Selbstliebe finde. Dies können Menschen sein, die ich nie wieder sehen will, aber auch unser Partner, Kinder, bester Freund (vielleicht auch nur in diesem Moment).

Dann versuchen an das Gefühl zu kommen, was in mir entsteht. (Angst, Wut, Trauer, Hilfslosigkeit, Enttäuschung, etc.). Auch wenn es häufig ein Cocktail von Gefühlen ist, sich auf die dominantesten Gefühle konzentrieren und daraus ein Gefühl heraus nehmen und dieses Gefühl versuchen zu zulassen (fühlen = die Gefühle fließen lassen).

Nachdem ich einige Zeit mich den Gefühlen zugewendet habe folgenden Spruch (mehrmals) aufsagen:

Ich bedanke mich bei dir mein lieber Arschengel, das du mir hilfst mich selbst zu lieben.

Ich bin gut so wie ich bin

Und auch hier wieder versuchen zu spüren wie sich die Gefühle durch den Spruch anfühlen/ verändern.

2. Strategie beim Arschengel (Ohnmacht in Kraft umwandeln)

besonders wirksam, wenn ich mich **Ohnmächtig** in die Ecke gedrückt gefühlt habe bzw. ich mich sehr verletzt gefühlt habe.

Ich stehe mit einer Nackenrolle/ Kissen etc. in der Hand und stell mir vor, mein Arschengel ist der Gegenstand (Tisch, Couch etc.) vor mir und dann haue ich mit voller Kraft mit dem Kissen auf den Gegenstand und **gebe eine Forderung: Nein**, (ohne nein kein ich) **Schluss.**, Halt die Fresse, Verpiss dich, Lass mich los, Ich mach was ich will aber auch das Gegenteil wie Kümmere dich, Anerkennung, Lieb mich, etc. Wichtig Aufprall (super wenn dieser auch laut ist, also gut knallt) und lauter Aufschrei sind gleichzeitig.

Ich kann mir diese Aktion auch vorstellen als inneres Bild, aber es wirklich zu tun ist effektiver. Danach spüre ich wie es sich anfühlt (wieder die Gefühle fließen lassen), **suche die Kraft in dir!** dann zum Schluss wieder der Arschengel Spruch

Ziel dieser Übung ist es nicht dem andern den schwarzen Peter zuzuschieben (keine Schuldzuweisungen, denn dann bleibe ich in meiner Opferrolle gefangen und somit in meiner Ohnmacht), sondern meine Gefühle (v.a. das Gefühl von Kraft) fließen zu lassen (es geht nicht um Schuld!!!) und die **Ohnmacht in Kraft umzuwandeln**. Ohnmacht ist kein Gefühl, sondern ein unterdrückter Impuls. Das Stopp/ Nein ist hängengeblieben, was jederzeit, auf seelischer Ebene, änderbar ist. Selbst, wenn die Situation vorüber ist.

Diese Kraft hat nichts mit Gewalt zu tun, sie ist genau das Gegenteil. Gefährlich und gewalttätig, ob körperliche oder psychische (z.B. Mobbing) Gewalt, sind die ohnmächtigen. Diese Kraft ist ein wichtiges Element zur Selbstfindung. „*Der Vogel peilt sich aus dem Ei, das Ei ist die Welt, wer geboren werden will, muss eine Welt zerstören. Der Vogel fliegt zu Gott*“ (Hermann Hesse: Demian)

Konkret wird diese Kraft Aggressio genannt, eine Urkraft/ Urinstinkt die in jedem Menschen innewohnt und die das Gegenteil von Gewalt ist und elementar zur Selbstfindung ist.

„*Im lateinischen Wortursprung bedeutet „aggređi” also einmal nur herangehen, sich nähern, auf jemanden zugehen und im aktiveren Sinne etwas ein- bzw. herausfordern. Aggression ist daher immer auch ein Ausdruck der Fähigkeit zur Selbstbehauptung und eine wesentliche Voraussetzung für ein intaktes Selbstwertgefühl.* (Stangl, 2020).

2 Übung (Selbstliebe)

Sich eine Situation vorstellen in denen ich Fehler gemacht habe, Schwach war etc. oder in denen ich Fehler gemacht haben könnte. „Ich dürfte Fehler gemacht haben“. Nicht darüber nachgrübeln, ob es ein Fehler war oder nicht, dieses würde die Spannung eher noch verstärken.

Einfach nur das Gefühl (v.a. **Traurigkeit**) zulassen was entsteht. Diese Traurigkeit die entsteht, wenn ich meine Fehler und Schwächen zulasse, ist der Inbegriff von Selbstliebe.

Wer diese Trauer nicht spüren kann, ist im Enddefekt ein armes Schwein (wie erfolgreich er auch sonst sein mag), weil er versucht einem Teil von sich loszuwerden, der für immer zu ihm gehört. Sobald wir diesen Teil annehmen werden wir tiefen inneren Frieden und Ruhe spüren.

Nachdem ich einige Zeit mich den Gefühlen zugewendet habe folgenden Spruch aufsagen:
Ich bedanke mich bei meinen Fehlern & Schwächen, durch euch lerne ich mich selbst zu lieben. Ich bin gut so wie ich bin.

Und auch hier wieder versuchen zu spüren wie sich die Gefühle durch den Spruch anfühlen/ verändern.

Ziel: Schuld & Scham in Traurigkeit und damit in Selbstliebe zu verwandeln.

Jedes Arschengelbild kann ich auch mit dieser Strategie begegnen. Ich dürfte Fehler gemacht haben, **ABER** ich bin **NICHT SCHULD** oder **VERANTWORTLICH** und kein Mensch hat das Recht mich deswegen zu verletzen. *Die Würde des Menschen ist unantastbar* (Art 1 GG)

Es geht nie um Schuld und Täter und Opferrollen! Wer die Einleitung mit dem Yin und Yang Zeichen verstanden hat, wird verstehen das es nie um diese Themen geht. Ich bin ein Mensch der Fehler macht und gemacht hat und bin Menschen begegnet die Fehler gemacht haben und dieses hat Gefühle in mir ausgelöst (bzw. sind diese Gefühle auf meinem Lebensweg stecken geblieben und warten darauf wieder in Fluss gebracht zu werden).

„Ich sehe mich nicht als Opfer und auch nicht als Täter. Ich habe mich mit der DDR eingelassen – mit wem sonst? – und ich habe ausgeteilt und eingesteckt. Und ich habe gelernt (v.a. Fehler zu machen und machen zu dürfen und Menschen zu begegnen die Fehler gemacht haben, pers. Anmerkung). **Deswegen bin ich auf der Welt.**“ (Gerhard Gundermann, Liedermacher der DDR der u.a. auch als Spitzel für die Stasi gearbeitet hatte, aber zu seinen Fehlern gestanden hat. Als er 12 Jahre alt war, wurde sein Vater von der Stasi abgeführt, weil der Sohn mit der versteckten Knarre aus dem Keller spazieren gegangen ist. Der Vater hat dem Sohn die Schuld gegeben und hat nie wieder ein Wort mit seinem Sohn geredet. Trotz diesem Schicksalsschlag zu der Erkenntnis oben zu kommen, zeigt wie sehr sich dieser Mensch mit seinen Gefühlen auseinandergesetzt hat.

Eine sehr beliebte unterbewusste Strategie ist die Vermeidung der Täterrolle, indem man sich in die Opferrolle reinsteigert. Diese Strategie hat übrigens auch der Vater von Gerhard Gundermann eingenommen. Die Idee Täter zu sein ist für die Menschheit unerträglich, aber die Opferrolle ist genauso beschissen. Ich hoffe das es mir möglich ist, es klar zu stellen dass es nie um Täter, Opfer und Schuld geht. Wer sich dort verfängt, steckt sein Leben lang fest. Aber es gibt einen Ausweg. Aber dieser Ausweg wird nur von dem gefunden der die Täter, Opferrolle und Schuldzuweisungen hinter sich lässt. Und diese 3 Strategien sind eine Möglichkeit daraus zu kommen.

3. Übung: Verantwortung abgeben

Es gibt 3 Arten von Verantwortung, die ich getrennt voneinander bearbeiten würde

- 1) Es geht jemand nicht gut, ich kann ihm nicht helfen (Hilflosigkeit)
- 2) Erwartungen
- 3) Schuldzuweisungen, weil du das gemacht hast, weil du so bist geht's mir schlecht. Auch wenn ich Fehler gemacht habe, bin ich nicht für die blockierten Gefühle des andern (Enttäuschung, Opferrolle, etc.) verantwortlich.

Ich halte etwas Schweres in meinen Händen, über den Kopf, bis mir die Arme schwer werden. Ich suche ein Bild nach den 3 Kriterien oben, dann schaue ich den Menschen bildlich an und gebe dem Gefühl des andern eine Überschrift (Schmerz, Überforderung, Hilflosigkeit, Wut, Trauer, Enttäuschung, etc.). Ich stelle mir vor, der schwere Gegenstand in meinen Armen, ist dieses Gefühl. So ähnlich wie der griechische Gott Atlas der die Weltkugel auf seinen Schultern trägt.

Dann spreche ich die Person an. **Liebe** (Mama, Vater, Kind, Freund, Chef, etc.), **dies ist dein.....**(Schmerz, Hilflosigkeit, etc), **den ich jahrelang auf meinen Buckel getragen habe, das war ein Fehler, dies steht mir nicht zu.** Dann lasse ich langsam das Kissen runter und knie mich demütig vor einem Stuhl (der die Hände der anderen Person darstellen soll) nieder und stelle mir vor wie ich so langsam den Ballast zurück bringe wo er hin gehört. Dabei spreche ich folgende Worte: **Voller Liebe und Vertrauen gebe ich dir dein**(Schmerz, Hilflosigkeit etc.) **zurück. Du schaffst das! Ich traue es dir zu! Ich bin nur dein kleines Kind, dein kleiner Sohn/ Tochter** (bzw. nur die Mutter, Vater, Angestellte, Freund, etc).. Dann lasse ich das Kissen auf den Stuhl (= Hände der anderen Person) zurück mit dem Abschiedsworten: **Du schaffst das! Ich traue es dir zu!** Dann stelle ich mich wieder gerade hin und spüre wie sich meine Haltung ohne den Ballast verändert.

Ganz zum Schluss könnte ich mich hinlegen, die Hände aufs Herz legen und mir vorstellen wie Gott (oder an was auch immer du glaubst) dich in den Arm nimmt und zu dir spricht: **Du bist gut so wie du bist.** Nach einer Weile sagt Gott zu dir: **Die Welt ist schon gerettet.** Fühlen wie sich das anfühlt.

Das gute ist, selbst wenn ich Verantwortung abgebe, die nicht auf meinen Schultern lastet, passiert nichts. Sollte sie aber unter (= nicht) – bewusst in mir vorhanden sein, dann löse ich was sehr Tiefes. Das gleiche Prinzip gilt natürlich auch für die alle anderen seelischen Übungen.

Verantwortung

- setzt **beide Parteien** unter **Druck**. Auch dem für den man sich verantwortlich fühlt
- **ist keine Handlung** (Tätigkeit), **sondern die innere Haltung** (Einstellung).
- ist **schwerer Ballast**, wie die Weltkugel die der griechische Gott Atlas auf seinen Schultern trägt
- leichter und viel heilsamer wäre Verständnis.

Verantwortung: ich will es für den anderen lösen, wegmachen, was nicht geht,
Heilung kommt von innen

Verständnis: ich akzeptiere den anderen mit seinem Leid und drücke das Vertrauen aus, dass die
Lösung ihm andern ist. Du schaffst das, Ich traue es dir zu, aber ich bin bei dir, mit dir

→ **ist kein Ausdruck von Liebe**. Wer tief in sein inneres schaut, findet dort, dass Verantwortung entsteht, weil ich es nicht aushalten kann, dass es dem andern nicht gut geht.

Wenn es meinem Kind, Eltern, etc. nicht gut geht bin ich keine gute Mutter, Kind, etc.

→ ist ein über den anderen stellen und **führt zur Degradierung** des andern: Du schaffst das eh nicht. Ich regel das schon. Besser ich traue es dir zu.

→ die schwerste Verantwortung ist die Verantwortung für unsere Mutter (speziell in der Kindheit), da Mutter für das Kind Gott ist. Der Vater ist die 2. schwerste Verantwortung, danach kommen erst alle anderen.

4. Übung: Annehmen

Ausgangssituation: auf den Knien vor einem Stuhl mit einem möglichst schweren Gegenstand in den Armen. Hinter dir liegt ein Seil oder Stiel.

Liebe(Mama, Papa, Opa, Oma, Bruder, Schwester, Partner, etc.) **wenn es dein Schicksal ist ein Leben** (in Ohnmacht, Fremdbestimmung, ohne Liebe, ohne Gefühle, ohne Freude, in Frust, in Schmerz, in Leid, in Überforderung, in Hilfslosigkeit, in Mangel, in Angst, in Wut, in Aggressionen, als Opfer, als Täter, in (Alkohol)Sucht, indem du dich vergiftest, etc. 2 auswählen) **zu leben, dann stimme ich zu** (Gegenstand auf Stuhl legen und fühlen)

Aber bitte segne mich (segnen nur bei Eltern, Großeltern, ansonsten würde ich **versteh mich** verwenden), **dass ich ein Leben**(jetzt genau das Gegenteil von oben verwenden: in Kraft, Selbstbestimmung, in reiner Liebe, mit fließenden Gefühlen, in Freude, in Glück in Fülle, in Mut, in Frieden, etc) **lebe**. (Vorstellen dass die Hand der Person auf meinen Kopf liegt und mir das wünscht, was sie selbst nicht leben konnte) → wieder fühlen

Jetzt aufstehen(Mama, Papa, etc.) **das war wirklich sehr schlimm, ich lasse die Folgen bei dir und mache was aus meinem Leben. Das bin ich dir schuldig.** → fühlen

Aus seinem Leben was machen im Kontext diese Qualitäten zu verinnerlichen, nicht erfolgreich sein.

Du bist der/ die Richtige (mehrmals wiederholen, v.a. bei Eltern, Kinder, Geschwister, Partner, ansonsten weglassen) → fühlen

Jetzt drehe ich mich um und stehe vor der Schnur, Stiel etc. welche die Systemgrenze der Person darstellen soll, mit der ich gerade arbeite. Ich stelle mir vor wie auf der anderen Seite genau das wartet was ich gerade als Segen mitbekommen habe. Während ich den Schritt aus dem System des anderen mache, spreche ich folgende Worte: **Ein Leben voller**..... (Kraft, Liebe etc. → die selben Worte wie beim Segen verwenden) und über die Schwelle treten. Bei diesem Schritt dreht es sich nicht um abwenden und wegdrehen, sondern ein Schritt der Befreiung mit dem Recht und der Pflicht mein eigenes Leben zu gestalten → fühlen

Bitte nicht nach der Übung sich direkt umdrehen und auf keinem Fall wieder zurück über die Systemgrenze steigen. Besser ich laufe seitlich weg und dann einen Halbkreis um alles wieder wegzuräumen.

Ziel der Übung ist weder Verurteilung, noch Ablehnung, sondern den anderen anzunehmen und zu akzeptieren, so wie er ist. **Liebe den nächsten wie dich selbst. Wer (wenn auch nur unterbewusst) seine Eltern ablehnt, lehnt sich selber ab**, da stecken jeweils 50 % von dir drin. Das gleiche gilt auch für Kinder & Geschwister. Wenn Eltern oder auch Geschwister euch abgelehnt haben, dann versteht dass sie sich selber ins Gesicht geschlagen haben und dass dies aus einen Mangel an Selbstliebe entstanden ist (was natürlich auch seine Geschichte hat, aber dafür seid ihr nicht verantwortlich) und macht auf keinen Fall den selben Fehler.

2. Übung zum Annehmen

Ich stelle mir meine Mutter vor wo sie was nicht so gutes gemacht hat und sage dann innerlich. "Du bist die Richtige". → fühlen. Dann stelle ich mir ein Bild vor wie sie was gutes getan hat. "Du bist die Richtige" → fühlen. Das gleiche mit meinem Vater (dies ist v.a. bei den leiblichen Eltern wichtig, selbst wenn man diese nicht kennen würde), dann mit meinen Geschwistern, mein (aktueller) Partner und zuletzt mit mir selbst Auch hier jeweils ein Bild mit Fehlern und danach wo man was gutes getan hat "Ich bin die Richtige" Als letzten Schritt könntet ihr auch nackt, mit aufgerichteten Körper, Arme & Beine nach aussen gedreht → geöffnet. Und dann sich in voller Pracht anschauen und so laut wie möglich ausschreien. "Ich bin der/ die Richtige" → fühlen