

**Juliane Steffen**

# **Liebe verletzt Liebe heilt**

Heile deine Wunden und  
vertraue dem Kreislauf  
der Liebe

**GOLDEGG**

# Inhaltsverzeichnis

Vom Mut, die Wurzeln der Liebe in die Tiefe wachsen zu lassen .....	9
Reise durch die Jahreszeiten .....	19
<b>Die Reise beginnt im Winter .....</b>	<b>23</b>
Innehalten und den Gefühlen Raum geben .....	27
Der Mythos des zufälligen Sich-Verliebens .....	38
Die Beziehung im Außen als Spiegel der Beziehung im Innen .....	42
Die Wurzeln unseres Beziehungserlebens: die Beziehung zu den Eltern .....	46
Die Kraft der inneren Bilder .....	48
Der Mensch wird am Du zum Ich .....	52
Wie gehst du in Kontakt? .....	60
Wir sind mehr Positives, als wir glauben .....	70
Probleme von heute sind Lösungsversuche von damals Woher Prägungen kommen: unser transgenerationales Erbe .....	73
Die Mutterwunde und der Schmerz der weiblichen Ahnenlinie .....	83
Die Vaterwunde und der Schmerz der männlichen Ahnenlinie .....	90
Frühling .....	99
Um uns zu verändern, brauchen wir Sicherheit .....	101
Beziehung im unsicheren Fluss: der Kampf um Sicherheit und Verbindung .....	105
Der Ozean der Seele: Persönlichkeitsanteile kennenlernen .....	112



In der Dunkelheit meiner Seele .....	114
Verletzte Anteile in Beziehungen: Beziehungsmuster und Traumabonds .....	118
Die Angst vor echter Nähe .....	121
Widerstand: die Waffe der beschützenden Anteile .....	126
Sich um die verletzten Anteile kümmern .....	129
Es ist nie zu spät für erfüllende Beziehungen .....	134
Den ewigen Kampf um die Liebe beenden und in den Ozean des Mitgefühls tauchen .....	139
<b>Sommer</b> .....	145
Den idealen Partner und die ideale Beziehung gibt es nicht .....	147
Aus dem Drama in die Liebe: Was braucht eine erfüllende Beziehung? .....	150
Unverhandelbare Bedürfnisse und verhandelbare Strategien .....	151
Liebe ist ein Tu-Wort .....	153
Liebe als Paar leben .....	159
Mit wunden Punkten umgehen und richtig streiten ....	162
Verletzlichkeit und Co-Regulation .....	164
Intimität: der Zauber des Blühens .....	169
Sexualität: der Kern unseres Selbst .....	173
<b>Herbst</b> .....	183
Gibt es ein Ankommen auf unserem Weg? .....	186
Samen der Liebe säen und schützen .....	191
Abschied nehmen und loslassen .....	194
Von der Tiefe deiner Wurzeln in die Höhen deines Selbst .....	197
Literaturverzeichnis .....	199

## Reise durch die Jahreszeiten

*Das Leben ist voller Phasen. So wie jedes Jahr immer wieder erneut die Jahreszeiten aufeinanderfolgen, gibt es auch bei uns immer wieder Zeiten der Veränderung und Adaption. Die Frage ist nur: Wie gehen wir damit um? Verzweifeln oder wachsen wir? Was wir daraus machen, hängt von uns ab.*

Wieso ist dieses Buch als eine Reise durch die Jahreszeiten aufgebaut? In der Natur ist permanent alles in Bewegung und in einem Prozess der Entwicklung. Und das ist jedes Jahr auf eindrückliche Weise wunderbar an den Jahreszeiten erkennbar. Jede Jahreszeit hat dabei ihre eigenen Themen und Qualitäten und auch Auswirkungen auf uns Menschen. In der traditionellen chinesischen Medizin z. B. hat die Orientierung an der Natur und ihrem Zyklus eine ganz andere Bedeutung und Wichtigkeit als in unserer Gesellschaft. Wir orientieren uns nicht mehr – wie noch unsere Vorfahren – am großen Zyklus des Lebens. Mit zunehmender Entfremdung von der Natur haben wir auch ein Stück weit das Gefühl für »natürliche« Entwicklung verloren. Alles muss heute schnell gehen. Und auch für die eigene seelische Entwicklung geben wir uns kaum noch Raum und Zeit in unserer rasanten Leistungsgesellschaft. Alles muss funktionieren. Wir sprechen vom Körper, den wir »besitzen«. Den Beziehungen, die wir »führen«. Eine »schlechte« Phase, wie z. B. in der Beziehung, muss schnell wieder verlassen werden. Bildlich gesprochen leben wir so, als wäre immer Sommer. Eine Jahreszeit, in der wir alle glücklich

sind, die Natur uns beschenkt und wir vor allem im Außen sind. Doch brauchen wir auch die Momente des Winters, in denen wir uns zurückziehen, reflektieren und nach innen schauen. In denen wir stille und langsame Entwicklung geschehen lassen, ohne mit dem Werkzeugkoffer wieder schnell etwas reparieren zu wollen. In diesem Fluss der Phasen zu leben, bedeutet, lebendig zu sein. Uns, das heißt unseren Körper und unsere Seele, nicht als etwas Kaputtes oder Fehlerhaftes zu betrachten, sondern als hochintelligentes System, das für uns arbeitet und nicht gegen uns. Dann können wir auch aufhören, unsere »Probleme« als Probleme zu sehen, sondern sie vielmehr als Entwicklungsaufgaben betrachten. Als Lösungsversuche für Probleme aus der Vergangenheit. Und »schlechte« Phasen eben einfach als Entwicklungsphasen. Der Winter sagt auch nicht: »Ich bin die schlechteste Phase des Jahres, weil alle ständig fluchen, niedergedrückt sind und mich weghaben wollen.« Der Winter macht einfach sein Ding und weiß dabei, dass er seine Aufgabe erfüllt und gebraucht wird. »Never waste a good crisis« (zu Deutsch: Verschwende niemals eine gute Krise), wie meine Yogalehrerin Nevine Michaan immer sagte, denn es ist meist in einer schlechten Phase, dass wir vom Leben herausgefordert werden, etwas daraus zu machen.

Eine Klientin sagte mal zu mir, ich sei eine Meisterin der Mustererkennung und niemand könne ihren Kopf und ihre Muster so schön »verstören« wie ich. Das half ihr, sich besser zu erkennen bzw. zu verstehen. Dieses Kompliment nahm ich dankend an und dachte nicht mehr weiter darüber nach. Beim Schreiben erinnerte ich mich daran: Muster um mich herum und in mir zu sehen, ist in Wahrheit etwas, das wir Menschen alle in uns tragen. Überall um uns herum gibt es Muster, denn die Natur und das Universum drücken ihre Intelligenz durch Muster aus. Von einem Brokkoli über eine Bienenwabe bis hin zur Entstehung von Leben: Alles unterliegt Mustern. Muster im eigenen Leben zu er-

kennen, gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und der Sinnhaftigkeit. Heute gibt es Studien dazu, die zeigen, wie heilige Geometrie sich beruhigend und ausgleichend auf unser Nervensystem auswirkt. Deshalb ist es für mich so nahe-liegend, mich an Mustern der Natur zu orientieren, indem ich mich zum Beispiel an den Jahreszeiten und ihren Qualitäten orientiere. Das schafft ein Gefühl der Sicherheit und des Eins-Seins. Denn natürlich sind wir als Menschen nicht getrennt von der Natur, von dem, was außerhalb der Grenzen unseres Körpers liegt. Doch leider sind es dieses Gefühl von Trennung und die daraus resultierende Einsamkeit, die so viele Menschen heutzutage verspüren. Indem wir uns vom Außen trennen, trennen wir uns auch von uns selbst. Denn so wie wir mit dem Außen zusammenhängen, hängen unser Körper und unsere Emotionen, unser Kopf und unser Herz ebenfalls zusammen. Wir sind eine Einheit, ein aufeinander abgestimmtes System von Subsystemen. In uns, außerhalb von uns, in Beziehungen passiert nichts zufällig. Da gibt es immer »einen guten Grund«, weshalb etwas so ist, wie es ist. Diese Erkenntnis befreit uns. Sie gibt uns das Gefühl, dass wir dem Leben nicht einfach ausgeliefert sind. Wir können es aus eigener Kraft selbstwirksam gestalten. Diese Haltung eröffnet uns auch einen neuen Möglichkeitsraum für unsere »Beziehungsprobleme«. Wir sind nicht einfach zu blöd für Beziehung. Auf irgendeiner Ebene sind unsere problematischen Verhaltensweisen »sinnvoll«. Das zu erkennen, befreit uns von der damit verbundenen Scham und der Schuld. Von dem Gefühl, fehlerhaft oder kaputt zu sein. Aus diesem Gefühl von Sinnhaftigkeit entspringt dann Mitgefühl für uns selbst und dieses tritt an die Stelle von Selbstablehnung. Das ist der Moment, in dem Veränderung geschehen kann.

In diesem Buch geht es darum, die eigenen Muster zu erkennen. Zu erkennen, mit welchen Mustern wir selbst in Beziehungen gehen. Zu verstehen, wie unsere Innenwelt

und die Außenwelt in Verbindung stehen und aufeinander wirken. Dabei ist es vor allem wichtig zu verstehen, was in der eigenen Innenwelt vor sich geht und welche Beziehung wir zu dieser haben. In unserer Innenwelt sind unsere Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Bewertungen, Empfindungen und Erwartungen zu Hause. Wenn wir verstehen, wieso wir sind, wie wir sind, können wir die Identifikationen mit unseren Gefühlen oder unserem Verhalten lösen und so zu mehr innerer und äußerer Freiheit gelangen.

# Die Reise beginnt im Winter



*An diesem Abend wusste ich nicht, wann sich die Phase ändern würde. Wann der Samen endlich durch die Schneedecke brechen würde. Ich konnte mich nur dem Gefühl hingeben, mich darin halten und darauf vertrauen, dass es da einen Prozess gibt, von dem ich Teil bin, den ich aber nicht kontrollieren kann.*

Im Winter geht die innere Reise metaphorisch los. Der Winter ist seit jeher eine Phase der Einkehr, der Reflexion und der Gefühle. Nach traditioneller chinesischer Medizin ist das Element des Winters das Wasser – und im Idealfall ist das Wasser in uns in Bewegung. So wie auch die Gefühle in uns in Bewegung sein sollten. Sobald Stagnation eintritt, gerät der Fluss der Lebensenergie ins Stocken. Wenn wir durch Kindheitsverletzungen viele verbannte Anteile und verdrängte Gefühle in uns halten, kann das später ein Nährboden für Konflikte und Leiden werden. Alles, was unser Körper verdrängt und von unserem Bewusstsein weghält, weil es sonst zu schmerhaft wäre, wirkt unbewusst auf uns ein. Und drückt sich auf unterschiedlichste Weise aus: durch körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängste, Perfektionismus, Leistungsdruck, Beziehungsprobleme, Schlafprobleme und vieles mehr. Die Eisbergmetapher ist ein passendes Bild dafür. Oberhalb des Wassers befindet sich das Ich, welches wir der Welt zeigen. Doch das, was wir uns erlauben zu sein oder zu fühlen, ist sehr viel kleiner

Entschleunigung des Winters können wir Neues in uns entdecken und vielleicht auch verborgene Schätze. In der Dunkelheit des Winters kommen wir an den Kern unserer Identität und menschlichen Erfahrung auf dieser Erde: an den Ort der Liebe in uns, den man auch als den heilen Kern bezeichnen kann.

## **Innehalten und den Gefühlen Raum geben**

*Als Susi, eine Yogalehrerin und junge Mama, den Weg zu mir fand, wusste sie nicht mehr weiter. Sie hatte doch schon so viel über sich verstanden, wusste, woher ihre Themen rührten, und dennoch spürte sie immer wieder Druck, körperliche Schmerzen und diesen Drang, gefallen zu wollen. Ihre Kindheit war von Gewalt, Ablehnung, Vernachlässigung und viel emotionalem Schmerz geprägt gewesen. Was ihr heute innere Konflikte und Konflikte mit ihrem Mann brachte, war der Anteil in ihr, der ihrer Meinung nach bewertend, gemein und egoistisch war. Der passte nicht mit ihrer Identität der liebevollen Mama und in sich ruhenden Yogalehrerin zusammen. Der immerverständnisvolle Partnerin, die auch die störenden Seiten ihres Partners stets zu akzeptieren versuchte. In diesem Selbstbild hatte dieser beschützende Anteil wenig Raum, obwohl er doch eigentlich gar nichts Böses wollte. Noch ganz am Anfang ihres Prozesses berichtete sie mir nach einer Gruppensitzung, dass dieser Anteil eigentlich gar nicht Teil der Gruppe sein wollte. Dass dieser Anteil in ihr das Gesagte der anderen Teilnehmerinnen bewertete und mit ihrem eigenen Leid verglich. Gleichzeitig versuchte sie bewusst, diesen Anteil zu rationalisieren, denn schließlich habe »jeder ja unterschiedliche Erfahrungen gemacht«, die man nicht vergleichen könne. Doch dieser Anteil konnte so nicht denken. Dieser Anteil wollte von ihr gesehen und anerkannt werden und wurde deshalb in ihrem Leben immer lauter. Für die-*

*sen Anteil gab es nur seinen eigenen Schmerz. Jahrelang aufgestauter Groll und Enttäuschung über die Eltern. Als wir begannen, mit diesem Teil zu arbeiten und ihn zu befragen, stellte sich heraus, dass es sich um einen jugendlichen Anteil handelte, aus der Zeit, als zum ersten Mal Rebellion gegen die jahrelange Unterdrückung und Gewalt aufkeimte. Sie berichtete von dem Moment, als sie ihrem Vater zum ersten Mal Widerstand leistete, ihn anschrie und daraufhin die Flucht ergriff. Sie erinnerte sich noch genau an die Jacke, die sie sich schnell überwarf, als sie wegrannte, bevor die Angst vor seiner Reaktion sie einholen würde. Und dann stand sie draußen: einsam und verlassen. Dieser jugendliche Anteil war verständlicherweise ängstlich, wütend und fühlte sich verraten vom Leben. Und um nicht so hilflos zu bleiben, wurde der Anteil beschützend, indem er bewertete, sich abgrenzte und erhöhte. All das bekam in unserer Sitzung das Recht, gefühlt, anerkannt und gehalten zu werden. Unser Gespräch endete mit ihrer Frage, wie sie denn weitermachen solle. Sie wollte diese inneren Konflikte nicht mehr haben, und obwohl sie schon so oft über ihre Vergangenheit nachgedacht, gesprochen und Tränen vergossen hatte, hatte sich bislang noch nichts geändert. Sie war der Meinung, sie habe mit ihrer Vergangenheit bereits abgeschlossen und ihren Eltern verziehen. Weshalb sie auch nach einer mehrmonatigen Kontaktpause, in der viele Themen hochgekommen waren, seitdem sie selbst Mutter war, wieder Kontakt zu ihren Eltern hatte. Sie berichtete mir, dass bald wieder ein Treffen anstand, und ich gab ihr den Impuls, neugierig zu beobachten, wie es dem inneren Teenager dabei wohl geht und ob da nicht doch noch ein Fünkchen Wut ist.*

Die Sache mit der Entwicklung ist die: Wir können keine Phase überspringen. Wir können nicht weiter in unserer Entwicklung sein wollen, nur weil wir es wollen. Wir können keine Gefühle willentlich überspringen oder nur einen Teil zulassen. Wir können nicht aktiv Frieden schließen. Innerer Frieden ist ein natürliches Resultat, das sich einstellt, wenn der Prozess der Wiederanbindung an uns selbst durchlaufen ist. Wenn wir anerkannt haben, dass wir verletzt wurden. Dass uns Unrecht angetan wurde. Und wir

jetzt mal für einen Moment anhalten und benennen, was da gerade in dir vorgeht.

## **Einladung zum Anhalten und Benennen, was ist**

Ähnlich wie in der ersten Übung geht es darum, innerlich anzuhalten und dann zu benennen, was gerade ist. Richte deine Aufmerksamkeit jetzt für einen Moment auf deinen Atem und werde dir so deines Körpers bewusst. Nimm über deine Sinne wahr, was vom Außen ins Innen kommt. Richte dann deine Aufmerksamkeit auf deine Innenwelt. Was kannst du gerade wahrnehmen? Benenne es innerlich oder spreche es laut aus. Das kann sich zum Beispiel so anhören: »Da ist ein Druck in meiner Brust. Ich spüre Genervtheit. Etwas in mir spürt gleichzeitig Freude über die Kekse neben mir. Da sind Gedanken an den Streit von heute Morgen. Ich spüre die Erwartung, dass mein Freund sich entschuldigen soll. Ich bin verletzt und traurig von dem Konflikt.« Versuch die vorgestellten Übungen und Varianten regelmäßig zu praktizieren, um aus den immer gleichen Automatismen herauszukommen und Raum für Veränderung zu schaffen.

Unserem Erleben einen Namen zu geben, ist etwas sehr Simples und gleichzeitig überaus Tiefes, weil es das Tor für Annahme und damit Veränderung ist. Winter bedeutet nicht nur anzuhalten, sondern eben auch mutig zu sein, hinzuschauen und ehrlich mit uns selbst zu sein. Nicht mehr blind weiterzumachen, sondern zu erkennen und zu sagen, was ist. Auch wenn es beängstigend ist und vielleicht wehtut. Wovon ich hier spreche, ist Hingabe. Sich einer Situation oder einem Erleben hinzugeben, bedeutet nicht, hilflos und machtlos die Flinte ins Korn zu werfen mit den Worten: »Da kann man eh nichts mehr machen, deshalb muss

## Für deine Schatzkiste



Die Reise durch den Winter, die dunkelste Zeit des Jahres, ist nun vorbei. Was hat dich der Winter gelehrt? Was nimmst du mit? Sich mit der eigenen Dunkelheit zu beschäftigen, bedeutet anzuhalten und nach innen zu schauen. Die »dunklen« Aspekte unserer Persönlichkeit sind die, die uns nicht bewusst sind. Es sind unsere implizit gelernten Denk- und Verhaltensweisen, unsere so genannten Überlebensstrategien. Hirnforscher sagen, dass 99 % unseres Lebens von unbewussten autonomen Programmen gesteuert werden, nur 1 % bewusst kognitiv durch unsere Wünsche. Gelernt haben wir die unbewussten Programme vor allem in unseren ersten Lebensjahren. In der Zeit von der Schwangerschaft bis zum ca. siebenten Lebensjahr. Dabei ist vor allem die Zeit bis zum dritten Lebensjahr besonders prägend, da wir uns daran später nicht erinnern können und die gemachten (Bindungs-)Erfahrungen implizit gelernt und auf körperlicher Ebene gespeichert wurden. Wie sicher wir uns heute in Beziehungen fühlen, wie gut wir in Kontakt gehen und bleiben können und wie viel Selbstregulation wir haben, geht auf die dort erhaltene Sicherheit und Regulation zurück. Bis zum siebenten Lebensjahr befindet sich unser Gehirn in einer aufnehmenden Phase. Bruce Lipton bezeichnet diese Phase als die »Downloadphase« des Gehirns. Die dort aktiven Theta-Gehirnwellen (auch in Hypnose und Imagination aktiv) führen dazu, dass wir die Umgebung durch Beobachtung wie einen Schwamm aufsaugen. Unsere späteren Beziehungsmuster sind Teil dieses gelernten Programms. Wollen wir daran später etwas ändern, reicht es nicht, uns einfach zu sagen: »Ich bin jetzt weniger ängstlich oder wütend« oder »Ich versuche ab jetzt nicht mehr, Konflikte zu vermeiden«. Denn sobald das alte Programm aktiviert wird und wir uns dessen nicht bewusst sind, werden wir unbewusst die bekannten neuronalen Autobahnen verwenden. Es geht ums Energiesparen. Auf dem Weg der Entschleunigung und des Innehalten müssen wir uns zu Beginn unserer Reise erst einmal bewusst darüber werden, was wir innerlich eigentlich erle-



# Frühling

Frühling ist in der Natur die Zeit der Veränderung und Transformation. Alles erwacht aus seinem Winterschlaf und beginnt zu wachsen. So wie die Pflanzen in der Natur die optimalen Bedingungen brauchen, um in ihrer Fülle zu erblühen, brauchen wir das als Menschen auch. Leider hatten viele von uns keine optimalen Bedingungen, um zu erstrahlen. Bildlich gesprochen musste sich die Pflanze aufgrund der Umstände schützen. Und konnte dadurch ihre Energie nicht ins Erblühen leiten, sondern musste sie fürs Überleben aufbringen. Dadurch fehlt es der Pflanze heute an Lebendigkeit und Freude, da sie immer noch damit beschäftigt ist, nicht verletzt zu werden.

Stell dir vor, du wärst eine Pflanze. Wie würdest du aussehen? Hast du Dornen? Bist du besonders robust? Hast du eine harte Schale oder einen robusten Stiel? Oder bist du klein und unscheinbar? Wild gewachsen? Versteckst du dich unter vielen anderen Pflanzen, präsentierst du dich stolz oder wächst du irgendwo relativ allein? Was brauchst du zum Glücklichsein? Wovon war in deinem Leben zu wenig da? Wenn du willst, kannst du diese Gedanken gerne schriftlich festhalten.

Wenn wir uns auf unsere bewusste innere Reise begeben, dann werden wir früher oder später auf Widerstand stoßen, denn unser Gehirn will keine Veränderung. Alles soll so bleiben, wie es ist. Wachstum aber entsteht zwangsläufig durch Widerstand. Wenn der Samen aus der Schale ausbricht, dann ist das mit Widerstand und Aufwand verbunden. Wenn das Baby auf die Welt kommt, dann ist die-

## Für deine Schatzkiste



Die Reise durch den Frühling ist nun vorbei. Was hat dich der Frühling über dich und das Leben gelehrt? Im Frühling geht es um Wachstum, Reifung und Transformation. Ein einst unsichtbares Samenkorn geht durch den Prozess in die Sichtbarkeit. Um uns verändern zu können, brauchen wir Sicherheit. Die Sicherheit, okay zu sein, wie wir sind. Paradox, oder? Wenn wir weiter gegen das kämpfen, was wir nicht sein wollen, entfernen wir uns immer weiter von unserem Selbst. Wenn wir das Gefühl haben, im Kampf mit uns, anderen oder dem Leben zu sein, dann ist das meist auch der Fall. Unsere beschützenden Anteile bekämpfen alles, was uns gefährlich werden könnte. Manchmal bedrohen unsere beschützenden Anteile auch die verletzten Anteile in uns, indem sie z. B. nicht die emotionale Nähe zulassen, die wir eigentlich gerade brauchen. Der Kampf unserer Kindheit um Liebe ist dann zu einem inneren Kampf geworden. Meist sind wir auf körperlicher Ebene auch auf Kampf eingestellt. Unser Nervensystem scannt die Umgebung auf der Basis unserer Erfahrungen ständig auf Gefahren und meint, diese überall zu sehen. In unserer Innenwelt herrscht ein Bedrohungszustand, der uns davon abhält, im Kontakt-und- Sicherheits-Modus zu leben. Doch nur im Kontaktmodus fühlen wir uns wahrhaft lebendig, mit Menschen verbunden und der Welt zugehörig. Dann gehen wir einen bewussten inneren Weg aus unserem Selbst heraus. Nicht aus den Erfahrungen und deren Anpassungsstrategien heraus, sondern aus dem Teil in uns, der wir sind. Das Selbst, das immer da ist und von den Anteilen unberührt bleibt. Der Ort, den wir meinen, wenn wir sagen: »Das bin ich.« Das ist unser Herzraum. Die Heimat unserer Seele, die die Qualitäten von Verbindung, Liebe, Mitgefühl, Neugier, Offenheit und Respekt in jedem von uns trägt. Das sind wir.

# Sommer



Im Sommer erblüht das Leben zu seiner vollen Pracht. Die Sonne steht an ihrem höchsten Punkt, es ist warm, hell und bunt. Es geht um Verbindung, darum, miteinander zu sein und das Leben zu genießen. Es geht ums Fühlen. Um authentischen Ausdruck. Keine Überraschung also, dass das Organ des Sommers nach TCM das Herz ist. Das Herz gilt in vielen Kulturen und Traditionen als Sitz unserer Seele und steht für die Liebe. Unser Herz ist viel mehr als »nur« das Organ, das das Blut durch den Körper pumpt. Es ist ein energetisches Zentrum. Man kann es auch ein »kleines Gehirn« nennen, denn das Herz erzeugt ein elektromagnetisches Schwingungsfeld genau wie das Gehirn. Das magnetische Feld des Herzens ist jedoch 5000-fach stärker als das unseres Gehirns. Das Schwingungsfeld des Herzens kann in Verbindung zu anderen Schwingungsfeldern gehen und in Kohärenz treten. Wenn das Schwingungsfeld des Gehirns mit dem Schwingungsfeld des Herzens in Einklang schwingt, bezeichnet man das als Herzkohärenz. In diesem Zustand sind die Rhythmen von Herzschlag, Atmung und Blutdruck optimal synchron miteinander. Dieser Zustand hat wissenschaftlich erwiesen einen positiven Einfluss auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Vor allem Stress wird reduziert und das Nervensystem flexibler und regulierter im Umgang mit Stressoren. Trainieren lässt sich Herzkohärenz durch regelmäßige Atemübungen, Yoga und den Fokus auf positive Kerngefühle des Herzens wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe.

Das Herz ist eines der ersten Organe, das beim Embryo



## Übung: Liebesliste

Erstelle dir dafür eine »Liebesliste«. Auf diese Liste kommt alles, was in dir ein Gefühl von Liebe, Wertschätzung und Verbindung entstehen lässt. Wenn du in einer Beziehung bist, kannst du diese Liste in Bezug auf die Beziehung und deinen Partner bzw. deine Partnerin erstellen. Genauso kannst du die Liste allgemein halten und auf niemanden beziehen. Vervollständige gerne folgende Sätze:

Ich fühle mich geliebt, wertgeschätzt, verbunden, lebendig, wenn mein Partner, Freunde, Familie etc. Folgendes machen:

---

---

---

Mich berührt und macht im Alltag lebendig:

---

---

---

Ich wünsche mir für mich mehr:

---

---

---

## **Übung: Sieh mit dem Körper befreunden**



Eine Übung, die auch dich auf dem Weg, mit deinem Körper Frieden zu schließen, unterstützen kann, ist tägliche Selbstberührung. Es geht darum, regelmäßig bewussten, liebevollen Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen. Das kannst du tun, indem du dich selbst in den Arm nimmst, dich zärtlich streichelst, massierst und dem Körper liebevoll zusprichst. Dabei kannst du stehen, sitzen oder liegen. Du kannst es auf ganz subtile Weise auf der Arbeit oder im Bus machen oder dir ein richtiges Selbstbegegnungsritual zu Hause gönnen. Es geht einzig und allein darum, deinen Körper wichtig zu nehmen und ihn in den Fokus deiner Aufmerksamkeit zu rücken, ohne dass du von ihm irgendetwas erwartest oder verlangst. Dein Körper darf einfach deine bewusste Berührung empfangen und sich sicher fühlen.

## **Für deine Schatzkiste**



Die Reise durch den Sommer ist nun vorbei. Im Sommer ist das Herz zu Hause, da es hier viel um Gefühle, Bedürfnisse und Herzenswünsche geht. Sozusagen um die gelebte Liebe. Wie erleben wir bewusste Liebe? Dadurch, dass wir lernen, in unserem Herzraum präsent zu sein. Dadurch, dass wir lernen, in unserer Selbstenergie zu sein und uns durch diese leiten zu lassen. Im besten Fall sind wir von dieser Kraft erfüllt, sodass es nicht wir sind, die Beziehung führen, sondern wir von dieser Kraft geführt werden. Dafür ist es wichtig, die Qualitäten des Herzens, wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe, zu praktizieren. Mit der Selbstenergie verbunden sein bedeutet, auch verbunden zu sein mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Und diese klar kommunizieren zu können, denn Sommer bedeutet auch den freien Ausdruck des So-Seins. Das macht uns zwar verletzlich, doch es ist genau das, was wir in

# Herbst



Wir sind nun auf der letzten Station der Reise durch die Jahreszeiten zu Verbindung und Lebendigkeit angekommen. Herbst ist die Zeit der Ernte. Die Früchte werden nach Hause gebracht und wir reflektieren über das Jahr und unsere Reise. Nach getaner Arbeit, die nicht immer leicht war, begeben wir uns nach innen zum Integrieren unserer Erfahrungen. In dieser letzten Station geht es um Verbindung, die über uns selbst und das Zwischenmenschliche hinausgeht und die Ebene des Göttlichen bzw. Spirituellen miteinbezieht. Zur Ebene der gelebten Liebe kommt die Ebene der Liebe als Haltung, wenn wir die Quelle der Liebe in uns entdecken. Wir lieben nicht nur aktiv, sondern wir sind die Liebe. Wir sind das Gefäß und die Liebe wirkt durch uns und unser Handeln in der Welt. Mit dieser Haltung richten wir unser Leben aus diesem vollkommenen Kern heraus aus und treten in Kontakt zu einer Kraft, die immer da war, immer da sein wird, immer ist. Auf diese Kraft können wir uns verlassen. Den Weg der bewussten Liebe zu gehen, heißt sicher nicht, dass wir keinen Schmerz, keine Trauer oder Einsamkeit empfinden werden. Dass uns die menschliche Liebe nicht mehr enttäuschen wird. Wie ich schon gesagt habe: Wer lebendig liebt, geht das Risiko ein, verletzt zu werden. Das ist Teil des Deals. Doch wenn wir auf die Kraft vertrauen, die wir in uns spüren, dann können wir uns darauf verlassen, dass wir gehalten werden. Sei es von Gott, dieser unendlichen Kraft, dem Universum oder einfach der Liebe.

Hier begegnen wir der wahren Spiritualität. Spirituali-



## Für deine Schatzkiste

Die Reise durch den Herbst ist nun vorbei, und damit sind wir auch ans Ende dieser kleinen Erkundungsreise deines Selbst gekommen. Einer Reise zu mehr Lebendigkeit, Liebe und Vertrauen in dich und das Leben. Herbst bedeutet immer, vom Gaspedal runterzugehen. Nach der heißen Energie des Sommers die Ernte nach Hause zu bringen und zu reflektieren. Weniger zu tun und mehr zu sein, denn im Herbst geht es um Entschleunigung und Verlangsamung. Zwei Worte, die für viele unattraktiv klingen mögen. Wir brauchen jedoch genau diese Ruhephasen, in denen wir unsere Erfahrungen nach innerer Weisheit erforschen. Das ist wichtig, damit wir zu uns selbst werden und unser Leben nach unseren Werten und Maßstäben leben. Dieser Prozess der Selbstwerdung ist kein einfacher. Wir werden auf diesem Weg immer wieder auf uns selbst zurückgeworfen, und das kann mitunter frustrierend, schmerhaft und ermüdend sein. Wenn du dich das nächste Mal in einem Winter-Moment befindest, denk daran, dass das Leben in Zyklen stattfindet. Es geht nicht darum, die Wellen des Lebens zu vermeiden, sondern zu lernen, sie zu surfen. Die alte weise Frau in dir ist gerade in diesen dunkleren Phasen für dich da und öffnet liebevoll ihre Arme. In ihrem Schoß kannst du dich jederzeit ausruhen und Kraft tanken, um mit kraftvollem Herzen weiterzugehen. Was auch immer ist, denk daran, dass du deinen Atem hast, dass dein Herz für dich schlägt, die Sonne für dich scheint, der Wind für dich weht, die Vögel für dich singen und es Menschen gibt, die für dich da sind. Für dich ist gesorgt und es ist sicher, du selbst zu sein.