


Safi Nidiaye

Die Kunst,
das Glück
zu fühlen

Safi Nidiaye



Die Kunst, das Glück zu fühlen

Wie du die Kraft der guten
Gefühle in dir freisetzt – in leichten
wie in schweren Zeiten

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2025

Copyright © 2025 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Markus Weber / Guter Punkt, München

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7787-9333-6

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Inhalt

Einführung	11
Teil 1 Vorbemerkungen für die politisch Engagierten oder Besorgten ...	15
... die die anderen aber auch lesen dürfen	15
<i>Positive Gefühle pflegen, während so viele leiden?</i>	17
<i>Wieso jetzt ein Buch über positive Gefühle?</i>	18
Worum geht es hier eigentlich?	21
<i>Was bedeutet überhaupt »positiv« und »negativ«?</i>	23
<i>Warum die Unterteilung in negative und positive Gefühle?</i>	23
<i>»Positives« oder »gutes Gefühl«?</i>	25
Am Anfang war das gute Gefühl	27
<i>Das ganz normale gute Gefühl – kostbar und übersehen</i>	29
<i>Das gute Gefühl ganz tief in unserem Innern</i>	30
<i>Zurück ins Paradies</i>	30
Teil 2 Die Herausforderungen	31
Die Welt hat sich verändert	31
<i>Faktor 1: Die Veränderung des elektromagnetischen Felds</i>	32
<i>Faktor 2: Stress und Zeitmangel</i>	35
<i>Faktor 3: Schlechte Nachrichten</i>	36
<i>Faktor 4: Ist da noch jemand?</i>	37
Willkommen in der realen Welt	39

Teil 3 Jetzt wird's konkret	43
Erst mal ein wenig ... fühlen lernen	43
<i>Der gewaltfreie Umgang mit sich selbst</i>	43
<i>Das gute Gefühl »mitnehmen«</i>	46
<i>»Bewusstes Fühlen«</i>	48
<i>Es beginnt mit dem Atem</i>	48
Die Übung der Körperzentrierten Herzensarbeit	50
<i>Die neutrale Position entdecken</i>	51
<i>Neutral sein und dennoch voll und ganz fühlen</i>	52
<i>Das Herz</i>	53
<i>Sinn und Funktion der Herzensschlüssel</i>	54
<i>Wieso ist diese Herzensarbeit »körperzentriert«?</i>	55
<i>Fremdgefühle</i>	56
<i>Nun zur Praxis</i>	57
Wann ist man durch mit dem Thema?	65
<i>Den Kern des Problems finden</i>	66
<i>Das Herz für den Schmerz öffnen</i>	67
<i>Die Sehnsucht nach dem Gegenteil</i>	71
<i>Von der Sehnsucht ins positive Gefühl</i>	72
<i>Das Problem ist keins mehr</i>	76
<i>Das unscheinbare gute Gefühl</i>	77
Teil 4 Vom guten Gefühl zur positiven Wendung im Leben	79
Ein Gespräch mit meinem inneren Mentor	79
Positives Denken ohne positives Fühlen bringt nichts	89
Wie kann ich positiv werden, wenn ich schlecht drauf bin?	99

Teil 5 Die Reise ans Licht beginnt im Dunkeln	103
Der Schmerz unseres Lebens	103
Was das Negative so attraktiv macht	106
<i>Warum sich positive Meldungen nicht gut verkaufen</i>	108
<i>Wieso wir unser Drama mehr lieben als uns selbst und unsere Nächsten</i>	109
<i>Ein Loblied auf die Negativität: Das Gute im Schlechten</i>	112
Die ganz normale »Alltagsdeprei«	113
<i>Von Sinn und Sinnlosigkeit</i>	115
<i>Nicht mehr im Fluss sein</i>	117
<i>Lustlosigkeit und Energiemangel</i>	119
<i>Brücken zum Positiven</i>	121
Umfeldeinflüsse prüfen	124
<i>Das menschliche Umfeld</i>	124
<i>Das geistige Umfeld</i>	127
<i>Das natürliche Umfeld</i>	131
<i>Sein eigenes Feld erschaffen</i>	133
Inspiration und Motivation – wie finde ich sie wieder?	135
<i>Körperübung für Erschöpfte</i>	135
<i>Inspiration</i>	138
<i>Liebe</i>	139
Lust statt Frust oder Der Ausstieg aus dem Leidenszug	141
<i>Gebet und Gnade</i>	143
<i>Wie man Sterne auch am Tag leuchten sieht</i>	145
Teil 6 Das gute Gefühl entdecken	147
Wie sich alles verändert, wenn wir Positives wahrnehmen	147
<i>Das gute Gefühl im ganz Alltäglichen</i>	148
<i>Das gute Gefühl, wenn der Schmerz nachlässt</i>	150
<i>Das gute Gefühl an der Oberfläche der Probleme</i>	152
<i>Das gute Gefühl auf dem Grund Ihrer Probleme</i>	152
<i>Das gute Gefühl, das im verurteilten Gefühl verborgen ist</i>	154

<i>Das gute Gefühl in der negativen Emotion</i>	155
<i>Das gute Gefühl in jedem Wunsch und in jeder Sehnsucht</i>	156
<i>Das gute Gefühl im ganz Bösen</i>	157
<i>Das gute Gefühl, das im Schmerz verborgen ist</i>	160
<i>Das gute Gefühl dank erfreulicher Ereignisse oder Eindrücke</i>	162
<i>Das schöne Gefühl, das uns spontan überkommt</i>	162
<i>Das positive Gefühl, das uns eine Fähigkeit oder Erkenntnis vermittelt</i>	164
<i>Das gute Gefühl im unguten Verhalten</i>	165
<i>Das gute Gefühl in der Sucht</i>	167
<i>Das gute Gefühl im sinnlichen Erleben</i>	170
<i>Verpönte Gefühle, verbotenes Glück</i>	171
<i>Auch wenn alles grauenhaft ist ...</i>	172
<i>Das gute Gefühl, für das wir andere beneiden oder bewundern</i>	173
<i>Das gute Gefühl in der Religion</i>	175
<i>Das gute Gefühl aus der Nostalgie herausholen</i>	175
<i>Weitere gute Gefühle</i>	177
Was uns davon abhält, voller Freude zu sein	180
<i>Negative Lieblingsidentifikationen</i>	180
<i>Die Gewohnheit, nicht in der Gegenwart zu sein</i>	182
<i>Körperliches Unbehagen</i>	182
<i>Existenzielle Probleme</i>	183
<i>An der eigenen Vergangenheit festhalten</i>	185
<i>Wenn das gute Gefühl »vertrieben« wird</i>	186
<i>Wie kann ich glücklich sein, wenn andere leiden?</i>	187
<i>Was tun, wenn ich positiv gestimmt bin, mein Umfeld aber negativ ist?</i>	190
<i>Auch gute übernommene Gefühle zurückgeben?</i>	191
Glücklich ist nur, wer sein Glück auch fühlt	195
<i>Positive Gefühle nicht als Tatsachen wahrnehmen</i>	197
<i>Welche positiven Gefühle mitnehmen?</i>	199
<i>Verswindet das Leid durch positives Fühlen?</i>	203

Teil 7 Neue Qualitäten entwickeln	207
Wie gute Gefühle zu positiven Eigenschaften führen	207
<i>Positive Qualitäten, die wir uns nicht gestatten</i>	208
<i>Kann man alles werden, was man sein will?</i>	210
Probleme helfen, neue Eigenschaften zu entwickeln	214
<i>Positive Qualitäten, die aus Fehlern erwachsen (können)</i>	215
<i>Eigenschaft oder Gefühl?</i>	217
<i>Wie grauenhafte Umstände wunderbare Qualitäten in Menschen hervorlocken können</i>	219
Zum Schluss	221
<i>Positives Fühlen ersetzt nicht die Herzensarbeit zu Problemen</i>	221
<i>Wo, bitte, geht's hier zur Mitte?</i>	222
<i>Das Wichtigste ist der Körper</i>	223
<i>Vorwärts in die Gegenwart</i>	224
Dank	225
Anhang	227
Lexikon der positiven Gefühle	227
Die Übungen im Überblick	233
Literatur	234
Anmerkungen	237
Über die Autorin	240

Einführung

Sosehr wir uns auch darum bemühen, positiv zu bleiben, werden wir doch immer wieder in den Mahlstrom des Negativen hineingezogen, der uns und unsere Welt im Innersten beherrscht. Ganz automatisch neigen wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was uns ärgert, ängstigt oder traurig macht, was uns resignieren, verbittern oder empören lässt, statt auf das, was wir uns wünschen oder worüber wir uns freuen. Das gilt für uns als Einzelne wie auch als Kollektiv. Wir bleiben lieber in der Überzeugung stecken, dass wir doch nichts ändern können, dass jemand anders oder »die Welt« schuld an unserem Elend ist, als uns auf das zu besinnen, was wir eigentlich wollen. Wir kämpfen lieber gegen den Krieg als für den Frieden.

Das Negative hat einen Sog, eine Schwere, es zieht uns hinein und hinunter wie ein Strudel. Es gibt eine Unzahl von negativen Emotionen und es scheint, dass wir sie lieber alle erleben und festhalten, als nach guten Gefühlen zu suchen.

Das Positive hingegen ist leichter, es zieht nicht so sehr und »saugt« uns in nichts hinein, zumindest nicht am Anfang; und überhaupt ist das Schöne und Angenehme oft weniger aufregend als das Empörende und Beängstigende. Wenn wir uns also besser fühlen möchten, wenn wir mehr positive Gefühle und gute Eigenschaften in uns wecken wollen, dann müssen wir sozusagen gegen den Strom schwimmen. Das klingt anstrengend. Aber es gibt auch einen leichteren Weg. Den will ich Ihnen hier vorstellen.

In uns existieren unglaubliche Schätze an guten, wunderbaren, angenehmen, schönen Gefühlen, unabhängig von unserer Herkunft,

unserem Schicksal, unserer gegenwärtigen Realität. Wir sind zu wunderbaren Gefühlen fähig, die wir uns nie zugetraut hätten, und die können in uns zu Qualitäten heranwachsen, die unser Wesen verwandeln, entfalten, zum Erstrahlen bringen und unsere Wirklichkeit verschönern.

Manche dieser guten Gefühle liegen tief in unserem Unterbewusstsein verborgen, begraben unter negativen Gefühlen und Schmerz, und müssen erst durch aufmerksames Hinschauen mit den Augen des Herzens freigelegt werden. Andere hingegen sind ständig greifbar, dicht an der Oberfläche des Bewusstseins, werden jedoch nicht von uns beachtet. Alles, was wir zu tun haben, ist also, unsere Aufmerksamkeit auf sie zu richten.

Dieses Buch lädt Sie ein, beides zu entdecken: den verborgenen Schatz, den Sie finden, wenn Sie Ihren Problemen auf den Grund gehen, und den Schatz, auf den Sie stoßen, wenn Sie Ihre alltäglichen Erfahrungen mit anderer Aufmerksamkeit wahrnehmen.

Mit diesem Buch will ich den wunderbaren Gefühlen die verdiente Würdigung zuteilwerden lassen, die uns Wohlgefühl, Glück und Erhebung verschaffen, jenen Gefühlen, nach denen wir uns alle offen oder insgeheim, bewusst oder unbewusst sehnen, um derentwillen wir arbeiten, handeln, erobern, kämpfen, schmeicheln oder verführen – die wahrzunehmen wir jedoch versäumen, wenn sie da sind. Es ist ein Lobgesang auf das »gute Gefühl«, das unserer Aufmerksamkeit entgeht, obwohl es in unserem ganz normalen Leben ständig präsent ist; das sich in ärgerlichen, schmerzhaften oder empörenden Situationen verbirgt, das schöne Gefühl im Hässlichen, aber auch im ganz Banalen, Alltäglichen; das wunderbare Gefühl auf dem Grund unserer Probleme, am Ende unserer Sehnsüchte, verborgen unter unserem Schmerz, ja selbst im Innern unserer hässlichsten Äußerungen.

Das gute Gefühl, das wir haben und auch bemerken, aber nicht bewusst wahrnehmen und deshalb wieder verlieren; das wir gar

nicht erkennen, das wir schlichtweg übersehen, das wir nicht bemerken, weil wir es uns nicht gestatten, und schließlich jenes, das wir in uns selbst finden können, wenn wir uns nicht mit der Oberfläche unserer Probleme begnügen, sondern ihnen auf den Grund gehen.

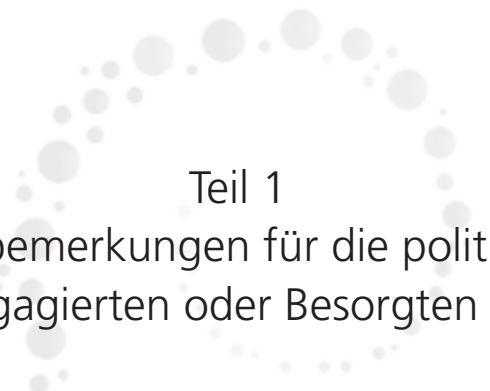
Ich will Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, wie sehr wir trotz unseres Strebens nach Glück dazu neigen, auf die negativen Gefühle zu achten, die positiven aber zu ignorieren. Ich möchte erforschen, warum das so ist und wie wir das ändern können. Nicht um in ein einseitiges »positives Denken« zu verfallen und das Negative einfach durch das Positive zu verdrängen – wenn Sie meine Arbeit kennen, wissen Sie ja, welch ein Gräuel mir das Verdrängen ist –, sondern um das ausgeblendete Schöne wieder sichtbar zu machen, statt überall vor allem das Hässliche zu sehen.

Dies wird nicht nur unsere Laune verbessern, unseren Lebensmut stärken und uns zu angenehmeren Mitmenschen machen, sondern es wird auch unser Leben positiv beeinflussen! Denn wie wir ja alle inzwischen wissen, ist unser Schicksal nichts von uns Getrenntes, sondern in ihm realisieren sich – neben anderen Faktoren vielleicht – unsere Gedanken und Gefühle. Verkürzt und vereinfacht gesagt: Trübes Gemüt führt eher zu trübem Schicksal und frohes Gemüt zu frohem. Wer sich reich fühlt, hat es leichter, Reichtum anzuziehen, als wer sich arm fühlt.

In meinen früheren Büchern über meine Methode, die »Körperzentrierte Herzensarbeit«, habe ich Sie in Theorie, Praxis und Fallbeispielen dazu angeregt, sich Ihrer Gefühle zu erbarmen, sie kennenzulernen, bewusst zu fühlen und Ihr Herz für sie zu öffnen.¹ Dabei lag der Akzent natürlicherweise auf den negativen Gefühlen und den hinter ihnen versteckten seelischen Schmerzen (»natürlicherweise« deshalb, weil die Methode im Allgemeinen erst einmal nur als »Medizin« gegen seelische Leiden angewandt wird). Ich habe typische Lebensprobleme vorgestellt und gezeigt, wie man sie mithilfe der Herzensarbeit lösen kann.²

In diesem Buch gebe ich nun den positiven Gefühlen die Ehre. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Vielfalt an guten Gefühlen im Laufe eines jeden meiner Seminare entdeckt wird – manche sind uns so neu, dass wir Mühe haben, einen Namen für sie zu finden! Um Ihnen zu helfen, Ihr Gefühl zu erkennen und benennen zu können, gibt es im Anhang des Buches ein kleines »Lexikon« der positiven Gefühle. Es ist natürlich weit davon entfernt, vollständig zu sein – aber in Ihrer eigenen Herzensarbeit werden Sie sicher noch viele neue entdecken.

Lassen Sie uns die Reise beginnen, die nach und nach unserem Fühlen, unserem Denken und unserem Leben eine positive Wendung geben wird, aber ganz ohne Selbstvergewaltigung, ohne etwas zu verdrängen oder uns etwas einzureden, ganz einfach nur dadurch, dass wir unserer Aufmerksamkeit eine neue Richtung geben!



Teil 1

Vorbemerkungen für die politisch Engagierten oder Besorgten ...

... die die anderen aber auch lesen dürfen

Angesichts immer neuer Nachrichten über Krieg, Terror, Gewalt und Armut, angesichts dessen, dass Menschen gefoltert, entführt, missbraucht, verkauft, versklavt, mit Messern angegriffen, getötet werden, angesichts der zunehmenden Vergiftung unserer Welt durch chemische und elektromagnetische Mittel – wie kann ich da gerade jetzt, wo mehr Grauenhaftes als je zuvor in mein Bewusstseinsfeld tritt, ein Buch über positive Gefühle schreiben?

Ebendeshalb. Es erscheint mir wichtiger denn je, sich nicht nur den negativen, sondern auch den positiven Gefühlen zu widmen. Gerade jetzt dürfen wir nicht in Ohnmacht und Empörung, in Zorn und Trauer, in Angst und Sorge stecken bleiben, sondern müssen tiefer schauen, damit wir herausfinden, welches die hinter diesen negativen Emotionen verborgenen Grundschmerzen sind, von denen wir meinen, dass sie uns ganz allein quälen, während sie in Wirklichkeit ein Teil des großen Dramas sind, an dem wir alle zusammen mitwirken. Weil sich in all diesen negativen und schmerzhaften Gefühlen in Wirklichkeit eine Sehnsucht äußert – und in dieser wiederum, völlig ungesehen, ein schönes Gefühl.

Wenn wir in unserer Identifikation mit den negativen Emotionen stecken bleiben, versäumen wir es, dieses gute Gefühl zu entdecken. Dieses in Leid, Angst und Zorn verborgene Juwel zu finden, bewusst wahrzunehmen und im Herzen zu hegen, wird uns selbst eine andere Ebene der Wahrnehmung erschließen, unser Denken und Handeln positiv, fruchtbar, kreativ machen, unser Gemüt erleuchten – und wird damit zugleich zu einem Beitrag, den wir leisten können, um unsere Welt zu verbessern und zu verschönern.

Entsetzliche Dinge passieren auf unserem Planeten; es ist unvorstellbar, wie grausam, herzlos, kalt berechnend, betrügerisch, respektlos Menschen mit Mitmenschen umgehen können. Davon erfahren wir in den diversen Mainstream- und Alternativmedien. Aber das Schöne, Gute, Edle, das Normale, Alltägliche, das Begeisterte und Berührende gibt es auch. Darüber berichten höchstens die kleinen Lokalzeitungen. Wer will schon darüber informiert werden, dass irgendwo Menschen friedlich vor sich hin leben? So entsteht ein schiefes Bild von unserer Wirklichkeit.

Ja, es gibt das Schlimme, das Grauenhafte, das Schreckliche, das Gemeine. Aber das Schöne, Süße, Wunderbare, Großartige existiert auch; und sogar in den allerfinstersten Umständen wird es manchmal hervorgehoben: Heldenmut, Opferbereitschaft, Wahrhaftigkeit, Mitgefühl, Wachheit, Klarheit, Dankbarkeit, Liebe, Solidarität, Zugehörigkeit – eine Riesenpalette positiver Eigenschaften und Gefühle kann gerade in Zeiten größter Dunkelheit geweckt werden. Vor allem gibt es jedoch auch das »ganz normale Gute« – Hochzeiten werden gefeiert, Kinder geboren, Feste finden statt, Freundschaften werden geschlossen, es wird gearbeitet, gebaut, erschaffen, musiziert, gebetet, gesungen, Fußball gespielt: Menschen leben ihr Leben. Daher sind Nachrichten grundsätzlich trügerisch, denn sie berichten fast nur über das Sensationelle, das, was große Emotionen hervorruft – man will ja schließlich hohe Auflagen und Einschaltquoten oder viele Klicks

erreichen –, und das ist meistens das Schlimme, nur selten das Schöne.

Und vielleicht geht es nicht nur um ein Maximum an Aufmerksamkeit, sondern auch um Manipulation: Offensichtlich kann man Menschen besser beeinflussen, wenn sie mit negativen Emotionen wie Empörung oder Unzufriedenheit identifiziert sind.

Positive Gefühle werden durch all die Nachrichten in den diversen Medien selten ausgelöst, höchstens das »gute« Gefühl, das entstehen mag, wenn unsere grauenhaftesten Prophezeiungen Realität werden und wir triumphierend sagen können, dass wir mal wieder *recht* gehabt hatten! Besser ist da die Erleichterung, wenn ein Krieg beendet oder verhindert oder ein Mensch gerettet wird. Hauptsächlich aber wecken die Nachrichten negative Gefühle wie Empörung, Ungerechtigkeit, Ohnmacht, Resignation und Zorn, Wut bis hin zu Hass.

Diese übermäßige Beachtung der negativen Gefühle wird nicht der großen und auch nicht unserer jeweiligen kleinen Welt gerecht. Aber selbst wenn Ihr Leben, Ihre und unsere gemeinsame große Welt tatsächlich durch und durch ein Ort des Grauens wäre – für viele Menschen ist das ja bittere Realität –, wäre es dann umso wichtiger, auf das aller kleinste gute, schöne Gefühl zu achten, es zu hegen und zu pflegen und im Herzen zu tragen wie etwas ganz Kostbares. Sie werden sehen, solch ein einziges schönes Gefühl kann Ihre ganze Welt erleuchten, vorausgesetzt, Sie fühlen es bewusst und tragen es in Ihrem Herzen. Was das konkret bedeutet, werden Sie in diesem Buch erfahren.

Positive Gefühle pflegen, während so viele leiden?

Oft meinen wir, es sei unanständig oder eine Art Verrat, sich um sein eigenes Glück zu kümmern, wo es doch so viel Leid in der Welt gibt. Aber um aus Solidarität mit den Menschen zu fühlen, deren Leid wir gern mildern oder abschaffen würden, müssen wir

erst einmal lernen, das zu fühlen, was in unserem eigenen Herzen vorgeht. Dadurch enthüllt sich uns ganz von selbst die globale oder kollektive Dimension unserer eigenen Gefühle. Anders ausgedrückt, zu den politischen Themen, die uns bewegen, müssen wir erst einmal durch Herzensarbeit Klarheit in unserer inneren Welt schaffen. Dadurch entsteht eine tiefere Einsicht, ein realerer innerer Herzenskontakt zu den betreffenden Menschen und auch ein weitaus kraftvollerer positiver Impuls, als wenn wir einfach in der negativen Emotion stecken blieben. (»Es ist so grauenhaft, so ungerecht, ich bin empört ...!«)

Da wir alle Teil eines gemeinsamen Ganzen sind, ebenso wie beispielsweise Gehirnzellen, Darmbakterien und rote Blutkörperchen zu einem gemeinsamen Körper gehören, sind wir alle irgendwie miteinander verbunden, ob wir das wollen oder nicht. Somit ist das Entdecken, bewusste Wahrnehmen und die Pflege der guten, schönen und positiven Gefühle im eigenen Innern womöglich ein wertvoller Beitrag zur Aufhellung unserer gemeinsamen Welt.

Auf dieses Thema komme ich noch einmal im Kapitel »Wie kann ich glücklich sein, wenn andere leiden?« (Teil 6) zurück.

Wieso jetzt ein Buch über positive Gefühle?

Diese Frage mag sich manch einer stellen: Habe ich die von mir so oft angepriesene Neutralität aufgegeben?

Wer meine Körperzentrierte Herzensarbeit kennt, weiß, dass Neutralität die unerlässliche Basis dafür ist. Jedes Gefühl, ganz gleich, ob angenehm oder unangenehm, positiv oder negativ, will vom Herzen wahrgenommen werden. Ein positives Gefühl ist nicht wichtiger als ein negatives.

Wieso dann jetzt ein Extrabuch über positive Gefühle? Weil das Umgekehrte genauso gilt: Ein negatives Gefühl ist nicht wichtiger als ein positives. Es wird aber so behandelt. In der Praxis der Körperzentrierten Herzensarbeit widmen wir den negativen Gefühlen

weitaus mehr Zeit und Aufmerksamkeit als den positiven. Das ist zunächst auch ganz normal, denn schließlich ist so gut wie immer ein Problem der Auslöser dafür, dass wir uns zur Herzensarbeit hinsetzen. Und ein Problem besteht nun einmal hauptsächlich aus negativen Gefühlen.

Aber auch im »richtigen Leben« bekommen negative Gefühle in der Regel mehr Aufmerksamkeit von uns. Wenn wir uns ärgern, ängstigen, wenn wir unter Verzweiflung und Aussichtslosigkeit oder unter Stress und Überforderung leiden, beherrschen diese Gefühle unsere Gedanken, unsere Handlungen, unsere Laune. Sie hypnotisieren uns, halten uns in ihrem Bann; selbst ein kleines Ärgernis kann eine Zeit lang alles andere überschatten. Damit ein positives Gefühl entsprechend viel Aufmerksamkeit bekommt, sozusagen alles andere überstrahlt, muss es schon durch etwas sehr Besonderes ausgelöst worden sein: eine neue Liebe, ein unerwarteter großer Geldgewinn ...

Es ist wie mit den Nachrichten in den Medien: Gute Nachrichten, das weiß man schon seit Anbeginn der Zeitung, interessieren die meisten Menschen nicht – es sei denn, es handelt sich um Sensationen, etwa wenn ein neuer Hoffnungsträger die Bühne der internationalen Politik betritt. Katastrophen hingegen verkaufen sich hervorragend. Schuld daran sind nicht nur die Medien, sondern vor allem ihre Konsumenten. Es sind wir, die Aufregendes berichtet bekommen wollen, es sind wir, die Stoff wünschen, um uns empören, ereifern oder ängstigen zu können. Evolutionsbedingt stellte es aber auch einen Überlebensvorteil dar, Negatives und Gefahren im Zweifelsfall ernst zu nehmen ... Und das steckt halt immer noch in unseren Genen.

So entsteht ein falsches Bild von unserer großen kollektiven ebenso wie von unserer kleinen persönlichen Welt. Vielleicht fühlen Sie sich von dieser Aussage nicht betroffen, weil Sie sich sehr wohl bemühen, die guten Gefühle zu würdigen, und den negativen Gefühlen gar nicht erst gestatten, über Gebühr Raum einzunehmen.

Falls Sie allerdings ein negatives Gefühl verdrängen sollten, geben Sie ihm ebenfalls zu viel Gewicht.

Aber es geht nicht nur darum, dass unser emotionales Wetter schöner wird, sondern auch unsere äußere Welt. Womöglich beeinflussen ja unsere Gefühle unsere Realität.

Mit unseren Emotionen reagieren wir auf Tatsachen – oder zumindest auf die Art, wie wir diese Tatsachen sehen und interpretieren. Eine Tatsache löst ein Gefühl aus. Könnte es aber nicht auch sein, dass es eine Wirkung in umgekehrter Richtung gibt: Das Gefühl bewirkt eine Tatsache? Geht es uns als Einzelnen und als Kollektiv nicht auch deshalb so schlecht, weil wir dem Negativen – trotz unserer Sehnsucht nach Glück – so viel Gewicht beimessen? Beeinflussen unsere Gefühle vielleicht unsere Realität? Ich meine, wäre es möglich, unser eigenes Leben zu verschönern, zu verbessern und glücklichere, gesündere, womöglich sogar schönere und nützlichere Menschen zu werden, indem wir mehr Aufmerksamkeit auf die positiven Gefühle richten, die wir normalerweise übersehen?

Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen – nicht durch Nachdenken, sondern durch Ausprobieren –, habe ich beschlossen, diesen Gefühlen ein Buch zu widmen. Gemeinsam werden wir, wenn auch zeitversetzt, eine innere Reise antreten, die uns zur Entdeckung des Schönen, Wunderbaren, Nährenden, Stärkenden, Erhebenden führt, das in uns existiert, aber so gut wie nie gesehen wird. Wir werden üben, unserer Aufmerksamkeit eine andere Richtung zu geben, und beobachten, welche Veränderungen dadurch in unserem Leben und in uns selbst entstehen.

Worum geht es hier eigentlich?

Lassen Sie mich an dieser Stelle eine kurze Erklärung für diejenigen unter Ihnen einfügen, die die Körperzentrierte Herzensarbeit noch nicht kennen (und für alle anderen natürlich gern auch).

Zu Beginn der 90er-Jahre entdeckte ich einen Weg, der auf ebenso einfache wie wunderbare Weise Lebensprobleme lösen kann und uns ganz nebenbei zu einem tiefen Verständnis des Lebens, unserer selbst und unserer Mitmenschen, zur Heilung alter seelischer Wunden, zur Erneuerung und zum Erwachen führt. Dieser Weg besteht einfach darin, den Themen oder Problemen, die mich aktuell beschäftigen, mithilfe konzentrierter Aufmerksamkeit auf den Grund zu gehen. Nicht, indem ich darüber nachdenke, sondern indem ich bewusst wahrnehme, was in meinem Körper, in meinem Geist, in meinem Fühlen vor sich geht, ohne mich damit zu identifizieren. Da diese konzentrierte Wahrnehmung beim Körper ansetzt und im Herzen endet, nannte ich die Methode »Körperzentrierte Herzensarbeit«.

Dass ich diesen Weg entdecken konnte, war ein Ergebnis großer Sehnsucht, starken Interesses, der Ausübung verschiedener Meditationstechniken, einer Beachtung meiner inneren Stimme sowie von Ereignissen und Begegnungen, die mir geholfen haben, mein Herz und den Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen zu entdecken. In früheren Jahren (meine ersten Bücher zeugen davon) stellte ich Fragen und vertiefte mich dann in die Stille, um Antworten von einer höheren Ebene zu empfangen. Aber mit der Entwicklung der Herzensarbeit wurde das mehr oder weniger überflüssig,

denn die meisten Fragen und Probleme erübrigen und lösen sich, wenn ich einfach bewusst und mit Körper und Herz an die Sache herangehe und mir das Thema anschau.

Gefühle stecken hinter allem, was uns Probleme bereitet, was unseren Geist beschäftigt, was uns zu Handlungen anspornt, uns motiviert, uns zu engagieren, oder uns in Sehnsucht träumen lässt. Und natürlich streben wir alle nach dem guten Gefühl – dem schönen, guten, angenehmen Gefühl, nach dem wir uns jeweils gerade sehnen. Glück, Liebe, Sicherheit, Freude ... um nur einige zu nennen. Körperzentrierte Herzensarbeit führt letztlich immer dazu, ein neues gutes Gefühl zu entdecken, ganz gleich, von welcher Problematik Sie dabei ausgehen.

Um diese Übung durchführen zu können, müssen Sie jedoch von einer neutralen Warte aus starten. Sie müssen lernen, einen Schritt zurückzutreten und alles, was in Ihnen vorgeht – körperlich, geistig und seelisch –, einfach wahrzunehmen, ganz gleich, wie Sie es finden. Nur diese »neutrale« Wahrnehmung kann die wunderbare, mühelose, organische Lösung oder Veränderung bewirken, die sich durch eine gelungene Herzensarbeit ergibt.

Ich werde Ihnen diese Methode hier vermitteln, denn Sie werden sie brauchen, um den Weg gehen zu können, den ich Ihnen vorstelle. Meine Ausführungen theoretisch zu verstehen, ist vielleicht interessant und inspiriert Sie eine Zeit lang. Aber erst wenn Sie es am eigenen Leib erleben, werden Sie wirklich verstehen, was ich meine. Ich lade Sie also ein, das Kapitel »Die Übung der Körperzentrierten Herzensarbeit« in Teil 3 nicht nur zu lesen, sondern es auch tatsächlich anhand eines Ihrer aktuellen Lebensthemen oder Probleme durchzuarbeiten.

Was bedeutet überhaupt »positiv« und »negativ«?

Erst einmal eine Begriffserklärung: »Negativ« und »positiv« bedeuten in Bezug auf Gefühle keine Bewertungen, sondern einfach eine Unterscheidung ihrer Grundtendenz. Sind sie zustimmend, bejahend, nennen wir sie »positiv« (angelehnt an das französische *positif* für »bejahend«), sind sie ablehnend, verneinend, heißen sie »negativ« (vom lateinischen *negare* für »verneinen«).

Wenn Sie diese Definition nicht kennen, werden Sie sich vielleicht damit schwertun, ein negatives Gefühl als negativ zu bezeichnen, weil Sie es nicht abwerten wollen. Womöglich neigen Sie dann dazu, es zu verteidigen. Oder schämen sich vielleicht dafür, überhaupt negative Gefühle zu haben. Als höher entwickelter, spiritueller oder christlicher Mensch meinen Sie möglicherweise, man sollte doch hoch über so etwas stehen. Aber negative Gefühle sind nichts Schlechtes, nichts, wofür man sich schämen muss, und man ist kein schlechter oder unterentwickelter Zeitgenosse, wenn man welche hat; ebenso wenig wie man ein Feigling oder Schwächling ist, wenn man Angst hat. Angst und andere negative Gefühle sind vielmehr wichtige Aussagen unserer Seele. Sie drücken einfach aus, dass wir uns mit etwas nicht wohlfühlen oder dass uns etwas wehtut.

Halten wir also fest:

- Das Negative ist das Verneinende.
- Das Positive das Bejahende.
- Wirklichkeit ist das, was ist.

Warum die Unterteilung in negative und positive Gefühle?

Es tut gut zu wissen, ob Ihr aktuelles Gefühl eine Zustimmung oder eine Ablehnung ausdrückt. Im Falle der Ablehnung – wenn es sich also um eine negative Emotion handelt – lohnt es sich nämlich, herauszufinden, worauf sich diese Ablehnung bezieht: Was ist es

denn, das so schlimm ist, dass Sie es nicht haben wollen, dass Sie sich mit Wut, Zorn, Hass dagegen wehren, mit Angst davor verschließen oder sich mit Trauer, Verzweiflung oder Resignation davor schützen? Wie fühlen Sie sich wirklich, wenn Sie die negative Reaktion einmal beiseitelassen? Damit finden Sie heraus, wie Sie sich wirklich fühlen: zum Beispiel klein oder gedemütigt, abgelehnt oder verurteilt, alleingelassen oder als Opfer eines Unrechts.

Das wollen Sie aber nicht fühlen und deshalb wehren Sie sich dagegen oder verschließen sich davor. Ein negatives Gefühl ist immer eine Abwehr. Es möchte Sie schützen. Der Schmerz allerdings, vor dem Sie sich damit zu schützen versuchen, ist schon da, irgendwo in Ihrem Innern, als Resultat eines einschneidenden Ereignisses aus Ihrer Kindheit oder Vergangenheit.

Das Schlimme an diesem Gefühl ist übrigens nicht, dass es schmerzhaft ist, sondern dass man es in der Regel mit einer Tatsache verwechselt und daher verdrängt hat. Wenn Sie es nicht wahrnehmen, können Sie dieses Missverständnis auch nicht aufklären und leiden weiterhin darunter, zu glauben, dass Zuordnungen wie beispielsweise »gedemütigt«, »klein«, »wertlos«, »abgelehnt« und so fort etwas bezeichnen, was Sie *sind* – Sie sich also damit *identifizieren* –, anstatt zu erkennen, dass es lediglich bezeichnet, wie Sie sich *fühlen*.

Wenn Sie aus einer solchen alten selbstzerstörerischen Überzeugung aufwachen, sehen Sie sich selbst, Ihre Beziehungen, Ihre Welt, die Ereignisse ganz anders und fühlen sich natürlich auch ganz anders. Dies ist das hauptsächliche Wirkfeld der Körperzentrierten Herzensarbeit, wie ich es bereits in einigen Büchern beschrieben habe.

Dem negativen Gefühl und dem hinter ihm versteckten Schmerz sein Herz zu öffnen, erweist sich also als Einstieg in eine tiefe Wandlung.