

*Der Spiegel der Erkenntnis*



*Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen.*

*Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.*

Joseph Joubert

## **In meiner Mitte bleiben**

### **Im Umgang mit schwierigen Situationen & Menschen**

Es gibt nicht nur schwierige Zeiten, es gibt auch manchmal schwierige Zeitgenossen. Also Situationen und Momente mit anderen Menschen, in denen wir aus unserer Mitte kommen. Die uns aus unserer Mitte bringen. Die uns aufregen, uns herausfordern, uns traurig oder wütend werden lassen, die uns die Sprache oder den Atem verschlagen oder uns innerlich „einfrieren“ lassen. Jeder hat da seine ganz individuelle Muster, wie er oder sie aus seiner eigenen Mitte fällt

Ohne es zu wollen, kann das jedem von uns schnell einmal passieren. Selbst wer sich und dem anderen vorher noch das Beste wünscht, und sich allerlei Strategien durchdacht hatte. Sobald die Begegnung statt findet, passiert es: Manchmal ist es nur ein bestimmter Satz, eine Bewegung, irgendein Auslöser der Person oder eine bestimmtes Verhalten, und Schwupps, ist man schon wieder in seinem „Autopiloten“ und reagiert, wie so oft – und ohne es zu merken, im Stress Modus. Wirkt unwirsch, ungehalten, emotional, verspannt, verbittert, übertrieben, untertrieben, anmaßend, .... oder auf irgend eine andere Weise nicht Situations-gerecht. Der Konflikt wird dabei nicht gelöst, sondern verstärkt.

Hinterher ärgert man sich dann auch noch über sich selbst. Doch mittendrin hat man oft keine Chance. Es passiert einfach. Ein Wort ergibt das andere, und man verstrickt sich immer tiefer. Wenn das passiert, kann man fast immer sicher sein:

Dann hat der Autopilot des unwillkürlichen Verstandes das Regiment übernommen, und hat das Herz verschlossen. Diesen Autopiloten nennt man auch den sogenannten Schmerz-Körper. Oder Schmerz-Modus. Und dieser hat eigentlich immer eine sehr gute Absicht: Er will uns nämlich einfach nur vor diesen und weiteren Verletzungen schützen.

Er stellt uns eine Art Abwehr-Verhalten, einen Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex zur Verfügung, um bestmöglich und unverletzt aus der Situation heraus zu kommen.

Leider passiert dadurch aber oft das Gegenteil: Weitere Verletzungen und Abwertungen erfolgen. Wir trennen uns nicht nur vom anderen, sondern auch von uns selbst ab. Von dem, was wir in dieser Situation wirklich bräuchten. Von dem Bedürfnis das wir eigentlich haben. Das wir dann in der Konfliktsituation nicht mehr spüren. Und dem Bedürfnis, das der andere hat. Das wir dem anderen dann oft absprechen. Und von möglichen Lösungen, die sich erst dann einstellen können, wenn sich etwas lösen darf, wenn man gegenseitig das Gefühl hat, wirklich ernst genommen zu werden, gesehen zu werden wer man ist, und ausdrücken dürfen, was einem wirklich wichtig ist.

Mit dem Verstand alleine kommen wir da selten weiter. Weil dieses Sehen und gesehen werden ein emotionales, ein zugewandtes nicht-wertendes Sehen bedeutet. Der Verstand jedoch immer wertet. Denn das ist ja auch seine ur-eigene Aufgabe. Analysieren, Werten, Bewerten. Fokussiert, glasklar und emotionslos. Das Herz jedoch spürt. Warm, ganzheitlich, liebevoll. Diese Ebene wird jedoch – nicht nur in solchen Konfliktsituationen - meist schnell aufs Abstellgleis gestellt! Dann ist Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex angesagt.

Um den Teufelskreis von unbewusster Reaktion, gegenseitigen oder inneren Abwertungen und weiteren Verletzungen zu brechen, können und sollten wir den Versuch wagen, uns einmal mit unserem Herzen verbinden. Und die Kunst der mitfühlenden, liebevollen Klarheit zu erlernen

In der christlichen Tradition ist das Herz der Ort unseres tiefsten Wesens, dort, wo ich mir selbst am nächsten bin, der Ort meiner inneren Würde und Berufung. Also der Ort, in dem ich ganz bei mir, mit mir verbunden - und unzerstörbar bin. Schon in vorchristlicher Zeit prägte Aristoteles die Vorstellung, dass die Seele im Herzen wohne. Er widersprach damit seinem Lehrer Platon, der sich die Seele in drei Teilen vorstellte: Das Begehren im Rumpf, den Willen im Herzen und die Vernunft im Gehirn. Für Aristoteles besitzt das Gehirn nur eine „Kühlfunktion“ für das Herz und das wallende Blut. Im Herzen jedoch wohne seiner Meinung nach die Seele. Und dies sei doch schon alleine dadurch belegt, dass es all unsere Empfindungen begleite, und bei Aufregung schneller schlage. Und die Seele wiederum sei es, so Sokrates, die sich selbst dazu aufrufe, sich kennen zu lernen.

Wer es also schafft, in Verbindung mit seinem Herzen zu kommen, wird eine echte tiefe Verbindung zu sich und anderen Menschen herstellen können.

Aus dem Herzen heraus kann man bessere Entscheidungen treffen, und seine Intuition einbeziehen. Nur wer im Herzen ist, kann auch seine eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche überhaupt erkennen und hat den Mut, diese klar und gleichzeitig zugewandt, auszudrücken. Mit dem Herzen verbunden kann man seine Vision und seine ureigenen Werte entdecken und leben. Hier kann ich im Moment sein und ihn auch genießen. Und offen werden für Veränderungen die gerade anstehen.

Letztlich kann ich nur dann, wenn ich mein Herz öffne, alte Muster, wie beispielsweise das Verschließen des Herzens als „Schutz“ auflösen, und mehr und mehr bei mir selbst ankommen. Mehr und mehr mich selbst anderen zumuten. Mehr und mehr als der oder diejenige gesehen werden, der/die ich wirklich bin (und nicht mir und anderen etwas vormachen, eine Rolle vorspielen, die ich gar nicht bin) Nur wer in Konflikten im Herzen zu bleibt, kann diese in guter, nachhaltiger Weise lösen. Indem man eine echte tiefe Verbindung zu den Menschen und gleichzeitig sich selbst herzustellen weiß.

## **Partnerübung: Die Herzrede, Teil 1 – Herzöffnung 0-10**

Um das zu üben, bietet sich die sogenannte Herzrede an. Eine spezielle Supervisionsform, die von mir entwickelt wurde. Ich praktiziere und lehre sie schon seit über 20 Jahren. Sie besteht aus mehreren aufeinander aufbauenden Teilen. Teil 1, die Herzöffnung ist sehr gut, um sich seiner selbst gewahr zu werden, wie stark ich mich gerade verschliesse, mich „zu“ mache, mich schütze, oder wie weit ich mich gerade öffne, mich in Sicherheit und Vertrauen wiege. Und mitfühlend wahrzunehmen, was ich gerade wirklich fühle und brauche.

Um diese wichtige Ebene der Intuition, des Mitgefühls und des Verbundenseins zu nutzen, für sich und andere. Um in der Begegnung mit mir und in der Begegnung mit anderen bei mir selbst und in meiner Mitte bleiben zu können. Diese Übung hilft mir dabei den Kontakt zu mir, zu meinem inneren Wesen in jedem Moment wieder neu aufbauen zu können. Sie ist kurz, wirksam und alltagstauglich, wenn man sie einmal trainiert und eingeübt hat. Deshalb ist es anfangs gut, sie mit einem Menschen zu üben, den Du magst, bei dem Du dich sicher und geborgen fühlen kannst, oder mit einem Mensch, der ebenso neugierig wie Du, der sich selbst etwas näher kennen lernen möchte. Und Ihr beide Euch als Spiegel, als Lernpartner dazu anfragt.

Wir geben dem Verstand dabei eine wichtige Beobachtungsaufgabe. Er soll auf einer Skala von 0-10 beobachten, wie offen unser Herz gerade für uns selbst und den / die andere(n) ist. Und zugleich üben wir die Öffnung des Herzens. Meist ist der Herzöffnungs-Prozess so wie das Schmelzen von Eis im Frühjahr. Es braucht Zeit und Wärme. Deshalb lohnt es sich, diese Herzöffnung eine Woche lang täglich miteinander für 10 Minuten zu praktizieren. Lasst Euch überraschen, was sich ändert und entwickelt. Habt Ihr diese beobachtende Herzöffnung einmal in Eurem Verhaltensrepertoire etabliert, kann sie einem auch in schwierigen Situationen sehr gute Dienste leisten. Dann nehmen wir schneller wahr, was ist, wie wir uns fühlen und was wir brauchen und können aus dem unbewussten, abtrennenden abwertenden Schmerz-Modus in einen bewussten, mitfühlenden, klaren Lösungs-Modus eintreten.