

SAFI NIDIAYE

WIEDER FÜHLEN LERNEN

WIE WIR UNS SELBST UND DIE
WELT HEILEN KÖNNEN

INTEGRAL
EBOOKS

SAFI NIDIAYE

WIEDER FÜHLEN LERNEN

WIE WIR UNS SELBST UND DIE
WELT HEILEN KÖNNEN

INTEGRAL
EBOOKS

Safi Nidiaye

*Wieder
fühlen
lernen*

*Wie wir uns selbst
und die Welt
heilen können*

INTEGRAL

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Teil I – Was Fühlen ist – Vierzig Thesen

These 1 bis 20: Was Fühlen ist und warum Nichtfühlen Leid erzeugt

These 21 bis 40: Warum Fühlen heilt und befreit
Fühlen kommt vor Denken

Übung bei Begegnungen

Sich auf Menschen einstimmen – Dauer: eine bis fünf Minuten

Wir haben das Fühlen verlernt

Mini-Übung

Wir verwechseln Gefühle mit Tatsachen

Emotionen fühlen (Vorübung) – Dauer: drei bis fünf Minuten

Wir leiden unter vermeintlichen Tatsachen

Den Gedanken hinter der Reaktion entdecken

Mini-Übung

Wir glauben, Gefühle kämen von außen

Wenn jemand Sie unfreundlich behandelt

Unsere Beziehungen basieren auf Irrtümern

Wie fühlen Sie sich mit der Liebe Ihres Partners?

Welcher Ihrer wunden Punkte wird in Ihren Beziehungen besonders oft berührt?

Wie schränken Sie sich und Ihre Partner ein?

Wir haben keinen Kontakt zur inneren Realität anderer

Übung für zwei: Einander mitteilen, wie man sich fühlt
Wir führen Krieg, weil wir nicht fühlen

Die Angst zu verlieren, was uns lieb und teuer oder
selbstverständlich ist

Unser Körper leidet an der Bürde nicht gefühlter Gefühle
Körperliche Symptome als geistig-emotionale Zustände
kennenlernen Dauer: 15 ...

Unser Körper krankt daran, dass wir instinktlos geworden
sind

Die Wirkung eines Nahrungsmittels erspüren

Den Appetit wahrnehmen

Orte fühlen

Wenn Sie sich nicht ganz wohlfühlen

Wenn wir aufhören wollen zu leiden, müssen wir anfangen
zu fühlen

Das Leiden beenden

Fühlen tut gut

Fühlen befreit von Angst

Fühlen rückt alles zurecht

Fühlen führt zu Mitfühlen

Fühlen beendet den Krieg

Fühlen befreit von der Herrschaft der Emotionen

Fühlen heilt

Emotionen fühlen im täglichen Leben

Fühlen sammelt unsere Energie

Fühlen stellt unser Denken auf eine gesündere Basis

Wir müssen wieder fühlen lernen

Teil II – Wieder fühlen lernen

Von Gefühlen beherrscht

Mitleid von Mitgefühl unterscheiden

Was bedeutet fühlen?

Schritt eins zum Fühlen: den Atem wahrnehmen
Das erste Gefühl
Beim Lebensmitteleinkauf
Bewusst fühlen – ein evolutionärer Fortschritt
Schritt zwei zum Fühlen: sich auf den Atem
konzentrieren Dauer: 30 Sekunden bis ...
Wir nehmen nicht wahr, wir interpretieren
Alltagsübung zur Annäherung an das Fühlen
Die Interpretationen bemerken
Alltagsübung: Stopp, wahrnehmen!
Die Stopp-Übung für zwei Dauer (optimal): zehn Minuten
pro Person
Schritt drei zum Fühlen: den Atem erleben
Wer mich beneidet, fühlt für mich
Warum wir nicht fühlen, sondern nur denken, dass wir fühlen
Emotionen fühlen – Angst
Traurigkeit
Wut
Schmerz
Freude
Fühlen erspart mir ein Drama
Fühlen bringt mich nach Hause
Willkommen im Wunderland des Fühlens
Die Kraft der Worte fühlen
Fühlen macht lebendig
Schritt vier zum Fühlen: die Aufmerksamkeit mit dem
Atem verbinden
Mini-Übung
Schritt fünf zum Fühlen: mit der atemverbundenen
Aufmerksamkeit wahrnehmen
Das Leben fühlen
Mini-Übung
Fühlen statt sich etwas vorzustellen
Morgens beim Ankleiden
Beim Betreten eines neuen Ortes
Wie geht's?

Warum tun wir, was wir tun?

Motivprüfung: Warum tue ich, was ich tue?

Wie Fühlen unsere Beziehungen zurechtrückt

Auftreten und Aussehen

Projektionen

Zwischenmenschliche Probleme mit »körperzentrierter

Herzensarbeit« lösen - ...

Ist es gefährlich, sein Herz für fremde Gefühle zu öffnen?

Emotionale Dramen in Paarbeziehungen

Die Verantwortung zurücknehmen

Das Schlüsselgefühl wahrnehmen

Er und Sie - Dialoge

Zu spät

Missverständnis

Rasenmähen

Doppelte Täuschung

Fühlen für Männer

Atmen bringt Gefühle an die Oberfläche

Laufen mit Gefühl

Musik hören

Körperzentrierte Herzensarbeit für Männer

Sich ein Ziel setzen

Fühlen für Frauen

Fühlen und Sexualität

Fühlen für Eltern

Durch Fühlen in den seligen Zustand der Gegenwärtigkeit

Mini-Übung

Fühlen

Das Gehen fühlen

Was wir alles tun, statt zu fühlen

Fühlen und das Immunsystem

Wer fühlt, ist nicht manipulierbar

Fühlen kann von Sucht befreien

Entscheidungen fühlen

Teil III – In der Welt des Fühlens

In der Welt des Fühlens navigieren

Das ursprüngliche Gefühl von den Emotionen unterscheiden

Das ursprüngliche Gefühl wahrnehmen

Die Emotion vom ursprünglichen Gefühl unterscheiden

Ein Tipp fürs Leben

Das Leben als Sinfonie von Gefühlen

Verzeichnis aller Übungen

Verzeichnis der erwähnten Literatur

Copyright

Einführung

Es ist allerhöchste Zeit, dass wir wieder fühlen lernen. Wir haben uns von fühlenden und mitfühlenden Wesen zu denkenden Menschen mit verschlossenen Herzen entwickelt, und daran krankt unsere ganze Welt. Wir alle leiden – mehr oder weniger bewusst – und verbreiten Leid. Wir leiden, auch wenn es uns im Prinzip gut geht und an nichts fehlt, aber wir verdrängen dieses Leid. Wir sind ganz darauf eingerichtet, im Alter für den Spaß zu bezahlen, den wir heute haben. Dann nämlich – und damit rechnen wir fest – werden wir hinfällig, krank und debil sein. Deshalb ist die Pflegeversicherung bei uns auch Pflicht. Dabei könnten wir in Gesundheit, Schönheit und Würde altern, wenn wir das Fühlen nicht verlernt hätten. Fühlen ist sowohl unser inneres Erleben als auch eine innere Wahrnehmung, eine ganz direkte Wahrnehmung, unmittelbarer und vollständiger in ihrem Informationsgehalt als alles, was Sinne und Verstand uns vermitteln können. Wir fühlen unseren Körper, seine Nöte, Mängel, Bedürfnisse und Schmerzen und die dahinter verborgenen seelischen Nöte. Wir fühlen alles, was mit unserem Körper in Kontakt kommt, ihn berührt, streift oder in ihn eindringt. Wir fühlen, ob es gut für ihn ist oder nicht. Wir können fühlen, was jemand denkt und tun wird. Wir können fühlen, was geschieht oder was wir zu tun haben und was in den Herzen anderer Menschen vor sich geht. Wir verfügen über die Fähigkeit, fühlend in unmittelbaren Kontakt mit allem zu treten. Wenn wir diese Fähigkeit wieder entdecken und kultivieren, kann sie sich als unser roter Faden auf dem Weg des Glücks und der Gesundheit erweisen.

Wer aufhören möchte zu leiden, muss anfangen zu fühlen. Das ist die Quintessenz dieses Buches. Oder negativ

ausgedrückt: Wer nicht fühlen will, muss leiden. Warum das so ist, habe ich in vierzig Thesen zusammengefasst, die ich in den folgenden Kapiteln vorstellen und erläutern werde. In den Kapiteln des zweiten Teils werde ich etwas ausführlicher darlegen und mit Beispielen und Geschichten erläutern, was Fühlen bedeutet, und warum es so wichtig ist, wieder fühlen zu lernen. Übungen, Lernschritte und Anregungen, die Ihnen helfen, das Gelesene im täglichen Leben umzusetzen, habe ich in diese Texte eingestreut. Das macht es Ihnen leichter, das Gelesene auf relativ mühelose Weise umzusetzen und tatsächlich Schritt für Schritt »wieder fühlen zu lernen«, anstatt nur etwas darüber zu lesen und den Praxisteil dann zu überspringen, weil Ihnen die Geduld fehlt, sich durch fünfzig Übungen zu arbeiten. (So würde es mir jedenfalls ergehen.) Sollten Sie jedoch erst den gesamten Text lesen und sich die Übungen anschließend in aller Ruhe vornehmen wollen, so haben wir Ihnen auch dies leicht gemacht. In einem gesonderten Verzeichnis auf den Seiten 238/239 finden Sie alle Übungen auf einen Blick.

Ein Hinweis zur Praxis: Wie überall, so gilt auch beim Wiedererlernen des Fühlens, dass der Weg das Ziel ist. Damit Sie nicht in die entmutigende Vorstellung verfallen, hart an sich arbeiten zu müssen, um irgendwann, nach Jahren fleißigen Übens ein Mensch zu werden, der unmittelbar fühlen kann, statt sich den Kopf zu zerbrechen und mit emotionalen Reaktionen herumzuplagen, weise ich gleich zu Beginn darauf hin, dass wir mit jedem Schritt, den wir tun, am Ziel sind. Es gibt kein Ziel. Es gibt nur Fühlen. Fühlen findet in jedem Augenblick statt. Die Frage ist nur: Sind wir dort, wo es stattfindet? Sind wir bei uns?

»Wieder fühlen lernen« ist nichts, was durch reines Lesen, Nachdenken und Verstehen geschieht. Es muss im täglichen Leben geübt werden. Aber ich kann Ihnen versichern: Die Übung des Fühlenlernens ist alles andere als eine unerfreuliche Angelegenheit. Eher kann das Leben ohne sie zur unerfreulichen Angelegenheit werden. Und wie ich schon

sagte: Wer nicht fühlen will, muss leiden. Fühlen ist die wunderbare, uns von der Natur gegebene Fähigkeit, unmittelbar wahrzunehmen – ganz ohne die Vermittlung unserer fünf Sinne und ohne dass wir unser Denken bemühen müssen. Wer sich auf diese Fähigkeit zurückbesinnt und sie wiederentdeckt, erlebt einen ungeheuren Zuwachs an Lebendigkeit, Intuition und Leichtigkeit. Fühlen ist so einfach. Wenn wir etwas mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, so geschieht dies aus der Distanz heraus: Hier bin ich. Dort ist das, was ich wahrnehme. Alle Wahrnehmung ist mittelbar und bereits Interpretation. Im Fühlen gibt es keine Distanz. Die Wahrnehmung ist unmittelbar. Fühlend erlebe ich etwas in meinem Innern, beispielsweise die Emotion eines anderen Menschen, die Ausstrahlung eines Ortes, einer Farbe, eines Nahrungsmittels, das Herannahen eines Ereignisses oder auch meine eigene Emotion.

Fühlen kam in unserer zivilisierten Welt aus der Mode, als der Verstand die Vorherrschaft über das Wissen des Herzens und die eingeborene Weisheit des Körpers übernahm. Nun brauchen wir Ernährungsberater, die uns sagen, welche Nahrung für uns geeignet ist, Ärzte, die uns verraten, was uns fehlt, wenn unser Körper Alarm schlägt, Psychotherapeuten, die uns helfen, unsere Gefühle zu entdecken, Farbberater, die uns darüber informieren, welche Farben uns gut tun, Astrologen, die uns helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Wir müssen von anderen lernen, wie man aus den Gesichtszügen oder der Haltung eines Menschen etwas über sein Inneres erfahren kann oder wie man den richtigen Partner findet und die richtige Entscheidung trifft. Wir müssen uns eine Menge Spezialwissen aus zweiter und dritter Hand aneignen, um Dinge über uns selbst herauszufinden, die wir ganz einfach feststellen können, indem wir *fühlen*. Wir haben ein »Gefühl« für all das, und dieses Gefühl ist unfehlbar. Wir müssen es nur wahrnehmen. Nehmen wir es wahr, ist es

leicht, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und die richtigen Dinge zu tun. Nehmen wir es nicht wahr, wird das Leben zu einer komplizierten Angelegenheit, was allerdings auch sein Gutes hat, denn viele Industrie- und Dienstleistungszweige profitieren davon.

Ferner verfügen wir über die Fähigkeit wahrzunehmen, was im Herzen der Menschen vor sich geht, mit denen wir in unserem Leben zu tun haben. Es ist sehr einfach. Wir können es fühlen. Wir fühlen es eigentlich die ganze Zeit, nur beachten wir es nicht oder verschließen uns davor, weil wir Angst haben. Wenn unser Herz offen ist, können wir fühlen, was andere fühlen, ohne dass es uns verletzt. Das erspart uns eine Menge Kummer und viele Missverständnisse.

Und schließlich gibt es in uns diese wundersamen Regungen, die man Emotionen nennt – Gemütsbewegungen. Wir haben die Fähigkeit, all diese Emotionen zu fühlen. So wie wir unendlich viele verschiedene Nuancen von Geschmäckern und Gerüchen über Mund und Nase erleben können, können wir in unserem Herzen verschiedene Arten, sich zu fühlen, wahrnehmen. Das Dumme ist nur, dass wir unser Herz vor allen Gefühlen verschließen, vor denen wir Angst haben, und auch vor unserer Angst selbst. Deshalb gibt es in jedem von uns eine ganze Reihe von Gefühlen, die zwar vorhanden sind, aber nicht gefühlt werden. Die Folge ist, dass diese Gefühle in unserem Körper sitzen, unser Handeln bestimmen, unser Denken beeinflussen, unsere Sichtweise verzerren, unsere Beziehungen kompliziert machen und eine Menge Leid verursachen. *Fühlen* wir diese Emotionen, hört das Leid augenblicklich auf, selbst wenn es sich um ganz schlimme Gefühle handelt. Ich setze dieses »Fühlen« in Schrägschrift, um es von dem oberflächlichen Zur-Kenntnis-Nehmen eines Gefühls, das wir normalerweise für Fühlen halten, zu unterscheiden.

Davon und von noch viel mehr handelt dieses Buch. Ich möchte mich nicht darauf beschränken, Fühlen als Mittel

zum Zweck zu beschreiben – zum Zweck der Selbstheilung, der Verbesserung von Beziehungen, der leichteren Entscheidungsfindung, der besseren Lebensführung und so fort -, sondern Ihnen das Wunder des Fühlens nahebringen, ganz zweckfrei, einfach so, weil es eben ein Wunder ist.

Doch zuerst möchte ich, so genau ich kann, darlegen, was Fühlen ist, warum Nichtfühlen Leid erzeugt und warum wir wieder fühlen lernen müssen, wenn wir aufhören möchten, Leid zu erzeugen und zu verbreiten. Ich habe das in vierzig Thesen zusammengefasst.



Teil I

Was Fühlen ist – Vierzig Thesen

These 1 bis 20: Was Fühlen ist und warum Nichtfühlen Leid erzeugt

- * 1. Fühlen ist unmittelbare Wahrnehmung.
- * 2. Bevor wir mit den Sinnesorganen wahrnehmen und diese Eindrücke mit dem Verstand interpretieren, fühlen wir.
- * 3. Fühlen findet durch Kontakt statt.
- * 4. Wenn wir bewusst fühlen (*fühlen*), sind wir in Kontakt mit uns selbst und der Welt um uns.
- * 5. Um *fühlen* zu können, müssen wir sein, wo Fühlen stattfindet, nämlich bei uns statt »außer uns«.
- * 6. Wir haben jedoch verlernt, bei uns zu sein. Wir konzentrieren uns auf das, was wir mittels der Sinnesorgane wahrnehmen, und auf unsere Gedanken darüber. Unser unmittelbares inneres Erleben, das Fühlen, haben wir aus den Augen verloren.
- * 7. Das, was wir mit den Sinnesorganen wahrnehmen, interpretieren wir.
- * 8. Diese Interpretation halten wir für die Realität.
- * 9. Unsere Interpretation von Ereignissen löst in uns Gefühle aus (Emotionen).
- * 10. Diese Emotionen fühlen wir ebenfalls nicht, da wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht dort sind, wo Fühlen stattfindet.
- * 11. Anstatt unsere Emotionen bewusst zu fühlen, lassen wir uns unbewusst von ihnen beherrschen. Ohne es zu merken, halten wir sie für Tatsachen, anstatt zu erkennen, dass es Gefühle sind.

- * 12. Entweder fürchten wir diese vermeintlichen Tatsachen und versuchen uns gegen sie zu schützen, oder wir halten sie für erstrebenswert und trachten danach, sie uns zu eigen zu machen. Beides funktioniert nicht.
- * 13. Da Gefühle im Zusammenhang mit bestimmten Ereignissen und Personen auftauchen oder verschwinden, halten wir diese Ereignisse und Personen für die Erzeuger dieser »Tatsachen«.
- * 14. Unsere Beziehungen basieren auf diesen beiden Irrtümern: erstens auf der unbewussten und selbstverständlichen Annahme, dass unsere Gedanken die Realität und die aus ihnen resultierenden Gefühle Tatsachen seien, und zweitens auf der Annahme, unsere Gefühle würden von anderen Menschen oder äußeren Umständen erzeugt.
- * 15. Da wir Gefühle für Tatsachen halten, die uns betreffen, und da wir glauben, diese Gefühle würden von anderen erzeugt, betrachten wir die Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen, als Erzeuger angenehmer oder unangenehmer Tatsachen, die uns betreffen, und verhalten uns entsprechend.
- * 16. Zur inneren Realität dieser anderen Menschen haben wir keinen Kontakt, da wir sie nicht fühlen. Wir betrachten andere durch den Filter unserer Überzeugungen und der durch diese ausgelösten Emotionen.
- * 17. Da wir gewisse unangenehme Gefühle für bedrohliche, ja sogar existenzgefährdende Tatsachen halten, bekämpfen, unterdrücken, ja vernichten wir andere lieber, als diese Gefühle wahrzunehmen.

- * 18. Jedes Gefühl ist zugleich ein körperlicher Zustand, der mit einem bestimmten Spannungszustand verbunden ist. Da wir unsere Emotionen nicht fühlen, bleibt der spezifische Spannungszustand, der durch sie erzeugt wird, in unserem Körper zurück. Dadurch wird dieser mit der Zeit mehr und mehr beeinträchtigt und letztlich krank.
- * 19. Wie Nahrungsmittel, Medikamente, Drogen, Orte oder Menschen auf uns wirken, können wir fühlen. Da wir diese Gefühle aber nicht bemerken, handeln wir nicht im Einklang mit unserem Körper und schwächen und überfordern ihn auf diese Weise.
- * 20. Zusammengefasst:
 - Wir machen unseren Körper krank, weil wir nicht fühlen.
 - Wir machen uns und unsere Partner in unseren Beziehungen unglücklich, weil wir nicht fühlen. Wir führen Krieg, weil wir nicht fühlen.
 - Wir leiden, weil wir nicht fühlen.
 - Wir verbreiten Leid, weil wir nicht fühlen.
 - Wir ignorieren das Leid anderer, weil wir nicht fühlen.
 - Unsere ganze Welt krankt daran, dass Menschen, die nicht fühlen, derzeit die Führung innehaben. Wenn wir aufhören möchten zu leiden, müssen wir anfangen zu fühlen.
 - Wenn wir aufhören möchten, Leid zu verbreiten, müssen wir anfangen zu fühlen.
 - Wenn wir dazu beitragen möchten, dass es weniger Leid in unserer Welt gibt, müssen wir aufhören zu leiden und anfangen zu fühlen.

These 21 bis 40: Warum Fühlen heilt und befreit

- * 21. Es gibt einen Weg, dieses Leid zu beenden, und zwar sofort, in jedem Augenblick, in dem es uns einfällt, diesen Weg zu beschreiten. Dieser Weg heißt bewusstes Fühlen (*Fühlen*).
- * 22. *Fühlen* bedeutet, bei sich zu sein statt außer sich. Es bedeutet, der Aufmerksamkeit eine andere Richtung zu geben, sie von den Gedanken und den Projektionen unserer Gedanken, die wir für die Realität halten, abzuziehen und zu uns selbst zu bringen.
- * 23. Bei sich zu sein und zu fühlen, was man fühlt, tut immer gut, ganz gleich, welcher Art das momentan vorhandene Gefühl ist.
- * 24. Bewusstes Fühlen befreit uns von der Annahme, unsere Gefühle seien Tatsachen, die uns betreffen und die uns bedrohen oder zerstören können.
- * 25. *Fühlen* befreit uns von der Idee, in unserer Selbsteinschätzung, unserem Selbstwert und der Art, wie wir uns fühlen, von anderen abhängig zu sein.
- * 26. *Fühlen* löst uns aus der Verstrickung. Anstatt unseren Partnern die Verantwortung für unser Befinden aufzubürden und die Verantwortung für ihr Befinden zu übernehmen, können wir wahrnehmen, dass unsere Gefühle unsere Angelegenheit sind und die Gefühle der anderen deren Angelegenheit. Und dann können wir unser Herz für beide Seiten öffnen.
- * 27. *Fühlen* rückt zurecht, was verrückt und verworren war.
- * 28. *Fühlen* lässt uns in Kontakt mit der inneren Realität des anderen treten und öffnet unser Herz für die

Liebe.

- * 29. *Fühlen* führt zu Mitgefühl, Verständnis und Respekt.
- * 30. *Fühlen* beendet den Krieg in unserem Innern.
- * 31. *Fühlen* befreit uns von der Notwendigkeit, Kriege zu führen, da wir aufhören, Gefühle mit Tatsachen zu verwechseln, die wir fürchten und vor denen wir uns schützen müssen.
- * 32. *Fühlen* befreit uns von der Angst vor bestimmten Gefühlen und vor Personen oder Umständen, die diese Gefühle auslösen.
- * 33. *Fühlen* befreit uns von der Vorherrschaft unserer Emotionen.
- * 34. *Fühlen* befreit unseren Körper von der Spannung, die unsere Emotionen in ihm hinterlassen, sodass unsere Energie wieder freier fließen kann.
- * 35. *Fühlen* erlaubt uns, rechtzeitig wahrzunehmen, was uns gut tut und was nicht, und uns entsprechend unserer Natur zu verhalten.
- * 36. *Fühlen* heilt.
- * 37. *Fühlen* macht lebendig.
- * 38. *Fühlen* ersetzt das Denken nicht, gibt ihm aber eine gesündere Basis.
- * 39. *Fühlen* ist vielleicht nicht die Lösung für alle Probleme, aber auf jeden Fall der Beginn ihrer Lösung.
- * 40. Zusammengefasst:
Um zu genesen, um Menschen zu werden, die fühlen und mitfühlen, die Intuition, Instinkt, ein offenes Herz und eine klare Bewusstheit haben, um unsere Probleme zu lösen, unsere Krankheiten zu heilen, Konflikte zu bereinigen und dazu beizutragen, dass sich Frieden, Mitgefühl, Lebendigkeit und Freude auf dieser Erde ausbreiten können, müssen wir *wieder fühlen lernen*.

Fühlen kommt vor Denken

(These 1-4) Fühlen ist unser inneres Erleben und zugleich die primäre Art der Wahrnehmung. Bevor wir mit den Sinnesorganen wahrnehmen und mit dem Verstand interpretieren, fühlen wir. Fühlen findet durch Kontakt statt, Denken durch Distanz. Durch Fühlen können wir alles unmittelbar erfassen, durch Denken mittelbar. Wenn wir fühlen, sind wir in Kontakt mit uns selbst und der Welt um uns.

Ein Mensch betritt den Raum, und wir fühlen seine Präsenz. Wir fühlen, dass jemand anwesend ist. Wenn wir sehr aufmerksam sind, können wir etwas von dem Wesen, der Stimmung und der Verfassung des Betreffenden fühlen. Wir werden zunächst vielleicht nicht wissen, dass es jener Mensch ist, dessen Stimmung und Verfassung wir wahrnehmen. Da Fühlen in uns und nicht außerhalb von uns stattfindet, registrieren wir einfach, dass unsere Verfassung sich geändert hat, als dieser Mensch den Raum betrat. Mit der Zeit aber können wir, wenn wir aufmerksam üben, unterscheiden lernen, ob das, was wir fühlen, aus unserem eigenen Innern kommt oder von einem anderen Menschen. Weiterhin können wir fühlen, ob uns dieser Mensch, seine Ausstrahlung, Wesensart und Verfassung zuträglich ist oder nicht. Ist er uns nicht zuträglich, so fühlen wir Bedrohung, Abneigung oder einfach den Impuls, den Raum zu verlassen.



Übung bei Begegnungen

Üben Sie, das erste Gefühl zu bemerken, das sich in Ihnen meldet, wenn Sie einem unbekannten Menschen begegnen. Noch bevor Sie Ihre Sinneswahrnehmung – Aussehen, Stimme, Haltung, Gestik, Mimik, Blick, Geruch – interpretieren, einordnen und durch Assoziation ergänzen (groß, kräftig, herausfordernder Blick; Aussehen und Geruch erinnern mich an meinen Onkel, muss demzufolge ein mutiger, etwas herrschsüchtiger Mensch sein), fühlen Sie diesen Menschen. Zwischen Ihrem Innern und seinem Innern gibt es keine Grenze und keine räumliche Entfernung; die inneren Welten überschneiden sich, nur die äußeren erscheinen fein säuberlich getrennt. Achten Sie beim Einatmen darauf, wie Sie sich in der Gegenwart dieses Menschen fühlen. Unsicher? Stark? Vertrauensvoll? Unehrllich? Froh? Traurig? Gesund? Kräftig? Schwach? Manche dieser Gefühle können durch unbewusste Interpretation und Assoziation in Ihnen ausgelöst worden sein; diese haben nichts mit der betreffenden Person zu tun. Andere mögen instinktive Reaktionen auf diesen Menschen sein, mit denen Ihre Körperintelligenz Ihnen zu verstehen gibt, dass dieser Mensch zu Ihrem Energiesystem passt oder nicht passt und Ihnen gefährlich werden kann. Aber jenseits dieser Reaktionen aus Ihrem eigenen System verfügen Sie auch über eine unmittelbare Wahrnehmung des fremden Systems (mit »System« meine ich Körper/Energiefeld/Emotion/ Grundstimmung der Person): Ihre unmittelbare Wahrnehmung dieses Menschen.



Wenn wir den Boden eines für uns neuen Kontinents oder einer unbekannten Gegend betreten, fühlen wir etwas von den besonderen Eigenschaften dieser Region, und wir fühlen auch, wie diese auf uns wirken. Wenn wir nicht in die Falle des Assoziierens (»das hier erinnert mich an Griechenland«) und Interpretierens (»es ist heiß hier, also sind die Menschen wahrscheinlich faul«) fallen, sondern ganz leer und offenbleiben für diesen ersten Eindruck, können wir vieles von dem, was uns an Klima, Stimmung und Mentalität begegnen wird, vorausahnen und auch, wie wir darauf reagieren werden.

Fühlen ist unser unmittelbares inneres Erleben, das in jedem Augenblick stattfindet, was auch immer geschieht und wem auch immer wir begegnen. Fühlen ist die erste Wahrnehmung. Sie kommt durch Kontakt zustande, während die gedankliche Interpretation durch Distanz entsteht.

Das Verstandesdenken 1 resultiert aus einer Einengung unserer Perspektive. Im Laufe unserer Bewusstseinsentwicklung haben wir irgendwann gelernt, uns ausschließlich mit dem zu identifizieren, was sich innerhalb unserer Haut befindet und vermittels unserer Sinne wahrgenommen werden kann, also mit unserem materiellen Körper. Alles, was außerhalb dieses Körpers existiert, betrachten wir als »nicht ich« und getrennt von uns; und die feinstofflicheren Schichten unseres Körpers, unser Energiefeld, haben wir aus den Augen verloren. Unser Verstand ist auf der Basis der Grundannahme programmiert, die aus dieser Sichtweise resultiert: dass wir vom Rest der Welt getrennt seien und die Welt aus einzelnen, voneinander getrennten Materie-Einheiten bestünde.

Da wir uns als voneinander und von allem anderen getrennt betrachten, können wir unsere Umwelt nur von außen wahrnehmen, das heißt, durch unsere äußeren Sinne: Augen, Ohren, Nase, Geschmack und Tastsinn. Auf diese Weise gewinnen wir einen äußeren Eindruck von den

Menschen und Dingen um uns her, und diesen Eindruck interpretieren wir. Die Interpretation von äußeren Eindrücken halten wir für die Realität. Diese Art von Wahrnehmung nennt man in der Meditation die »äußere Perspektive« oder die »äußere Welt«.

Wenn wir nichts kennen als diese äußere Perspektive, können wir einander nur an der Peripherie berühren, zum Beispiel indem wir einander anfassen, anschauen oder miteinander reden, und bestenfalls eine Ahnung von der inneren Realität anderer bekommen.

Neben der »äußeren Welt« gibt es jedoch noch eine innere, gibt es Schichten der Realität, in denen alles mit allem verbunden ist. Wir bestehen ja nicht nur aus Fleisch und Knochen, sondern auch aus Energie. Wo endet meine Energie, wo fängt deine an? In der Welt der Energie gibt es keine Haut. Es gibt so etwas wie Energiegestalten, die Wirbeln ähneln und durchaus ein individuelles Zentrum haben, sodass man auch in der Welt der Energie »mich« und »dich« unterscheiden kann. Jedes individuelle Energiefeld ist geprägt von den Besonderheiten des jeweiligen Menschen. Doch es gibt keine Haut, keine Membran, keine Grenze und somit auch keine Trennung. Wenn zwei Energiefelder in Kontakt miteinander kommen, findet nicht nur eine Berührung an der Peripherie statt. Vielmehr überlappen und durchdringen sie einander.

Fühlen ist ein Wahrnehmungsmodus, der mit der Welt zu tun hat, in der alles mit allem verbunden ist. Durch Fühlen kann man mühelos etwas von der inneren Realität eines anderen Menschen erfassen, ganz einfach weil es zwischen der inneren Realität des anderen und der meinen keine räumliche Entfernung und nicht wirklich eine Grenze gibt. (Räumliche Entfernung existiert nur in der äußeren Welt.) Ich kann, wenn ich mich mit echtem Interesse auf einen anderen Menschen konzentriere, fühlen, wie es ihm geht, und zwar ganz gleich, ob dieser Mensch vor mir sitzt oder sechstausend Kilometer entfernt auf einem anderen

Kontinent. In der inneren Welt gibt es keinen Raum; Raum gehört zur äußeren Welt. Alles überlappt sich mit allem. Wenn Sie fühlen möchten, was ein Mensch fühlt, für dessen Wohlergehen Sie sich interessieren, müssen Sie einfach nur Ihr Herz öffnen. Sie werden es in Ihrem eigenen Innern wahrnehmen können. Das setzt natürlich voraus, dass Ihr Herz wirklich offen ist und nicht verschlossen durch eine eigene Emotion, zum Beispiel Angst, Neugier oder den Wunsch, diesen Menschen zu besitzen oder zu kontrollieren.



Sich auf Menschen einstimmen

Dauer: eine bis fünf Minuten

Schließen Sie die Augen. Tun Sie einen tiefen Atemzug und seufzen Sie beim Ausatmen laut aus. Tun Sie einen weiteren tiefen Atemzug und kommen Sie zu sich. Spüren Sie Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Atem. Achten Sie darauf, wie Ihr Atem sich anfühlt. Denken Sie dann an einen Menschen, am besten an jemanden, den Sie zwar gut kennen, zu dem Sie aber keine allzu emotionale Beziehung haben. Stellen Sie sich die Gegenwart dieses Menschen vor. Spüren Sie Ihren Atem, machen Sie Ihren Kopf leer. Achten Sie nun darauf, wie Ihr Atem sich anfühlt. Und wie Sie sich fühlen. Entlassen Sie diesen Menschen mit dem Ausatmen aus Ihrem Bewusstsein. Kehren Sie mit dem Einatmen zu sich selbst zurück. Denken Sie an einen anderen Menschen. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal, nicht öfter. Erwarten Sie keine besonderen Wahrnehmungen. Üben Sie nur, sich in die Gegenwart eines Menschen zu versetzen,