

Kraftquelle Sehnsucht



Mit der „körperzentrierten Herzensarbeit“ hat Safi Nidiaye ein einfaches Instrument gefunden, das Gefühlsleben zu heilen, aus den Fixierungen alter Glaubenssätze zu erwachen, Probleme zu lösen und unter unseren Ängsten und Schmerzen jene Sehnsucht wiederzuentdecken, in der die schöpferische Kraft der Seele lebt.

Safi Nidiaye, Autorin und Ratgeberin für psychospirituelle Lebenshilfe.

■: Frau Nidiaye, aus Ihren Büchern geht hervor, dass letztlich alle Probleme darauf beruhen, dass wir uns nicht trauen, unsere Gefühle wirklich zu fühlen.

Nidiaye: Ja, all unsere menschlichen und zwischenmenschlichen Probleme gehen darauf zurück, dass es einen Schmerz gibt, der uns enorme Angst macht, weil wir ihn mit einer Tatsache verwechseln. Dadurch erstarren wir in einer bestimmten Haltung, wodurch dann etwas, das in der

Außenwelt geschieht, als nicht akzeptabel betrachtet – also zum Problem – wird.

■: Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Nidiaye: Nehmen wir an, unser Beziehungspartner hat schlechte Laune, weil ihm seine Kontoauszüge nicht gefallen haben. Wir aber schließen aus seinem mürrischen Verhalten, dass er uns ablehnt, und verlassen türenknallend den Raum. Wenn wir nämlich auf dem Grunde unserer Psyche den Schmerz der Ablehnung in uns tragen und ihn nie bewusst gefühlt haben, halten wir Ablehnung für eine Tatsache und identifizieren uns mit der Idee „Ich bin abgelehnt“. Statt als ein eigenes Gefühl wird jedes unfreundliche oder gleichgültige Verhalten unserer Mitmenschen automatisch als Ablehnung interpretiert. Flucht oder Aggression sind dann häufige Reaktionen.

■: Kann diese Fehlinterpretation auch eine Art Wirklichkeit erzeugen?

Nidiaye: Unsere Reaktion auf die vermeintliche Ableh-

nung hat gute Chancen auf Verletzungen des Partners zu treffen, der sich dann seinerseits gekränkt oder missverstanden fühlt, sich verteidigt oder mit Gegenwürfen kontert – und das Verhängnis nimmt seinen Lauf. Zugleich strahlen wir auf anderer Ebene die Überzeugung, abgelehnt zu sein, auch aus. Andere Menschen spüren das unbewusst und reagieren auf ihre Weise – am häufigsten durch Spiegelung. So erfüllen sie unsere unbewusste Erwartung, und wir leben in einer Welt, in der wir ständig Ablehnung erfahren.

■: Wie vermag nun Ihre körperzentrierte Herzensarbeit diesen Teufelskreis zu durchbrechen?

Nidiaye: Sie setzt dort an, wo man gerade ist – beim aktuellen Problem. Das Anschauen beginnt beim Körper, der bekanntlich nicht lügt. Anstatt weiter über das Problem nachzudenken, halte ich inne und lenke meine Aufmerksamkeit darauf, wie ich mich fühle, wenn das Problem da ist. Weil Fühlen immer im Körper stattfindet, entdecke ich in den körperlichen Symptomen, wie Magengrimmen, Knieschlottern, Druck in der Kehle etc. die Gefühle, die die betreffende Angelegenheit für mich zum Problem machen. Diese Gefühle brauche ich dann lediglich bewusst zu fühlen – statt sie unbewusst für Realität zu halten.

■: Wie kommt nun das Herz ins Spiel?

Nidiaye: Die eigentliche Lösung und Erlösung geschieht dadurch, dass ich für das Gefühl mein Herz aufmache. Diese Öffnung des Herzens ist etwas, das manchmal spontan geschieht. Ich habe aber entdeckt, dass man sie auch willentlich auslösen kann, und zwar, indem man bestimmte Worte benutzt, die auf das Herz wie ein Schlüssel wirken – z. B. Erlaubnis, Erbarmen, Respekt oder Anerkennung. Das sind Formen unbedingter Annahme, die das Gegenteil dessen darstellen, was wir bisher mit dem Gefühl getan haben, es z. B. zu verbieten, zu verachten oder zu ignorieren.

■: Was verändert sich dann?

Nidiaye: Wenn mein Herz offen ist, bin ich nicht mehr die, die sich ärgert, sondern die, die sich ihres Ärgers erbarmt. Ich bin im Zustand der Selbstliebe und Selbstannahme. Mit meinem nun offenen Herzen kann ich auch wahrnehmen, was die Herzen meiner Kontrahenten in dieser Angelegenheit bewegt. Ich muss mich nicht mehr dagegen wehren, sondern kann es mitfühlen. Dann sehe ich: Es gibt überhaupt kein Problem. Es gibt nur Menschen, die sich verletzt fühlen auf die eine oder andere Weise und damit nicht umgehen können.

■: Verändern sich damit auch die äußeren Umstände?

Nidiaye: Die Welt verändert sich vielleicht nicht, aber

meine Welt verändert sich. Der Magnetismus, mit dem ich diese Art von Problem angezogen habe, hört auf. Das ist allerdings ein Prozess, der Zeit braucht.

■: Einst meinten Sie, dass es darauf ankommt, durch eine Kaskade von übereinander geschichteten Gefühlen zu dem tiefsten Schmerz vorzudringen, zu dessen Vermeidung all die anderen Gefühle gedient haben. Neuerdings gehen Sie aber sogar einen Schritt weiter ...

Nidiaye: Die körperzentrierte Herzensarbeit zielte immer darauf ab, den Schmerz aus der Verdrängung zu erlösen. Wenn ich den Schmerz, der meinem Drama zu Grunde liegt, fühlen kann, statt ihn abzuwehren, bin ich aus dem Drama befreit. In letzter Zeit habe ich aber bemerkt, dass unter diesem Schmerz jeweils noch eine Sehnsucht liegt – unser ursprünglichstes Gefühl, in dem sich die Seele äußert. Seine Sehnsucht von der Unterdrückung zu befreien bedeutet, dass die Seele wieder atmen kann und man wieder Hoffnung und Lebensfreude gewinnt. ■

INTERVIEW: JAAN KARL KLASMANN

Hintergrund

Safi Nidiaye ist trotz des exotischen Namens eine Deutsche. Sie arbeitete zuerst als Sängerin und Journalistin, war nacheinander Schülerin von spirituellen Meistern des Yoga, Zen und Sufismus und entdeckte an einem Kreuzungspunkt in ihrem Leben ihre Eigenschaft als Medium für höhere Ebenen des Bewusstseins. Damit begann zugleich ihre Karriere als Ratgeberin für psychospirituelle Lebenshilfe, Seminarleiterin und Buchautorin („Liebe ist mehr als ein Gefühl“), wobei sie vielen Menschen den Weg zu ihrem eigenen inneren Wissen zeigte. Im Laufe ihrer Tätigkeit wurde ihr immer klarer, dass das Herz die zentrale Rolle sowohl in unserer spirituellen Entwicklung als auch bei der Lösung alltäglicher Probleme spielt.

Auf Basis von Elementen der Zen-Meditation entwickelte sie seit Mitte der 90er Jahre die „körperzentrierte Herzensarbeit“. Sie ist ein Königsweg, der es auf einfache Weise ermöglicht, selbst im größten Chaos und scheinbar aussichtslosen Lebenssituationen sein Herz zu öffnen und zu Klarheit, Selbstliebe und Mitgefühl zu finden.

■ **Buchtip:** „Herz öffnen statt Kopf zerbrechen“, Integral-Verlag, € 15,40

■ **Seminar:** Auf der Clubseite (S. 71) finden Sie Safi Nidiayes Seminar zum **Gesundheit-Sonderpreis!**

