



Roland Reker sprach mit
der Herzenslehrerin
Safi Nidiaye

Die unpersönliche Liebe des Herzens

Unpersönliche Liebe? Liebe ist doch das persönlichste, was es gibt! Ja, einerseits wendet sich die Liebe »dir« zu, so als gäbe es niemanden außer dir im Universum. Andererseits ist diese Liebe nur dann so tief, dass sie sich der Beilungslosigkeit nähert, wenn sie über dich als Person hinausgeht. Das ist es, was Safi Nidiaye meint, wenn sie von der »Liebe des Herzens« spricht. Um uns dazu zu befähigen, bietet sie »Körperzentrierte Herzensarbeit« an. Und was versteht sie unter »Herz«? – Den »führenden Kern unseres Wesens ... das, was wir im Kern sind«

VON ROLAND REKER

► In deinem Buch »Aufwachen und Lachen« geht es um das Aufwachen aus unseren Identifikationen. Welche Identifikationen sind damit gemeint und was bedeutet das Wort Aufwachen in diesem Zusammenhang? Zunächst einmal sind damit die Identifikationen mit unseren Gedanken und den Gefühlen, die von diesen Gedanken erzeugt werden, gemeint. Identifikationen, die in unserer Kindheit entstanden sind oder von anderen übernommen wurden. Die Eltern sind zunächst einmal der Teil von uns, der darüber bestimmt, wer wir sind. Als Kind definieren wir uns über unsere Eltern und ziehen aus den Reaktionen der Eltern unsere Schlussfolgerungen über uns. Bei einer Ablehnung seitens eines Elternteils könnte die Identifikation zum Beispiel »Ich bin nicht liebenswert« lauten. Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, wird unbewusst mit einer Tatsache verwechselt. Als Kind sind wir jedoch noch zu klein, um diese Zusammenhänge zu verstehen. Wir fühlen den Schmerz der Ablehnung und glauben, tatsächlich nicht liebenswert zu sein. Da dieser Schmerz so furchtbar für uns ist, blenden wir ihn aus, um ihn nicht wahrzunehmen. Die Folge ist, dass nachher eine Angst zurückbleibt, die Angst vor etwas Furchtbarem, was man nicht fühlen darf. Dies sind unsere unbewussten Identifikationen. Als Erwachsene können wir jedoch entdecken, dass es sich bei dieser Identifikation um die Verwechslung eines Gefühls mit einer Tatsache handelt. Das meine ich mit diesem Aufwachen.

► **Meinst du, wir sind uns dessen nicht bewusst, womit wir identifiziert sind?**

Ja, genau. Wären wir uns dessen bewusst, dann wären wir schon gar nicht mehr so identifiziert. Dann könnten wir hinterfragen und prüfen, ob es wirklich eine Tatsache ist. Da wir es jedoch nicht wissen, handeln wir unbewusst aus diesen Identifikationen heraus und bilden uns ein, Dinge seien Tatsachen, die in Wirklichkeit Gefühle und Überzeugungen sind.

► **Was können wir denn tun, um uns dieser unbewussten Überzeugungen bewusst zu werden?**

Der Weg, den ich anbiete, ist die Methode der körperzentrierten Herzensarbeit. Diese besteht kurz gesagt darin, aktuelle Probleme oder Themen, die einen beschäftigen, dazu zu nutzen, unbewusste Gefühle, mit denen wir identifiziert sind, im Körper aufzuspüren. Wir richten unsere Aufmerksamkeit dabei auf das Problem und vertiefen uns in die Körperempfindungen, die dabei auftauchen. Darin entdecken wir schließlich Gefühle, die uns vorher nicht bewusst waren, und die die betreffende Angelegenheit für uns zum Problem machen. All diesen Gefühlen öffnen wir Schicht um Schicht unser Herz und fragen uns, was es von unserem Herzen braucht. Das kann beispielsweise Erlaubnis sein oder Mitgefühl, Respekt oder Verständnis.

► **Was ist der Unterschied zwischen dem Annehmen mit dem Herzen, wie du es beschreibst, und der Identifikation mit einem Gefühl? Mir ist nicht ganz klar, was den entscheidenden Unterschied ausmacht.**

Identifikation ist immer das »Ich bin«. Wenn ich wütend *bin*, bin ich identifiziert mit der Wut, und der Rest von mir, der nicht Wut ist, ist nicht anwesend. Doch ich bin ja nicht nur Wut, sondern es gibt ja noch mehr von mir. Solange ich aber wütend – das heißt mit Wut identifiziert – bin, weiß ich das nicht; dann bin ich in gewisser Weise ein bisschen verrückt. Ich habe vergessen wer ich bin und bin nur noch Wut. Das, was wir hier versuchen, ist aus dieser Identifikation aufzuwachen, indem wir stattdessen die Wut *wahrnehmen* und innerlich sozusagen die Richtung der Aufmerksamkeit wechseln. Wenn ich wütend *bin*, schaue ich mit wütenden Augen auf die Welt. Wenn ich die Wut *anschaue*, schaue ich auf mich selbst und gucke, wo sitzt die Wut im Körper, wie fühlt sie sich an, wie ist es wütend zu sein. Dann kann ich mein Herz für diese Wut öffnen, indem ich prüfe, was sie vom Herzen her braucht. Hier kommen die »Herzesschlüssel« ins Spiel. Es kann sein, dass die Wut es braucht, überhaupt wahrgenommen zu werden; dass sie da sein darf oder Respekt, Achtung und An-

erkennung braucht. Man spürt, worauf das jeweilige Gefühl mit Erleichterung reagiert. Das ist das, was es vom Herzen braucht. Nachher, wenn ich mein Herz für die Wut aufgemacht habe, bin ich nicht mehr wütend, sondern ich nehme dann Wut als ein Gefühl wahr, das meine Achtung und mein Verständnis hat, das in mir da sein darf. Dies ist etwas völlig anderes, eine völlig andere innere Atmosphäre, als wenn ich mit der Wut identifiziert bin.

► **Also das Ziel ist es nicht, sich eine neue Überzeugung zu suggerieren, wie man es aus manchen Methoden kennt, sondern ein Gefühl wie die Wut anzunehmen?**

Ja, das Ziel ist: Die Wut darf da sein, aber ich bin nicht in ihr verschwunden. Sondern mir ist klar, dass Wut ein Gefühl ist, und ich nehme sie wahr. Ich nehme sie wahr mit dem was sie von meinem Herzen braucht, mit Achtung, Anerkennung oder Verständnis. Sie ist jedoch nicht verschwunden. Wenn mein Ziel ist, dass die Wut verschwindet, muss ich mir im Sinne meiner Methode den Wunsch bewusst machen. Wenn ich wünsche, dass die Wut verschwindet, bin ich identifiziert mit Angst vor der Wut oder mit dem Gedanken, Wut sei ein Gefühl, das man nicht haben darf. Auf diese Weise verschließe ich mein Herz vor der Wut. Ich sage ihr: Du darfst nicht da sein. Ich verachte dich oder will dich nicht haben. Wenn ich jedoch mein Herz aufmache für die Wut, merke ich, dass sie das Gegenteil braucht: Erlaubnis, Achtung oder Anerkennung. Das sind in diesem Fall die »Herzesschlüssel«.

► **Und dann beeinflusst sie dich nicht mehr?**

Genau, sie beeinflusst mich nicht mehr, oder zumindest hat sie mich nicht mehr im Griff. Sie ist da, sie darf da sein und hat einen Platz in meinen Herzen. Es steckt ja auch Kraft und Weisheit in der Wut; sie sagt mir ja auch etwas. Ich würde jedoch noch weiter gehen und fragen, welches der Schmerz hinter der Wut ist: das, was mir so weh tut, dass ich wütend werde. Das Entscheidende ist der Schmerz, der hinter der Wut steckt. Sobald wir diesen gefühlt haben, sind wir frei.

► **Was könnte dieser Schmerz dahinter sein? Eifersucht zum Beispiel?**

Ja, Eifersucht ist ein gutes Beispiel, doch unter der Eifersucht sitzt auch wiederum ein Schmerz. Warum ist Eifersucht schlimm? Weil ich meine, durch das Verhalten des anderen weniger wert, weniger liebenswert, abgelehnt oder hässlich zu sein? Oder mich verraten fühle? Das sind genau diese kindlichen Grundidentifikationen. Das Schlimme ist nicht die Eifersucht, sondern der Schmerz, der darunter sitzt. Dieser Schmerz ist im Grunde eine

Verwechslung: Der andere tut etwas, das eigentlich nichts mit mir zu tun hat, und ich schlussfolgere daraus, ich sei hässlich, unattraktiv oder nicht liebenswert. In dem Moment, wo ich erkenne, dass dies nur ein Gedanke ist und keine Tatsache, kann ich es wagen, mir den Schmerz, den dieser Gedanke auslöst, anzuschauen und ihn zu fühlen. Wenn ich ihn bewusst gefühlt und zugelassen habe, fällt das ganze Verteidigungsgebäude, das ich darüber errichtet habe, zusammen. Es ist nicht mehr notwendig. Ich muss dann nicht mehr wütend sein, weglaufen oder mich verschließen. Denn nun weiß ich, es handelt sich um einen Gedanken und ein Gefühl und nicht um eine Tatsache, die mich in meinem Sein betrifft.



"Wenn ich wütend *bin*, bin ich identifiziert mit der Wut, und der Rest von mir, der nicht Wut ist, ist nicht anwesend"

► **Worunter leiden die Menschen, die zu dir kommen, am meisten?**

Es gibt da zwei Gruppen. Die einen leiden darunter, dass ihre Emotionen zu sehr mit ihnen davongaloppieren und sie sich den Gefühlen ausgeliefert fühlen; die anderen darunter, dass sie meinen, nicht fühlen zu können. Sie kommen zu den Seminaren, weil sie sich erhoffen, wieder fühlen zu lernen. Kultur- und erziehungsbedingt ist →



"Die emotionale Liebe und die Liebe des Herzens haben im Grunde nichts miteinander zu tun, es sind verschiedene Realitäten"

"Wenn ich mein Herz öffne, dann bedeutet das: In dieser Welt geht ein Herz auf; etwas in dieser Welt ist befreit und kann aufatmen"

► Was verstehst du unter Liebe?

Ich finde, dass Liebe etwas ist, was sich der Definition entzieht. Es gibt möglicherweise viele Arten von Liebe, doch kann man vielleicht zwischen zweien unterscheiden. Die eine ist die Liebe des Herzens. Sie hat in gewisser Weise etwas Unpersönliches, ist frei von persönlichen Bedürfnissen. Hier will man nichts von dem anderen, sondern das Herz ist mit Achtung, Interesse und Mitgefühl für den anderen Menschen erfüllt, ohne Bedingungen oder Erwartungen an ihn zu knüpfen. Dann gibt es die Liebe als Emotion, sie ist im Allgemeinen das, was man meint, wenn man sagt: »Ich liebe dich« oder »Ich habe dich lieb«. Dies ist meines Erachtens eine Emotion; ein Gefühl, bei dem unterschiedliche Bedürfnisse eine Rolle spielen, die erfüllt werden wollen. Die emotionale Liebe und die Liebe des Herzens haben im Grunde nichts miteinander zu tun; es sind verschiedene Realitäten. Ich finde dies unendlich wichtig zu wissen, denn die Liebe, die eine Emotion ist, taucht wie jede andere Emotion auf und wieder ab, sie ist mal da und mal nicht da. Hier machen wir meistens den Fehler, dass wir sie festhalten wollen, dass wir sie von jemandem haben wollen und böse sind, wenn wir sie nicht bekommen. Es gibt aber noch etwas Drittes, auf das ich durch die Arbeit an meinem neuen Buch und der Beschäftigung mit dem Buch »Ich und Du« von Martin Buber gestoßen bin. Martin Buber hat darauf hingewiesen, dass Liebe etwas ist, was zwischen zwei Menschen entsteht. Es ist weder die bedürftige emotionale Liebe, noch ist es diese neutrale Liebe des Herzens. Es ist zwar etwas ganz Persönliches, jedoch kann ich nicht sagen, diese Liebe ist in mir oder in dir.

► Du benutzt sehr oft den Ausdruck »Der Geliebte« als Bezeichnung für Gott

es so, dass man Mädchen im Allgemeinen eher dazu ermuntert, ihre Gefühle zuzulassen und Jungen dazu erzieht, keine Gefühle zu haben. Frauen geraten eher in die sogenannte Emotionalität, wohingegen Männer es oft schwerer haben, ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Beides ist jedoch eine Art, mit Gefühlen identifiziert zu sein, die man nicht wahrnimmt.

► Du sprichst und schreibst sehr viel über das Herz und die heilende Kraft des Herzens; was verstehst du unter »Herz«?

Ich verstehe darunter den fühlenden Kern unseres Wesens, wobei der Begriff *Herz* so eine Sache ist, denn natürlich gibt es das Organ Herz und das Herzhakra, aber das meine ich alles nicht, sondern ich meine das Herz unseres Wesens; das, was wir im Kern sind. Da wir das selber sind, ist es nichts, was man anschauen oder beschreiben kann. Das Herz ist unsere Mitte, unser aller Innerstes, da, wo wir ganz wir selbst sind, wo unsere Wahrheit und unsere wahren Gefühle wohnen. Wenn man sich durch all die Gefühle hindurchfühlt, die da sind, dann stößt man im Kern immer auf eine Sehnsucht. So wie ich es sehe, ist Sehnsucht das Bestreben unserer Seele. Die Seele sehnt sich nach Entfaltung, Realisation und Verwirklichung; danach, sich selbst und ihre Möglichkeit zu entdecken. Diese Sehnsucht ist im Grunde das, was hinter unseren Wünschen und Sehnsüchten steckt.

oder das Göttliche. Kommst du aus einer Sufi-Tradition?

Das, worauf du anspielst, ist mein Buch »Die Stimme des Herzens«. Dies ist ein Buch aus Inspirationen. Es klingt sehr nach Sufismus, doch sind es einfach Antworten, die mir von einer höheren Ebene oder meiner Intuition gegeben wurden und daher keiner Tradition oder Lehre angehören, obwohl ich dem Sufismus sehr nahe stehe. Ursprünglich komme ich aus dem Yoga, dem Zen und schließlich auch aus dem Sufismus. Ich bin vielleicht so etwas wie ein Zufi (sie lacht)? Ich denke aber, das ist auch typisch für unsere Zeit – jeder nimmt sich das heraus, was er braucht.

► Gibt es noch etwas, was du diesem Interview hinzufügen möchtest, was dir wichtig ist zu sagen?

Ja. Du fragtest eben, was Liebe ist – im Grunde geht es um Liebe. Es gibt so viele Teile in uns, die leiden, weil sie verdrängt werden, weil sie nicht wahrgenommen werden, nicht da sein dürfen. Es geht darum, diesen verdrängten Teilen, ob nun den eigenen, denen von anderen oder auch den kollektiven Teilen, unser Herz aufzumachen. Ich glaube, man kann das Ganze auch etwas überpersönlicher sehen, denn wenn ich mein Herz öffne, dann bedeutet das: In dieser Welt geht ein Herz auf; etwas in dieser Welt ist befreit und kann aufatmen. Wenn wir unser Herz aufmachen für uns selbst, tun wir es gleichzeitig auch für andere. Umgekehrt geht es nicht. Ich kann nicht zuerst für den anderen mein Herz aufmachen, während es meinen eigenen Gefühlen gegenüber verschlossen ist.

Kontakt: www.safi-nidiaye.de

Ausgewählte Bücher von Safi Nidiaye

Intimität – das Geheimnis des Glücks, Integral 2007, 224 S., HC, 14,95 €

Wieder fühlen lernen.

Wie wir uns selbst und die Welt heilen können, Ansata 2006, 329 S., HC, 14,95 €

Herz öffnen statt Kopf zerbrechen.

Der Weg zu Freiheit, Freude und Frieden, Ullstein TB 2005, 229 S., 8,95 €

Aufwachen und Lachen. Der einfache Weg zur Freiheit von Ärger, Angst und Leid, Ullstein TB 2007, 233 S., 8,95 €



ROLAND REKER

Jg. 77 interessiert sich für die Gemeinsamkeiten mystischer Strömungen und die Erkenntnisse spiritueller Meister. Auf seiner Suche nach dem Wesentlichen ist er bei der Zeitschrift *connection* gelandet, wo er zur Zeit lebt und arbeitet.