

Das elektrische Feld unseres Herzens ist 100 Mal stärker als die Felder des Gehirns, das magnetische Feld des Herzens sogar 1000 Mal stärker. Belegt durch Forschungen des HeartMath-Instituts, das 1991 gegründet wurde, um die emotionale Physiologie und die Auswirkungen von Gefühlen auf den menschlichen Körper zu untersuchen.

Dennoch nutzen wir dieses Energiepotential nur zu einem kleinen Prozentsatz. Wir lassen uns von unserem Verstand in Flucht-, Kampf- und Erstarrungs-Automatismen verführen.

Wie kann das geschehen?

Wir alle waren in der Kindheit darauf angewiesen, uns anzupassen, da wir existenziell von unseren Eltern abhängig waren. Unsere natürlichen Bedürfnisse nach Nähe und Zugehörigkeit einerseits und Autonomie und Freiheit andererseits wurden nicht so erfüllt, dass wir uns selbst als wertvoll und willkommen fühlen konnten. Als Kind haben wir diese Bedürfnisse unterdrückt und die aufkommenden Gefühle der Wut und Traurigkeit nicht zeigen dürfen. Als Überlebensstrategie hat das Kind sich selbst als falsch eingestuft, diese Gefühle und Bedürfnisse überhaupt zu haben. So konnte es überleben, indem es nicht an der Liebe der Eltern zweifeln musste. Einhergehend mit diesem Prozess entstanden im Kind die Gefühle von Schuld und Scham, aus der Gewissheit, nicht richtig oder hier ganz fehl am Platz zu sein.

Der Verstand hat die Aufgabe unser Überleben zu sichern. Deshalb scannt er alles bereits Erlebte mit der momentanen Situation ab. Rührt also eine Bemerkung an diese unterdrückten Wunden, dann springen die alten Überlebensstrategien an. Wir ziehen uns in uns selbst zurück oder wir gehen in den Kampfmodus, manchmal sind wir sogar starr vor Schreck, dass uns wieder ähnliches passiert ist.

Wir realisieren nicht, dass wir uns jetzt in einer ganz anderen Situation befinden – als Erwachsene, die nicht um ihr Überleben kämpfen müssen. Die Automatismen, die unser Körper gespeichert hat, laufen blitzschnell ab. Das ist auch notwendig, wenn es sich um einen Angriff auf unseren Körper handelt, aber in der Regel erfahren wir einen Angriff auf unsere Persönlichkeit.

Damit wir in diesem Fall aus den alten Reaktionsmustern aussteigen können, hilft das Ehrliche Mitteilen der seit Kindheit unterdrückten Emotionen, ohne diese am anderen ausagieren zu müssen. Wir nehmen eine Beobachter-Rolle ein. Wir treten ein Stück zurück und nehmen wahr, was wir in unserem Körper spüren, was wir fühlen und was der Verstand gerade dazu sagt.

Auf diese Weise erfahren wir, dass wir diese Gefühle nicht sind. Wir kommen unserem wahren Wesenskern näher, Schritt für Schritt. Die aufkommenden Emotionen sind oftmals aufwühlend, wir brauchen allen Mut, sie zu kommunizieren. Und hier kommt das Selbstmitgefühl ins Spiel. Wir geben unserem inneren Kind jetzt all die Liebe, das Mitgefühl, die nährenden Zuwendung und den berechtigten Anspruch auf Autonomie. Es hat diese Zuwendung so lange entbehrt und braucht uns, um in die Gegenwart zu kommen und zu heilen. Auch unsere Eltern haben diese nährenden Liebe so sehr entbehrt, dass sie sich von unseren Bedürfnissen in der Regel überfordert fühlten und Distanz einlegten. Wir können jetzt dazu beitragen, dass diese Muster nicht an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden. Das ist aus meiner Erfahrung die essenzielle Aufgabe.