

HEYNE <

DAS BUCH

Woran kranken Körper und Seele, unsere Beziehungen – ja, die ganze Welt? Daran, dass wir nur zu oft Menschen mit einem verschlossenen Herzen sind.

In 40 Thesen legt die Autorin dar, warum Nichtfühlen Leid erzeugt und warum bewusstes Fühlen vom Leid befreit. Durch die lebendige Mischung aus Erläuterungen, Geschichten und Übungen bringt sie uns in unmittelbaren Kontakt mit unserem Inneren und in Einklang mit unseren Mitmenschen.

Die wieder gewonnene Fähigkeit zu fühlen wird zum inneren Kompass, mit dem wir das Schiff unseres Lebens in jeder Situation auf Kurs halten können. Damit wir die Kraft, die Kreativität und das Glück haben, unser ideales Leben zu leben.

DIE AUTORIN

Safi Nidiaye ist eine der meistgelesenen deutschen Autorinnen im Bereich der psycho-spirituellen Lebenshilfe. Aus der Praxis der Meditation heraus entwickelte sie zu Beginn der 1990er-Jahre die »Körperzentrierte Herzensarbeit«, eine in Laien- und Therapeutenkreisen inzwischen etablierte Methode der Selbstwahrnehmung, mit deren Hilfe die Lösung von Lebensproblemen, die Befreiung von körperlichen Symptomen und das Erwachen aus falschen Identifikationen erreicht werden kann. Safi Nidiaye lebt mit ihrem Mann, dem Maler Francis Gabriel, in Südfrankreich. Sie vermittelt die Körperzentrierte Herzensarbeit in 5-Tage-Intensiv- & Ferien-Seminaren in verschiedenen Sprachen. Außerdem bildet sie interessierte Laien und Therapeuten zur Weitergabe der Methode aus.

Alles über Seminare, Ausbildung, Bücher:

www.safi-nidiaye.de

SAFI NIDIAYE

*Wieder fühlen
lernen*

Wie wir uns selbst und
die Welt heilen können

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstaussage 05/2014

Copyright © 2006 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2014

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: © Andrea Haase/shutterstock

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70253-0

www.heyne.de

Inhalt

Einführung	9
<i>Teil I: Was Fühlen ist – Vierzig Thesen</i>	<i>15</i>
These 1 bis 20: Was Fühlen ist und warum Nichtfühlen Leid erzeugt	17
These 21 bis 40: Warum Fühlen heilt und befreit . . .	20
Fühlen kommt vor Denken	23
Wir haben das Fühlen verlernt	30
Wir verwechseln Gefühle mit Tatsachen	33
Wir leiden unter vermeintlichen Tatsachen	39
Wir glauben, Gefühle kämen von außen	46
Unsere Beziehungen basieren auf Irrtümern	50
Wir haben keinen Kontakt zur inneren Realität anderer	57
Wir führen Krieg, weil wir nicht fühlen	61
Unser Körper leidet an der Bürde nicht gefühlter Gefühle	66
Unser Körper krankt daran, dass wir instinktlos geworden sind	71
Wenn wir aufhören wollen zu leiden, müssen wir anfangen zu fühlen	78
Das Leiden beenden	79

Fühlen tut gut	81
Fühlen befreit von Angst	82
Fühlen rückt alles zurecht	84
Fühlen führt zu Mitfühlen	85
Fühlen beendet den Krieg	86
Fühlen befreit von der Herrschaft der Emotionen . .	88
Fühlen heilt	89
Fühlen sammelt unsere Energie	91
Fühlen stellt unser Denken auf eine gesündere Basis	92
Wir müssen wieder fühlen lernen	94

<i>Teil II: Wieder fühlen lernen</i>	95
Von Gefühlen beherrscht	97
Was bedeutet fühlen?	104
Bewusst fühlen – ein evolutionärer Fortschritt	110
Wir nehmen nicht wahr, wir interpretieren	113
Wer mich beneidet, fühlt für mich	120
Warum wir nicht fühlen, sondern nur denken, dass wir fühlen	123
Emotionen fühlen	127
Fühlen erspart mir ein Drama	131
Fühlen bringt mich nach Hause	133
Willkommen im Wunderland des Fühlens	135
Fühlen macht lebendig	139
Das Leben fühlen	145
Fühlen statt sich etwas vorzustellen	150

Wie geht's?	155
Warum tun wir, was wir tun?	158
Wie Fühlen unsere Beziehungen zurechtrückt	161
Ist es gefährlich, sein Herz für fremde Gefühle zu öffnen?	172
Emotionale Dramen in Paarbeziehungen	177
Das Schlüsselgefühl wahrnehmen	181
Er und Sie – Dialoge	183
Fühlen für Männer	188
Fühlen für Frauen	195
Fühlen und Sexualität	198
Fühlen für Eltern	202
Durch Fühlen in den seligen Zustand der Gegenwärtigkeit	209
Was wir alles tun, statt zu fühlen	214
Fühlen und das Immunsystem	216
Wer fühlt, ist nicht manipulierbar	217
Fühlen kann von Sucht befreien	220
Entscheidungen fühlen	223
 <i>Teil III: In der Welt des Fühlens</i>	 225
In der Welt des Fühlens navigieren	227
Das ursprüngliche Gefühl von den Emotionen unterscheiden	230
Das Leben als Sinfonie von Gefühlen	236
 Verzeichnis aller Übungen	 238
Verzeichnis der erwähnten Literatur	240

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 unmittelba-

ren 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 Ge-

fühle 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 Reaktionen, 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