

Die Kraft des verkörperten Herzens – ein Workshop vom 4. bis 6. Juli 25 im ZIST

(eine Synthese aus Körper orientierter Psychotherapie, Bodydynamic, und Einsichten aus der Sufi Tradition)

In vielen Kulturen und Sprachen wird ein starkes Herz mit Mut und Aufrichtigkeit in Verbindung gebracht, so sagen wir z.B., „sich ein Herz fassen“, wenn es darum geht Stärke und Courage zu zeigen. Oder wenn es darum geht, sich aufrichtig so zu zeigen, wie man sich wirklich fühlt, ohne davor Angst zu haben, was andere denken könnten.

Die Qualität unserer Herzgefühle wird auch darüber bestimmen, wie wir Beziehungen mit anderen Menschen erleben. Wenn wir mit dem „Herzen nicht dabei sind“, dann sind wir nicht tiefer oder sinnhaft berührt. Oder wir können uns nicht wirklich auf andere einlassen, weil wir unser „Herz verschlossen haben“, um uns so unbewusst zu schützen. Dann wird die Beziehung oberflächlich bleiben und uns nicht wirklich befriedigen. Das offensichtlichste Beispiel ist eine unbefriedigende Paarbeziehung.

Aber was macht ein Herz „stark“? Wie können wir anderen wirklich von Herzen begegnen?

Unsere Herzenskraft hat direkt mit dem Grad unserer Verkörperung zu tun. Unsere emotionale Kapazität hängt mit dem physischen Raum um unser Herz zusammen, also der Brust und im Besonderen dem Zustand der Muskeln darum herum (dem Tonus bzw. dem Grad an Lebendigkeit). Und natürlich der Atmung und den daran beteiligten Atemmuskeln, speziell dem Zwerchfell. Sind diese Muskeln alle eher angespannt und hart, verschließen wir unseren Herzraum und pressen unser Atmen, was ein natürliches Fließen von Gefühlen verhindert. Im Extremfall schaffen wir damit eine „Panzerung“, die hart und undurchdringlich wird. In diesem Zustand wird die Welt ein kälterer Ort und andere Menschen werden eher als Objekte denn Lebewesen wahrgenommen.

Ist der Herzraum dagegen „zu offen“, weil es den entsprechenden Muskeln an Tonus und Festigkeit fehlt, dann haben wir das Gefühl zu ungeschützt zu sein. Dann stehen z.B. die Schulterblätter am Rücken leicht ab (sogenannte Engelsflügel). Wenn wir so Liebesgefühle für eine bestimmte Person entwickeln, fühlt es sich an, als würden wir unser Herz an diese Person „verlieren“ oder es „weggeben“. Dieser Zustand wird noch dadurch verschlimmert, dass wir in dieser typisch romantischen Haltung unser Becken nach hinten kippen und so die Verbindung zu unserem Bauchzentrum verlieren. Anstatt VON Herzen zu geben, geben wir unser Herz HER und fühlen uns dann meist schwach, abhängig und sentimental romantisch (ein Notersatz für echte Herzgefühle).

In diesem Workshop wollen wir unsere Herzenskraft stärken, indem wir einander wieder emotionaler und lebendiger begegnen lernen. Wir wollen auch lernen, den Grad an „Herzöffnung“ bewusster zu steuern und auf die jeweilige Begegnung abzustimmen.

Des Weiteren werden wir an der Akzeptanz unseres emotionalen Erlebens arbeiten und dann spezielle Übungen einsetzen, um emotionales Containment und spontanen emotionalen Ausdruck zu stärken. Dabei wird ein besonderer Fokus auf unserem körperlichen Herzraum, unserer Atmung und der Verbindung und der Balance zwischen Herz und Becken liegen.

Stärke dein Herz und lerne auf seine Führung und Weisheit zu vertrauen!

„Nur mit dem Herzen kann man wirklich sehen, das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen.“ Antoine de Saint-Exupery

(Offen für Anfänger und Fortgeschrittene)