



Kurzgeschichte

Herzensseufzer – Über das Annehmen der eigenen Bestimmung

Heute morgen entwich er ihrer Kehle. Ihr Bewusstsein war schon am Dämmern und doch wurde sie davon geweckt. Ein kleiner, kurzer, vergänglicher Ausdruck ihrer Lebendigkeit und nur für ihre Ohren hörbar. Ein Seufzer, irgendwo zwischen Fragen, Erstaunen und Wissen angesiedelt. Schon viele Jahre hatte sie ihn in seiner ganzen Einzigartigkeit, fix und fertig, zum Absprung bereit in ihrem dunklen Herzen aufbewahrt. Für den Seufzer war dieser zeitlose Moment des ewigen Wartens zwischen Vorfreude, hoffen und zweifeln und Ausweglosigkeit nichts Geringeres als seine Lebensaufgabe. Er wußte nicht, wann, ja sogar ob sie ihn jemals freilassen oder ihn mit in den Tod nehmen würde. Er wusste zwar, dass es nicht an ihm lag, dass sie ihn nicht herausließ - In der Kindheit hatte sie ihr Herz mit viel Traurigkeit gefüllt, später mit Sehnsucht überflutet, so dass der Seufzer darin fast unterging. Schließlich hatte sie ihr Herz mit einem großen Schlüssel verschlossen und diesen in den See ihres Herzens geworfen. Als sie nicht mehr ganz jung war, kam eine sehr schmerzliche Zeit in ihrem Leben und durch die emotionalen Erschütterungen wand sich das arme Herz und die Tür bog sich so stark, dass eine Öffnung entstand. Die Traurigkeit nutzte diesen einmaligen Moment und entwich und an ihren feuchten Fingern zog sie die Sehnsucht, die sich schwer am Grund des Herzens abgesetzt hatte mit sich. Der kleine Seufzer wurde von dem Geräusch geweckt, mit dem sich die Tür des Herzens wieder schloss. Er hatte nur einen kurzen Moment an der Decke schwebend geschlafen und so seine Chance verpasst. Er war sehr verzweifelt, denn er wusste nicht, ob sich die Tür je wieder öffnen würde und vor allem war er jetzt ganz alleine. Auch wenn er die trübe Gesellschaft oft als sehr belastend empfunden hatte, so war er doch wenigstens nicht alleine gewesen all die Jahre! Einen düsteren Moment lang hatte der Seufzer das Gefühl, zu sterben. Doch in dieser dunklen Zeit fiel der Seufzer in einen tiefen, schweren Schlaf. Er träumte davon Zentimeter für Zentimeter den dunklen Herzensraum zu erkunden und anhand der Oberfläche, die er ertastete eine genaue Landkarte zu erstellen. So würde er sich bald wie ein Experte im Herzen der Frau auskennen. Und mit diesem Wissen würde er dann einen Plan erstellen, was am Herzen zu tun sei, damit es heilen würde. Und natürlich würde er diese Arbeit liebend gerne übernehmen. Sein Projekt machte den

Seufzer im Traum so glücklich, dass er zu sich sprach: Komm, wach auf Seufzer, damit du mit deiner Arbeit beginnen und der Frau helfen kannst. Denn das kannst du, wenn du dich erst in ihrem Herzen genau auskennst. Und tatsächlich wachte der Seufzer einen Moment später auf. Er begann damit die Decke Stück für Stück abzutasten und dabei merkte er sich jede Vertiefung die er finden konnte. Er legte regelmäßig Ruhepausen ein, in denen er im Geiste all die Stellen wiederholte, die besonderer Pflege bedurften. Als nächstes nahm er sich die Wände vor. Stück für Stück tastete er sich dort entlang. Der Seufzer war ganz in seine Aufgabe vertieft als er plötzlich bemerkte, dass er sich nicht mehr einsam und verzweifelt fühlte. Und er bemerkte, dass die Wände des Herzens viel weicher geworden waren und sich nur noch manchmal zusammenzogen. Nach einer längeren Ruhepause, erreichte der Seufzer schließlich das Ufer des Sees. Nun tat er das, wovon er sich all die Jahre gefürchtet hatte: Mutig liess er sich in das warme Wasser gleiten und führte seine Aufgabe nun schwimmend fort, tastete mit seinen Händen Stück für Stück weiter an der Wand entlang und merkte, dass der See ganz still geworden war, so als wäre er gespannt, was weiter geschehen würde. Dem Seufzer kam es fast so vor, als wäre der See ein vertrautes Wesen, das sich ihm hingab und so fühlte er sich gar nicht mehr alleine, sondern in guter Gesellschaft. Und er warf sich vor, dass er all die Jahre blind gewesen sei, sich vor dem See zu fürchten. Ohne jede Eile und immer wieder auftauchend, tastete der Seufzer nun auch die Wände des Herzens unter Wasser ab. Schliesslich hatte er den Grund erreicht. Es war nicht leicht für den Seufzer auch diesen mit seinen Händen abzutasten. Denn kaum war er unten, hatte er das Gefühl, wieder auftauchen zu müssen, um Luft zu holen. Doch der Seufzer war inzwischen so verbunden mit seiner Aufgabe, dass er auch diese Schwierigkeit auf sich nach und seinem Werk mit Engelsgeduld weiter nachging. Jetzt war er froh, dass er alle Zeit der Welt hatte und das Herz war durch sein Tun spürbar entspannter geworden. Manchmal legte der Seufzer eine Hand auf und sofort gab diese Stelle nach und wurde weich unter seiner Hand und das freute den Seufzer! Er fühlte sich mit dem Herzen inzwischen so verbunden, dass er während einer Pause das Wort an es richtete. „Liebes Herz“, sagte er, „Du bist so herrlich groß und weich. Du bist einfach wunderbar und ich schäme mich, dass ich dich lange Zeit gar nicht wahrgenommen habe, sondern dir nur entfliehen wollte. Ich sah meine Bestimmung nur in dem Moment, in dem ich aus dir freikommen würde. Und nun bist du mir so vertraut als wärst du ein Freund. Sag kannst du sprechen?“ Da weitete sich das Herz, so dass der Seufzer vom Ufer in den See rutschte und zog sich behutsam wieder zusammen. Der Seufzer wartete noch einen Moment, doch weiter geschah nichts, also setzte er sein Werk fort, tauchte wieder zum Grund und tastete dort jedes Stück des Bodens ab. Und so kam es, dass der kleine Seufzer in einem Moment mit seinem Fuß an etwas Hartes stiess. Er erschrak so darüber, dass er hektisch auftauchte und nach Luft schnappte. An der Oberfläche des Sees wurde ihm jedoch blitzartig klar, dass es nichts anderes als der Schlüssel sein konnte, an den er da gestossen war. „Was mache ich jetzt?“, dachte er? „Ich mache einfach mit meiner Vermessung weiter und rühre den Schlüssel nicht an.“ Und so machte er es. Er tastete um den Schlüssel, der enorm groß war herum und als er jeden Zentimeter des Herzens ertastet hatte, gönnte er sich eine

lange Pause. Dann entschloss sich der Seufzer, den Schlüssel vom Grund des Sees hochzuholen und das tat er. Es kostete ihn seine ganze Kraft, denn der Schlüssel war unglaublich schwer! Als er ihn aus dem Wasser ans Ufer geschoben und selbst hinausgestiegen war, blieb der Seufzer einen langen Moment völlig erschöpft liegen. Da dehnte sich das Herz noch einmal aus und sprach dann mit einer ganz warmen Stimme „Du lieber Seufzer, du hast all deine Aufmerksamkeit und Liebe darauf verwandt, mich kennen zu lernen. Nun hast du den Schlüssel zu meiner Tür gefunden und ihn aus den Tiefen meines Sees geborgen. Jetzt ist der Moment gekommen, deine Bestimmung zu erfüllen. Lasse die Tür einen Moment geöffnet, wenn du gehst, damit das Licht hereinkommt. Dann schließe die Tür sanft und lasse den Schlüssel von aussen stecken. Dann steige nach oben und werde in deiner ganzen Schönheit hörbar! Der Seufzer folgte den Anweisungen des Herzens und als das Licht den großen Herzensraum langsam erleuchtete, wurde sein eigenes Herz ganz weich. Der Seufzer bedankte sich beim Herzen, dass er ihm so lange Obdach geboten und ihn so viel gelehrt hatte, wünschte ihm alles Gute und schloss die Tür so sanft und leise er konnte. Ganz leicht fand er den vorbestimmten Weg durch den Brustkorb, die Kehle hinauf zu den Stimmbändern. Dort angekommen, wußte der kleine Seufzer nicht wie ihm geschah. Und doch ließ er los und schwebte klein wie er war über die raue Zunge aus dem leicht geöffneten Mund in die Freiheit. Die Frau war kurz zuvor erwacht, genau im richtigen Augenblick, um diesen kurzen, zarten und von tiefer Lebendigkeit sprechenden Seufzer wahrzunehmen und zu bemerken, dass das Leben voller Überraschungen steckt.

Phantasiereise

Das Fest – Lass deine Herzensverbindung aufleben!

Dauer: 30 Minuten+

Exkurs Herz

Lange Zeit war das Herz – vor allem das, was über das Organische hinausging - für mich ein abstrakter Begriff. Wenn er zur Sprache kam, nahm ich ihn in meine imaginären Hände und legte ich kurz darauf wieder beiseite, weil ich nichts damit anzufangen wusste.

Inzwischen hat sich das Verhältnis zum Thema Herz und zu meiner eigenen Herzebene gewandelt und trotzdem gibt es immer wieder Phasen, in denen ich diese vernachlässige. Irgendwann bekomme ich das dann deutlich zu spüren – der ganze Bereich ums Herz verhärtet und verengt sich immer mehr. Auf gedanklicher und gefühlsmäßiger Ebene geschieht etwas ähnliches. Meistens geschieht dies, wenn ich zu lange im Produktivitäts- und Leistungsmodus gelebt und meine Herzensbedürfnisse – das Tanzen, Spaziergänge, kreative Aktivitäten,... zu lange hinten angestellt habe. Irgendwann kommt dann der Moment, in dem nichts mehr geht. Die oftmals tränenreiche Kapitulation, die darauf folgt, ist ein gesunder Mechanismus – dadurch dass der Damm des Verstandes den angestauten Emotionen nicht mehr standhalten kann und bricht, kann sich die durch das Wollen erzeugte Anspannung lösen und der Weg zum Herzen wird wieder frei gespült.

Im Jin Shin Jyutsu und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin drückt sich eine ausgeglichene Herzenergie durch Freude und Humor aus. Wenn ich mich dagegen anstrenge oder verstelle – mich also bemühe anders zu sein als ich bin! - bremse ich den natürlichen Fluss dieser von Natur aus strahlenden und üppigen Energie aus. Im Alltag spüre ich oft zuerst an der Reaktion meiner Mitmenschen auf mich, wohin mein Freudebarometer gerade ausschlägt. Und das ist nicht immer eine angenehme Erfahrung, hat jedoch den Effekt, dass ich mich selbst klarer wahrnehme.

Der Schöpfer des Autogenen Trainings, Johannes Friedrich Schultz, hat dem Herzen ein autosuggestiver Satz gewidmet: „Herz (schlägt) ruhig und gleichmässig“. Daraus lässt sich ableiten, dass viele Menschen unter einem erhöhten, unregelmässigen Herzschlag leiden. Und tatsächlich ist dies so. In meinem näheren Umfeld war es meine Mutter, die das Thema an mich herantrug. Sie wurde mehrfach wegen Herzrasen und Vorhofflimmern ins Krankenhaus eingeliefert. Auch wenn sie jetzt nicht mehr so belastbar ist und große Anstrengungen meiden muss, ist das Ganze für sie noch einmal gutgegangen. Irritierend für mich war, dass ich mit der Erkrankung meiner Mutter, plötzlich mein eigenes Herz viel deutlicher wahrgenommen habe. Sehr deutlich habe ich mein Herz wahrgenommen als ich vor einigen Monaten an Keuchhusten erkrankt war. Der ungewöhnliche Druck, den ich in der Herzgegend wahrnahm war ein deutliches Warnsignal für mich – noch ohne die Ursache zu kennen – mir Antibiotika verschreiben liess. Doch es gibt auch viele Situationen, in denen ich mein Herz positiv wahrnehme, etwa bei körperlicher Anstrengung - wenn ich mit dem Fahrrad bergauf fahre oder ein Stück renne. In solchen Momenten ist

das Klopfen des Herzens für mich ein Zeichen Lebenskraft. Auf der Gefühlsebene ist das Herz unzertrennlich mit dem Empfinden von Liebe verbunden und ist wohl das am häufigsten verwendete Symbol dafür. Es war ein überraschender und kostbarer Moment für mich als ich die Liebe zu einem Menschen erstmals als starken, warmen Strom wahrnahm, der aus meinem Herzen strömte. Wie in allen Bereichen, macht jede/r auch in Herzensangelegenheiten andere Erfahrungen. Hinzu kommt, dass wir alle einen lebenslangen Veränderungsprozess vollziehen. Und wie bei allen anderen Empfindungen, kann es in Bezug auf unsere Liebesgefühle auch nicht darum gehen, etwas Bestimmtes zu empfinden. Viel wichtiger ist, sich dieser Gefühlsqualität, die ihre ganz eigene Sprache spricht, neugierig und offenherzig zu lauschen und sie immer besser zu verstehen, denn es ist gar nicht einfach sie von anderen Gefühlen zu unterscheiden – denn selbst wenn wir tief in uns genau wissen, wozu unser Herz wirklich ja sagt, überhören wir diese Stimme aus unterschiedlichsten Gründen im Leben. Den Impulsen unseres Herzens zu folgen erscheint uns aus den Werten, die uns vermittelt wurden heraus sehr oft als gefährlich und angsteinflößend, so wie uns alle Gefühle und Empfindungen Angst machen, zu denen wir keinen positiven Zugang finden konnten. Die gute Botschaft: Es ist nie zu spät!

Die Phantasiereise

Richte dir deinen Platz ein. Sorge dafür, dass du es kuschelig warm hast, und alles da ist, was du brauchst, um dich ungestört auf den Moment einlassen zu können. Vielleicht möchtest du Material bereitlegen, um nach der Phantasiereise etwas aufzuschreiben, zu zeichnen oder zu malen. Die Momentaufnahmen, die dabei entstehen sind wertvolle Erinnerungshilfen und Anker, um die gemachten Erfahrungen jederzeit aufleben zu lassen. Folge deinen Impulsen und lege entsprechendes Material in der Nähe deines Platzes bereit. Wenn du deine Vorbereitungen abgeschlossen hast, finde eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen. Stelle dir vor, es nichts zu tun oder zu erreichen gibt, ausser da zu sein wo du jetzt bist. Spürst du den Atem ein- und ausfließen? Nimmst du den Boden unter dir wahr? Wie fühlt er sich an – warm oder kühl, weich oder fest, ...? Kannst du spüren, dass der Boden dein Gewicht trägt und du dich ihm mit jeder Ausatmung noch stärker anvertrauen kannst? Wie fühlt es sich an zu wissen, dass du so, wie du jetzt dastitzt oder daliegst, das Bindeglied zwischen Himmel und Erde bist? Gedanken, die jetzt auftauchen, kannst du dir, wenn du magst als Fische in einem Bach oder Fluss vorstellen, der ruhig und gemächlich dahinplätschert oder fließt. Das Wasser ist der natürliche Lebensraum der Fische. Diese kommen eine Weile ohne dich zurecht. Du musst die Fische weder füttern noch die Angel nach ihnen auswerfen. Lasse das Bild nun langsam verblassen und mache dich in deiner Vorstellung auf den Weg an den Ort, an dem dein Herz zuhause ist. Vielleicht kennst du diesen Ort bereits, vielleicht begibst du dich aber auch zum ersten mal dorthin. Der Anlass für deinen Besuch ist ein besonderer: Du wirst ein Fest zu Ehren deines Herzens veranstalten und mache dir bewusst, dass die Freude deines inneren Kindes dich dabei begleiten und Anstrengung hier fehl am Platze ist. Welcher Weg, welcher Ort tun sich vor deinem inneren Auge auf? Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Wenn du an dem Ort angekommen bist, an dem dein Herz wohnt, nimm den

Raum ganz genau wahr, der dich umgibt, spüre seine Energie. Wie kannst du die Anwesenheit deines Herzens spüren oder ist es sichtbar anwesend? Dann finde eine angemessene, wertschätzende Form der Begrüßung und teile ihm mit, dass du gekommen bist und für es und mit ihm ein Fest zu feiern - als Ausdruck eurer innigen Verbundenheit. Lasst dann eure Ideen sprudeln, wie das Fest zu einem wahren Fest der Freude werden kann – vielleicht möchtet ihr den Raum schmücken, verändern, Einladungen schreiben oder aussprechen, tolle Musiker, Tänzer, Kreative engagieren, die euer Fest bereichern. Wie willst du dich für das Fest kleiden? - Folge deinen spontanen Impulsen und traue dich auch ungewöhnliche Ideen zuzulassen. Alles, was dich und dein Herz erfreut ist willkommen! Wenn du nicht weiter weisst, frage einfach dein Herz. Und sei dir gewiss, jede Hilfe, die ihr benötigt, steht euch zur Verfügung. Stelle dir ganz genau vor, wie sich alles allmählich für euer gemeinsames Fest verwandelt. Fühle nach, ob ihr alle Vorbereitungen getroffen habt und wenn du spürst, dass nichts mehr fehlt, schau dir alles an und spüre deine Zufriedenheit und Vorfreude und auch die deines Herzens! Möchtet ihr noch etwas tun bevor die ersten Gäste kommen? Dann macht euch bereit! Mit einem deutlichen Signal öffnen sich die Türen und euer Fest beginnt. Dankbar und voller Freude empfängst du die geladenen Gäste und stellst sie deinem Herzen vor. Folge dem festlichen Geschehen und genieße einfach! Nimm alles dankbar in dich auf und spüre das Band zwischen dir und deinem Herzen und die Atmosphäre, die dadurch entsteht. Wenn du all das aufgesaugt hast wie ein Schwamm, dann finde einen harmonischen Ausklang für dieses besondere Fest. Sei dir gewiss, dass dein Herz immer bei dir ist, auch wenn du diesen Raum jetzt gleich verlässt. Wenn ihr möchtet, trifft eine Verabredung, findet ein Ritual, das euch von nun an jeden Tag an eure innige Verbindung erinnert. Sicherlich hat einer von euch eine gute Idee, welcher Moment dazu geeignet ist – Vor dem Essen, beim Zähneputzen, oder wenn dir das erste Augenpaar des Tages begegnet? Überlegt euch eine kleine Geste, mit der ihr euch begrüßen wollt. So wird euer kleines Ritual lebendiger und prägt sich besser ein. Natürlich kannst du dein Herz jederzeit besuchen, schliesslich weisst du jetzt wo es wohnt. Verabschiede dich jetzt auf deine Art und Weise von den Bildern und finde deinen Weg zurück. Mit einem tiefen Atemzug spürst du deutlich den Boden unter dir, den Stoff, der deine Haut berührt und die Luft, die dein Gesicht umspielt. Nimm den Raum um dich herum wahr und lenke zum Abschluss noch einmal die Aufmerksamkeit zu deinem Herzen. Wenn du möchtest lege eine oder beide Hände dorthin und nimm deine Empfindungen wahr während du tief ein und ausatmest. Beginne dich zu reckeln und zu strecken und öffne die Augen, wenn es Zeit für dich ist. Spüre deiner inneren Reise noch einen Moment nach und schaue, ob du etwas zu Papier bringen möchtest.