



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

Ein Fehltritt wurde zum Geschenk – Zugangswege zum Selbst und zur Herzspur

„Segne den Augenblick, vertrau auf dich selbst und erwarte das Beste!“
(hawaiianische Weisheit)

Diesen Satz fand ich Ende letzten Jahres auf einem Liedblatt. Die Worte berührten mich sehr, wie für mich geschrieben. Es war für mich eine Einladung, anzunehmen, was **jetzt** gerade ist, mich mit meinem **Selbst** zu verbinden und so in das Bewusstsein einzutreten, dass mein Sein mehr umfasst als mein begrenztes Ich. Und dass ich im Vertrauen darauf das Beste erwarten kann. Dann machte ich einen Fehltritt. Am nächsten Tag war klar: Bein gebrochen, unfreiwillige Ruhepause.

Ganz schnell merkte ich, wie gut mir eine Pause tat. Raus aus meinem Alltag, raus aus gewohnten Denkmustern. Stattdessen zur Ruhe finden und spüren. Ich war selbst überrascht, wie wenig Lust ich hatte zu lesen. Fühlte den starken Wunsch, mich nach innen zu wenden. Trotz Schmerzen und Genervtsein über meine Langsamkeit und Schwierigkeiten, mich fortzubewegen, kam eine Art „grundloses Glücksgefühl“ über mich. Ich musste Termine absagen, verschieben, Entscheidungen treffen, die mir schwer fielen, fühlte mich in vielem jäh abgebremst, trotzdem breitete sich in mir ein tiefer innerer Friede aus.

Diese innere Qualität überwältigte mich so sehr, dass ich über dieses „Spürbewusstsein“ einen ganz einfachen Zugang zu meinem Selbst fand. Das genoss ich sehr und genieße es immer noch, es bewahrt mich davor, zu ungeduldig zu werden oder zu viel zu grübeln.

Zum Jahresende blicke ich gern zurück auf das alte Jahr, um dann die Energie des Kommenden wahrzunehmen und mich darauf einzustellen.

Viele Menschen fassen zum Jahreswechsel Vorsätze. Dieses Jahr fand ich es passender, mich zu fragen, wohin mein Herz mich führt, welche Herzenswünsche mich bewegen.

Was ist der Unterschied zwischen neue Vorsätze fassen und einem Herzenswunsch nachspüren?

So ein **Herzenswunsch ist schon da**, er will jetzt Gestalt gewinnen. Und wenn ich mir Zeit und Raum gebe, dann kann ich aus dem Herzen, aus meinem Unbewussten **Hinweise bekommen, wie ich den Herzenswunsch Schritt für Schritt verwirklichen kann**. Aber das erfordert, erst mal aufzuhören zu denken, mich zu öffnen für das Spürbewusstsein. Das kommt uns vielleicht schwer vor, weil wir es nicht gewohnt sind. Weil wir meinen, es ist unsere Aufgabe, mit rationaler Intelligenz und viel Aktivität an der Verwirklichung von unseren Wünschen zu arbeiten. Dagegen ist auch grundsätzlich nichts einzuwenden. Nur: Wenn wir uns allein auf unseren Verstand verlassen blenden wir einen Großteil unseres Potenzials (etwa 85 %!) aus. Und: Viele Lösungen finden wir dann, wenn wir aufhören (!) angestrengt nachzudenken und loslassen. Auch berühmte Forscher berichteten, dass sie besondere Inspirationen ganz unerwartet als spontane Idee bekamen.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

Vielleicht erinnern Sie sich an meinen Newsletter „[SelbstLiebe](#)“, wo ich über die beiden untrennbaren Seinsweisen des Menschen geschrieben habe, das **Ich** und das **Selbst**. Wie zwei Seiten einer Münze – sie gehören zusammen und sind beide gleich wertvoll. Nur leider vernachlässigen wir in unserer Kultur häufig den Kontakt zum Selbst. Zur Verdeutlichung s. die Tabelle mit den Charakteristika des Ich- und Selbst-Modus.

| Ich | Selbst |
|--|--|
| Denken, rationale Intelligenz | Spüribewusstsein |
| Alltagsbewusstsein | Unterbewusstsein |
| unterscheiden, abgrenzen | aus der Verbindung mit allem Sein leben |
| beurteilen, entscheiden | Gegensätze annehmen, Spannung aushalten und nutzen (enthält viel Energie!) |
| Begrenzung, Enge | Einssein, Weite |
| Mangel | Fülle |
| innerer Druck, etwas tun müssen | Vertrauen, Impulse spüren und danach handeln mit Leichtigkeit |
| lernen aus der Vergangenheit, planen für die Zukunft | im Jetzt leben |
| Vorsatz (vorwiegend auf gedanklicher Ebene) | Herzenswunsch (aktualisiertes Selbst, s.a. Essen, 2011) |
| Vorsorge bis hin zu Grübeleien, Fantasien, was alles passieren könnte | Vertrauen, „alles ist gut“-Gefühl |

Diese Liste lässt sich endlos weiterführen. Vielleicht können Sie sich in die unterschiedliche Energie der beiden untrennbaren Bewusstseinszustände gut einfühlen und eigene Unterscheidungsmerkmale finden.

Hier wird deutlich: In einer Notfallsituation, etwa wenn wir zu einem Verkehrsunfall hinzukommen, bei dem Menschen verletzt wurden, dann sind wir gefordert, Entscheidungen zu treffen und vorausschauend zu handeln. Hier geht es darum, aus dem Ich-Bewusstsein zu handeln.

Unser Bewusstsein im Selbst-Modus ist gefragt in Situationen, in denen wir zum x-ten Mal mit einem Lebensthema konfrontiert sind, etwa wenn unser herzallerliebstes Gegenüber genau auf diese provozierende Weise wie so oft die Augenbraue hochzieht und wir sofort von Null auf Hundertachtzig kommen – wir also vor der gleichen ungelösten Situation stehen wie schon hunderte Male vorher, wenn wir feststecken. Dann werden wir die Lösung sicher nicht im Außen finden. Dann geht es darum, Verständnis zu entwickeln für die eigene Verletzlichkeit, Selbst-Fürsorge zu aktivieren. Um zu erleben, wie leicht sich die Konflikte mit dem Gegenüber oft wie durch Zauberhand lösen, wenn es uns gelingt, zurückzufinden zur inneren Balance und wieder Kontakt zu bekommen mit unserem Selbst.

Meine Situation, durch den Beinbruch plötzlich lahmgelegt zu sein, wurde für mich zum Abenteuer und zur Chance, mich mehr auf das Selbst einzulassen



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

und tief einzutauchen in das Spürbewusstsein, alles Planen und analytisch Planungen erst mal hinten anzustellen. Was für ein Geschenk! Und so bekam der Satz „Segne den Augenblick, vertrau auf dich selbst und erwarte das Beste!“ noch mal eine neue Bedeutung. Half mir, das Unvermeidliche anzunehmen. So konnte ich auch Schmerzen besser ertragen, weil ich mich nicht mehr gegen meine Situation sträuben musste.

Meine Zeit im Selbst-Modus wurde immer mehr zum inneren Abenteuer, zur inneren Quelle von Kraft und Freude, ich spüre, wie in mir ein tiefes Vertrauen wächst, auf meine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen.

Ich spürte so deutlich (wie es Safi Nidiaye formuliert): „Wenn einem das Herz aufgeht, wird alles einfach und klar... Ein Problem, das eben noch unlösbar erschien, ist auf einmal keines mehr.“

Dadurch, dass ich viel Zeit hatte, konnte ich mein Selbst und seine Sprache besser kennenlernen, Vertrauen aufbauen, ach es ist einfach ein Genuss, im Kontakt mit dem Selbst zu sein. Ich erinnerte mich an einen Ausspruch von Oscar Wilde:

„Selbstliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

Nun geht es natürlich darum, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Dafür ist es wichtig, eine Art BeobachterIn-Bewusstsein zu entwickeln, das uns hilft, zu merken, wann wir aus dem Gleichgewicht geraten – meist dann, wenn wir im Ich-Bewusstsein unter Druck geraten, Ängste spüren und nicht mehr weiter wissen. Dann hilft mehr desselben Verhaltens meist nicht weiter, im Gegenteil.

Aus der Position des BeobachterIn-Bewusstseins können wir erst einmal Abstand bekommen. Um erst einmal tief durchzuatmen. Um unser Selbst-Bewusstsein zu aktivieren. Uns so zu verbinden mit der Fülle, mit all den Möglichkeiten, die schon längst in unserem Unbewussten schlummern.

Um aufzuhören, uns selbst zu verurteilen, uns vorzustellen, was alles passieren könnte. Um stattdessen Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln und zu schauen, was brauche ich jetzt, um wieder zur Ruhe zurückzufinden.

Es gibt viele Zugangswege zum Selbst, es lohnt sich, die herauszufinden, die für uns besonders hilfreich sind.

Für viele ist der Atem wie eine goldene Brücke zum Selbst. Ruhig zu werden, wieder den eigenen Körper spüren, zu merken, dass die Erde mich trägt...

Andere finden in der Musik einen guten Zugang zum Selbst. Indem sie bestimmte Musikstücke hören oder selbst bestimmte Lieder singen und/oder spielen.

Manche finden im Gebet oder durch vertraute Meditationstechniken wieder die innere Balance, die es ermöglicht, innere Impulse und die eigene Intuition zu spüren.

Warum fällt es uns manchmal so schwer, vom Ich-Modus in den Selbst-Modus zu wechseln?

- Wir haben wenig Erfahrung mit dem Selbst-Modus, der Ich-Modus ist uns vertrauter, erscheint uns sicherer
- Unser Zeitplan ist prall gefüllt, es fehlen Zeit und Raum, Ruhe zu finden und sich auf das Selbst einzulassen



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin

www.herzspur.de

- Wir kennen die Sprache des Selbst-Modus zu wenig, trauen uns nicht, ihren Intuitionen zu folgen. Und manchmal wird deutlich, dass sie uns auffordert, Bekanntes zu verlassen, kreativ neue Wege zu finden, und das erscheint uns zu risikoreich.
Dabei ist zu bedenken: Wenn neue Entscheidungen anstehen, kann das Festhalten am Alten uns genauso „unseren Weg“ verbauen wie eine zu waghalsige Veränderung.

1. Es geht also erstens darum, die Qualitäten den **Selbst-Modus** kennen und schätzen zu lernen. Und zweitens ist es hilfreich, in schwierigen Situationen (wenn wir heftige Emotionen, Mangel oder Enge spüren oder uns unter Druck fühlen) das **BeobachterIn-Bewusstsein einzuschalten**, um etwas Abstand zu finden. Um dann drittens mit schon erprobten Methoden (die sich sicher immer weiter verfeinern lassen) **in den Selbst-Modus zu wechseln**, um **aufzutanken** und **uns mit unserer inneren Fülle zu verbinden**.
- 2.
- 3.

Das braucht ein bisschen Übung und auch ein bisschen Mut...
Und gemeinsam geht es leichter...
Und dafür gibt es den Herzspurtreff...