

Brigit Blank

SPIRITUELLE HERZARBEIT

Berührung und Erfüllung
mit Körper, Geist und Seele



Weg & Vision

INHALT

Ein Reiseführer, der dich auf dem Weg zu deinem Herzen begleitet.....	9
Ein Sternenstaubkörnchen der Hoffnung im Licht	10
Eine Einladung für dich.....	12
Einleitung.....	14
In uns allen wohnen alte negative Gefühle, die erkannt und erlöst werden wollen	16
Dein Weg durch das Buch.....	20
Die Entdeckung von Körper, Geist und Seele	27
Die Botschaften des Körpers verstehen	33
Focussing.....	38
Unsere Spiegel im Aussen	39
Kinder als unsere besten Spiegel	45
Schuld.....	54
Trauer	58
Angst	66
Transformation von Angst in Neugier	69
Die Herzintelligenz.....	74
Der Schlüssel zum Herzen.....	74
Die Sprache des Herzens verstehen.....	85
Defragmentierung: Wieder ganz werden.....	95
Schock und Trauma auflösen / Abschied und Verlustangst	97

Meine Herzarbeit	110
Selbstwert	112
Selbstvertrauen	117
Heimat finden	126
Lachen ist etwas Spirituelles	134
Meine Arbeit mit der Atmung.....	139
Ein Geschenk von Mutter Natur	139
Shiatsu	145
Yin und Yang.....	146
Hara.....	149
Meine Arbeit mit den Meridianen.....	150
Achtsamkeit.....	155
Die Reise mit meinem Seelenstern.....	167
Abschluss.....	173
Dank	175

EIN REISEFÜHRER, DER DICH AUF DEM WEG ZU DEINEM HERZEN BEGLEITET

Mein Ich, das ich noch gar nicht richtig kennengelernt habe, möchte sich mir zeigen. Es drängt sich geradezu auf. Dieses Ich wünscht sich, dass ich es in die Welt hinaustrage.

Ich traue mich aber nicht. Mir ist dieses Ich doch gerade erst begegnet!

Es drängt mich, mein inneres Wissen nach aussen zu bringen, das Wissen aus meinem Herzen, das ganz tief in mir wohnt. Es behauptet, ein Teil von mir zu sein, und möchte jetzt sichtbar werden.

Noch etwas scheu, aber respektvoll nehme ich mein Ich an – ich spüre, dass es schon lange da ist, aber ich habe ihm zu selten Beachtung geschenkt. Nun aber wird es immer auffälliger, auch dann, wenn ich es gar nicht erwarte. Es ist einfach da, und ich lasse es gewähren.

EIN STERNENSTAUB- KÖRNCHEN DER HOFFNUNG IM LICHT

In meiner Erinnerung sehe ich Landschaften von atemberaubender Wildnis und Schönheit. Mein Weg führt mich durch Wiesen und Täler, ich nehme die Pracht der Blumenwiesen wahr und höre das Rauschen des Bächleins, entdecke Fische und Frösche.

Alles fühlt sich an wie Morgenröte.

Ich erlebe mich aber auch in der abgrundtiefsten Tiefe, in der ich keinen Ausweg finde und nicht weiss, wie ich wieder herausfinden kann. Nach und nach gewöhnen sich meine Augen an die Dunkelheit. Da fällt mir, weit oben und unerreichbar für mich, ein winzig kleines Licht auf. Es zieht mich wie ein Magnet an, hilft mir, rutschigsteile Kurven zu erklimmen. Mal falle ich dort, breche mir den Arm, das Schambein, einige Rippen und einmal sogar das Genick.

Herzschmerz, Kummer und Sorgen sind meine Begleiter, aber immer stehe ich wieder auf und nähere mich Schritt für Schritt dem Licht. Als ich schon ganz nah bin, sehe ich noch einmal hinunter. Mir wird ganz mulmig, also sage ich mir: „Schau geradeaus, lass dich leiten vom Licht, das dir zu Beginn so winzig erschienen

und dann immer grösser geworden ist – bis du es nun
spüren kannst, ganz nah bei dir.“

Es zieht mich wahrhaftig dorthin, ganz warm und leicht
wird es in meinem Herz.

EINE EINLADUNG FÜR DICH

Ich weiss, woher ich gekommen bin, ein kleines Licht in mir hat mir den Weg gezeigt. Es hat mir auch geholfen zu verstehen, wie ich das Wissen in mir nutzen kann, um voranzuschreiten.

Auch du trägst so ein Licht in dir, du darfst ihm vertrauen. Im Laufe eines Lebens verlässt uns das Vertrauen immer mal wieder. Das kleine Licht in dir weist dir immer den Weg zurück zu deinem Urvertrauen.

Mit meiner spirituellen Herzarbeit zeige ich dir, wie auch du dein inneres Licht findest, wenn du meinst, es verloren zu haben oder gar nicht zu kennen. Bist du mit deinem Herz verbunden, leitet das Urvertrauen deinen Weg. Gefühle, die dich begleiten und manchmal blockieren, wollen wie kleine Kinder deine Aufmerksamkeit gewinnen. Gewährst du sie ihnen, beruhigen sie sich einfach wieder. Breite deine Arme aus und empfang sie mit ganzem Herzen. Mit deiner bewussten Atmung gelingt es dir, in Verbindung mit diesen Gefühlen zu kommen, sie zu akzeptieren und zu transformieren.

Mit meiner Shiatsu-Behandlung verbinde ich deine Energie mit dem Fluss des Lebens, so lösen sich Blockaden und Verspannungen. Ich begleite dich mit meinem ganzheitlichen Behandlungsansatz, der dir hilft, deinen

Selbsteilungsprozess zu aktivieren, zu beschleunigen und dich ins innere Gleichgewicht zurückzubringen.

In meinem Buch zeige ich dir meinen Weg, den ich gegangen bin, und was ich dabei gelernt und erkannt habe. Es ist eine Einladung an dich, gestärkt deinen ganz eigenen Weg zu gehen, auch wenn er nicht geradeaus führt. Stolpersteine sind dafür da, um innezuhalten und zu spüren, welche Richtung fortan die beste ist. Krisen helfen dir – sie führen dich an Grenzen, um daran zu wachsen und vollständiger daraus hervorzugehen. Sie sind immer eine Chance, um neue Lösungen zu finden. Was dir in deinem Leben begegnet, bist immer nur du selbst. Niemand ausser dir selbst ist in der Lage, deine Gefühle zu transformieren. Höre auf deine innere Stimme und folge ihr. Dein Herz zeigt dir den für dich bestimmten Weg.

Übernimm Eigenverantwortung für dein Leben – du hast es selbst in der Hand.

Mit meiner Herzarbeit möchte ich dich dabei unterstützen.

EINLEITUNG

An was erinnerst du dich beim Anblick eines Babys oder Kleinkindes? Was für ein Gefühl nimmst du wahr, wenn du direkt in die Augen einer Katze, eines Hundes, eines Rehs, einer Kuh oder eines Esels schaust? Du begegnest einer universellen Kraft.

Als ich meine beiden Kinder geboren hatte, konnte ich ganz zart dieses Urvertrauen spüren, das mit bedingungsloser Liebe verbunden ist. Ich erinnere mich an dieses Wunder, kaum fassbar, aber deutlich spürbar – an dieses unbeschreibliche Gefühl, das reinem Glück nahekommt, aber noch mehr Bedeutung hat. Es wohnte schon lange in mir, nur konnte ich mich bis zu jenem Zeitpunkt nicht mehr daran erinnern. Ich erinnere mich, dass ich es schon einmal in mir getragen hatte, als ich selbst noch ein Kind war. Im Laufe meines Lebens verliess mich dieses Gefühl immer mehr.

Warum?

Stelle dir eine wunderbare Blumenwiese mit vielen lieblichen Gänseblümchen vor. Plötzlich machen sich dazwischen stachelige Wildpflanzen, Brennnesseln und Löwenzahn breit. Das Gänseblümchen hat kaum noch ein Stückchen Erde, wo es Platz findet und sich vertrauensvoll ausbreiten darf – bis es schliesslich nicht mehr zu sehen ist.

Eines Tages drängt Licht in seine Dunkelheit. Eine Menschenhand schneidet die anderen Pflanzen zurück oder siedelt sie um. Das kleine Gänseblümchen wird nun wieder genährt und wächst. Das Licht verdrängt die Dunkelheit, überall erscheinen seine Artgenossen, die in voller Pracht strahlen.

Heute weiss ich, wie wichtig auch die stacheligen Blumen, die Brennnesseln und der Löwenzahn sind, denn sie enthalten Heilkräfte. Jedoch bestimme nun ich, wo etwas in meinem Garten wachsen darf, damit auch die kleinen und zarten Pflänzchen ihren festen Platz behalten können. Meine Aufmerksamkeit ist gefragt, damit alle erblühen können, die mir lieb sind.

Genauso ist es auch in uns Menschen, in dir und in mir. Wir tragen die Verantwortung für die uns innewohnenden Gefühle, wir geben ihnen den Raum, den sie brauchen, um ans Licht zu kommen – und wir bestimmen im besten Fall selbst, wann und wo sie sich weiter entwickeln dürfen.

Das kleine Mädchen in mir musste sich durch den Schatten führen lassen, um zu lernen, wo das Licht zu finden ist. Es fand und findet immer wieder Vertrauen in der Natur, die von sich aus weiss, wie alles Leben einem natürlichen, sinnvollen Plan folgt.

Mein Lebensweg führte mich auch in andere dunkle Gassen, doch erst, als ich es wagte, sie zu durchschreiten, kam der Mut – und ich besiegte die Angst. Wagemutig meinen eigenen Weg zu gehen, aus alten Mustern auszubrechen, öffnete mir neue Dimensionen – wie ein Tor nach innen, meiner Freiheit und Wahrheit auf der Spur. Schliesslich fand ich das Vertrauen in mich und folgte meinem Herzen.

Mit meinem Buch lade ich dich ein, dass auch du deinen inneren Garten aufmerksam pflegst und bewusst die Pflanzen wählst, die du darin haben möchtest. Gemeinsam mit ihnen wirst du dann erblühen.

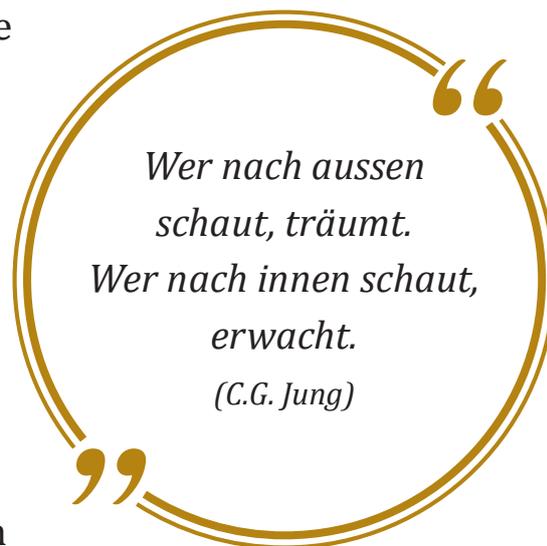
IN UNS ALLEN WOHNEN ALTE
NEGATIVE GEFÜHLE, DIE ERKANNT UND
ERLÖST WERDEN WOLLEN

*Aufwachen und
bewusst werden.
Aufräumen, um Energie-
räuber zu entlarven.
Diese „Aufräumarbei-
ten“ beginnen in
mir selbst.*

Wie kann ich in mich hineinspüren und die ganze Welt meiner Gefühle entdecken? Wie kann ich meine Gedanken beobachten und wahrnehmen? Bin ich mir überhaupt bewusst, was ich über mich und auch über dich denke?

Oft taucht in uns eine Frage auf: Wozu sollen wir überhaupt in uns hineinhorchen, um unserer Gedanken und Gefühle gewahr zu werden, wenn es doch viel einfacher ist, nach aussen zu sehen und dort die Gründe und Ursachen für unser Befinden und unsere Lebensumstände zu verorten?

Wir alle tragen alte Glaubensmuster in uns, die mit leidvollen Erlebnissen verbunden sind. Ich erlebe, wie in herausfordernden Zeiten bei meinen Klientinnen – und auch bei mir selbst – alte Ängste und schwierige Gefühle aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und ihren Weg ins Bewusstsein finden. Manchmal lösen äussere Dinge oder Ereignisse die Erinnerung daran aus – alte Wunden werden berührt, alter Schmerz wieder freigesetzt. Das ist in der Regel unangenehm und herausfordernd. Und doch erkenne ich gerade darin eine grosse Chance, um wach zu werden und diese in uns festsitzenden Prägungen loszulassen. Es geht darum, Innenschau zu halten, um uns von zurückliegenden Verletzungen und Ungerechtigkeiten zu befreien und zu heilen. Dies ist besonders wichtig, da sie uns sonst unsere Kraft und unsere Lebensfreude rauben. Wenn die damit

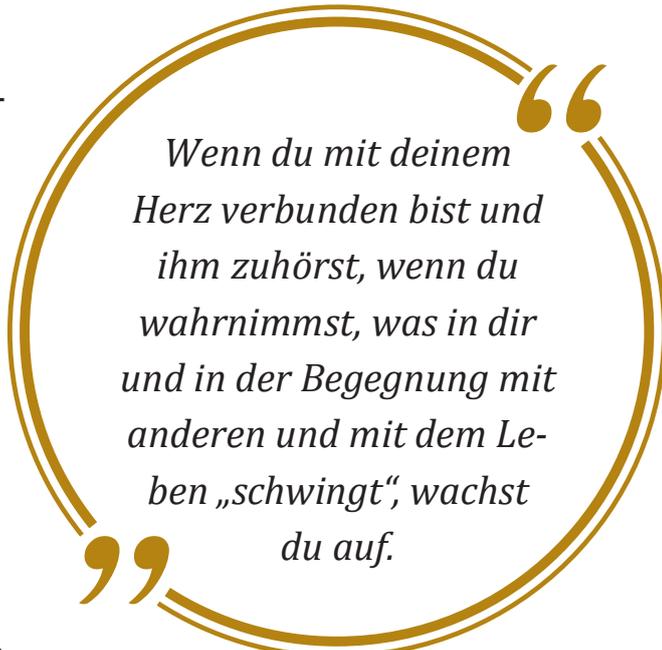


verbundenen Gefühle immer grösser und schwerer werden, können wir sie erkennen, annehmen und loslassen, um Erlösung zu finden. Es ist, als ob wir wachgerüttelt werden und in ein neues Bewusstsein gelangen. Je stärker dieses Empfinden ist, desto besser können wir die zugrundeliegenden Ursachen wahrnehmen und ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken.

Es ist die Stimme unseres „inneren Kindes“, die wir in solchen Momenten hören – es ruft uns, um endlich gehört zu werden. Es will von seinem Kummer und Schmerz erzählen, den es auf sich genommen hat. Es gilt, ihm zuzuhören und es wahrzunehmen, es in unserem Herz aufzunehmen, damit es sich beruhigt und sich geborgen fühlt.

Wenn wir ehrlich, mutig und aufrichtig in uns hineinblicken, erkennen wir immer neue Aspekte von uns selbst. Darum ist Meditation ein wichtiges Instrument – wir schenken uns selbst Zeit und Ruhe, um uns zu erforschen. Auch Berührung ist wichtig, sie hilft uns bei Stress und stärkt unser Immunsystem. Zudem werden durch sie Glückshormone ausgeschüttet, die uns stimulieren und gegen Verunsicherung, Trauer, Depression und Ängste wirken. Das kann eine äussere, aber auch eine innere Berührung sein. Auf diese Weise wird Energie freigesetzt, die wir unmittelbar spüren können. Wenn wir uns berührt fühlen, physisch wie psychisch, sind wir nicht allein, sondern befinden uns in einem Zustand der Resonanz. Wir verbinden uns mit uns selbst, der Um-

welt und der göttlichen Kraft. Wenn wir uns auf diese Weise mit allem im Einklang befinden, fühlen wir uns geborgen, gestärkt und getragen.



Wenn du mit deinem Herz verbunden bist und ihm zuhörst, wenn du wahrnimmst, was in dir und in der Begegnung mit anderen und mit dem Leben „schwingt“, wachst du auf.

Aufwachen bedeutet für mich Bewusstwerden. Du wirst dir bewusst, was dich in deinem Leben wie ein roter Faden daran gehindert hat, ganz du selbst zu sein. Die Gefühle und Qualitäten, die du unbewusst unterdrückt oder zugemauert hast, die so lange eingesperrt waren, finden endlich Zugang zu dir.

Mit meiner Herzarbeit unterstütze ich dich, in diese Verbindung mit deinem inneren Kind zu gehen, ihm Raum zu geben, damit es Heilung findet. Über die Herzverbindung und der Berührung mit Shiatsu setzt du körperliche und seelische Energie frei. Die Selbstheilung wird angekurbelt, deine negativ gespeicherten Gefühle werden aufgelöst, du fühlst dich befreit. Du entdeckst Glaubenssätze, die dich seit Jahren fremdbestimmt haben. Selbst Krankheiten, die dadurch entstanden sind, können Heilung finden.

DEIN WEG DURCH DAS BUCH

Mit meinem Buch möchte ich dich auf deinem Seelen- oder Herzensweg unterstützen und begleiten, damit du deine Seelenbotschaft erkennen und wahrnehmen kannst. Ich nehme dich mit auf meine Reise, die ich gewandert bin. Manchmal bin ich gestolpert und hingefallen, aber immer wieder aufgestanden. Manchmal fühlte es sich wie das Kriechen einer Schnecke an, manchmal wie ein Spurt in Hochgeschwindigkeit. Ich habe Täler durchwandert und Gipfel erklommen, habe mich in dunklen Wäldern verirrt und voller Freude und Lebenslust durch sonnige Wiesen geschritten. Immer bin ich aber ein Stück weitergekommen und habe neue Seiten an mir entdeckt.

Meine Geschichte erzählt, wie durch den Schatten erst das Licht sichtbar wird und nach dem Regen auch die Sonne wieder scheint. Plötzlich erhellt ein bunter Regenbogen das Bild, der aber niemals festzuhalten ist, genau wie das Leben, damit wieder eine neue Form entstehen kann. Jede Station auf meiner Lebensreise war wichtig und richtig wie ein Schlüssel, um ein Tor zu öffnen.

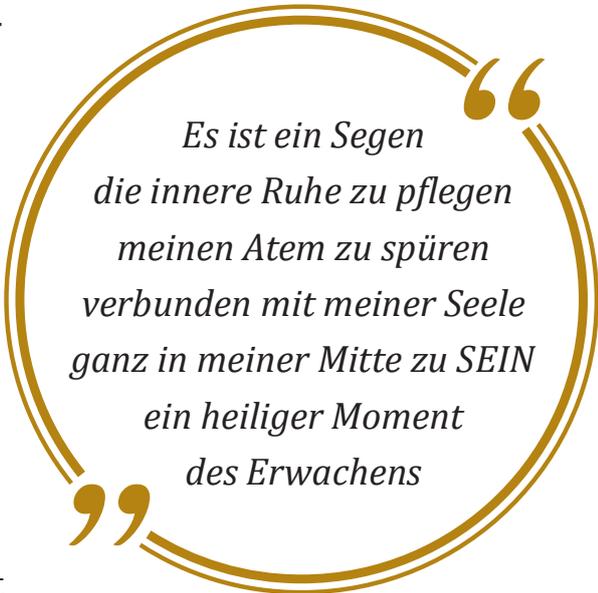
Dein Herz ist der Schlüssel zu deinem Tor. Mit dem, was ich hier mit dir teile, möchte ich für dich eine Impulsgeberin sein, wie auch du die Stimme deines Herzes hören darfst. Sie spricht leise, damit du achtsam hinhorchst, um seine feine Klarheit wahrzunehmen. Niemand anders

ausser dir selbst ist verantwortlich für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Deshalb ist es wichtig, deine eigenen Bedürfnisse erkennen und wahrzunehmen. Dies geschieht, indem dein Körper und Geist im Gleichklang mit deiner Seele sind, damit du sicher das nächste Ziel erreichst und den für dich bestimmten Weg erkennst. Zentriert und mit allem was zu dir gehört, in deiner Dreifaltigkeit, kannst du empfinden und spüren, wohin dein Herz dich führen möchte. Dein Herz ist der Schlüssel.

Alles, was ich auf meiner Lebensreise erschaffen, erfahren, erlebt, gelitten, gefunden, und geliebt habe, war meine eigene spirituell-psychologische Ausbildung. Mit diesen Instrumenten im Rucksack bin ich ausgerüstet, auch dir für die nächste Reise

einige hilfreiche Hinweise zu geben. Vielleicht darf ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten?

Wir leben in einer spannenden Zeit des Wandels. Er ist nicht nur im „Aussen“, sondern auch in uns selbst spürbar. Was wir in der äusseren Welt gezeigt bekommen, wirkt auch in unserem Innern. Das war schon



*Es ist ein Segen
die innere Ruhe zu pflegen
meinen Atem zu spüren
verbunden mit meiner Seele
ganz in meiner Mitte zu SEIN
ein heiliger Moment
des Erwachens*

immer so, nur sind wir heute vielleicht in der Lage, zu hinterfragen, was stimmt für mich und was nicht.

Wir werden konfrontiert mit unseren Emotionen, die uns nicht immer wohlgesinnt sind. Leider lernt die Schule uns nicht, wie wir mit diesen Energien arbeiten und sie lösen, wie eine Rechnungsaufgabe. Deshalb ist die Lebensschule der eigenen Erfahrungen, die wir tagtäglich bewältigen, der grösste Teil unserer Lernaufgaben.

Heute, in der Welt da draussen herrscht gerade eine sehr grosse Spannung, die viele Menschen in eine Angst oder auch Verzweiflung bringt. Es ist aber auch gleichzeitig eine Chance, alte, in uns wohnende Gefühle hochkommen zu lassen, um sie zu transformieren. Gefühle, die wir ablehnen, werden im Körper wie eingesperrte Energie-Knoten gelagert und blockieren uns im täglichen tätig sein. Es gibt Auswege, wie wir uns von diesen Energien, die uns beherrschen oder belasten, befreien können.

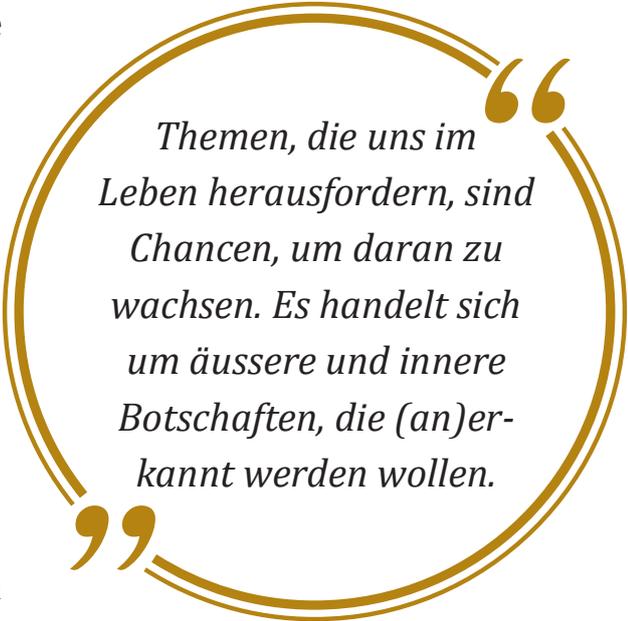
Einen möchte ich dir mit meinem Buch zeigen – den Schlüssel zu deinem Herz. Ich erzähle dir, wie ich meinen Weg gegangen bin und den Schlüssel zu meinem Herzen gefunden habe. Es ist gleichzeitig eine Einladung an dich, anhand meiner Erfahrungen zu erkennen, wie sich Energie-Knoten auflösen können. Vielleicht entdeckst du für dich den einen oder anderen wertvollen Impuls zur Befreiung von ungewollten Gefühlen, die dich noch belasten. Für mich ist es ein Geschenk, wenn ich

mich befreit fühlen darf – es ist eine Stimmung die mich höher schwingen lässt. Genau deshalb möchte ich Menschen motivieren, in ihr Herz zu kommen und in ihrem Licht zu schwingen.

Die Beobachtung und die geschulte Wahrnehmung dessen, was in meinen Klientinnen vorgeht, sind wichtige Werk-

zeuge, mit denen ich arbeite. Mit ihrer Hilfe spüre ich auch, wenn die Menschen etwas Belastendes in sich tragen. In meiner Herzarbeit kommst du so in den Kontakt mit deinem Inneren und kannst Altes und Begrenzendes besser loslassen.

Meine „spirituelle Herzarbeit“ entwickelte sich in der zwanzigjährigen Therapiearbeit mit den Menschen und anhand meiner eigenen Erfahrungen. Im Einklang mit dem Herz zu sein, bedeutet Leichtigkeit. Das Herz spricht über unsere Gefühle zu uns. Halten wir sie jedoch fest, blockieren sie uns, und wir fühlen uns schwer. Gefühle wollen gehört und „erlebt“ werden. In meiner Herzarbeit haben daher Gefühle einen besonderen Stellenwert.



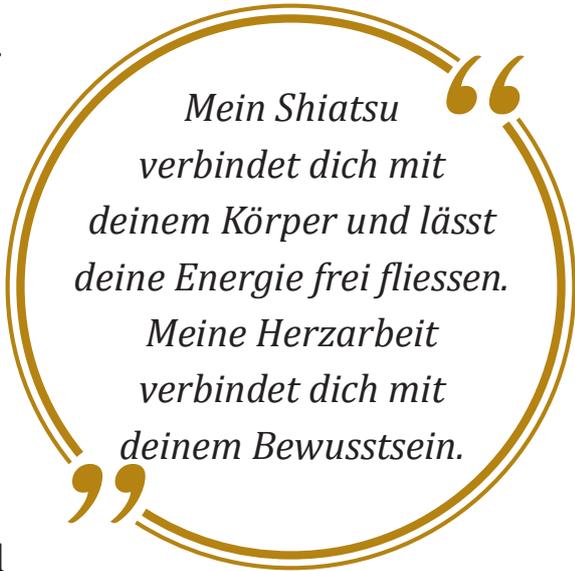
Themen, die uns im Leben herausfordern, sind Chancen, um daran zu wachsen. Es handelt sich um äussere und innere Botschaften, die (an)erkannt werden wollen.

Über die Sprache des Herzens kommunizieren wir nicht mit dem Verstand, sondern mit unserer Seele. Der göttliche Funke, der uns allen Menschen vor unserer Geburt mitgegeben wurde, ist die Liebe. Sie ist die Sehnsucht, die wir alle in uns spüren. In der Herzarbeit entstehen ein tiefes Verständnis und eine innige Verbindung mit deinem Herz und deiner Seele.

Auch das Shiatsu ist eine Energie-Arbeit, die den Geist, den Körper und die Seele verbindet. Es ist wunderbar dazu geeignet, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Ich kommuniziere dabei nicht nur mit den Meridianen, sondern auch mit den zugehörigen Organen. Gestaute Emotionen können zu einem energetischen Ungleichgewicht führen und die Organe beeinflussen – im Buch erfährst du später mehr dazu.

Durch die Berührung beim Shiatsu nehme ich den Menschen als ganzheitliche Schöpfung wahr: Den Körper, in dem die Seele und der Geist wohnen. Die Energie meiner Hände führt mich in die Tiefe deiner Seele. Durch diese „Seelenberührung“ entwickelt sich ein tiefes Verständnis. Das Verborgene, die blockierte Energie im Menschen, reagiert auf die achtsame Berührung. Vertrauen „entwickelt“ sich, der Stau löst sich auf, die Energie kann frei fließen.

Verschiedene Praxisbeispiele meiner spirituellen Herzarbeit ziehen sich durch das Buch. Diese Herzarbeiten gestalten sich zeitlich individuell, sie dauern eine halbe bis eine Stunde. Die Beispiele hier im Buch sind naturgemäss gekürzt, nicht alles ist wiedergegeben, was während den Sitzungen stattgefunden hat. Manchmal sind es kleine Dinge, die ich anspreche, aber nicht mitschreibe; oder Menschen, die schon mit ihrem inneren Kind oder mit ähnlichen Energien gearbeitet haben, kommen schneller zum Ziel. Reifere Menschen, die seit vielen Jahren ihre Themen mit sich herumtragen und sich damit identifiziert haben, brauchen vielleicht mehrere kurze Herzarbeits-Sitzungen zur Klärung, es braucht dann ein längeres Herantasten. Wie bei einer Zwiebel sind es manchmal ganz feine, dünne Schichten, die kaum von der Zwiebel zu trennen sind, während andere Schichten wie von alleine abfallen. All dies zeigt sich im therapeutischen Gespräch.



*Mein Shiatsu
verbindet dich mit
deinem Körper und lässt
deine Energie frei fließen.
Meine Herzarbeit
verbindet dich mit
deinem Bewusstsein.*

Es geht mir in diesem Buch darum, dass du einen Eindruck vom Kern der Arbeit bekommst. Ich hoffe, dass du ein oder mehrere Themen findest, die dich ansprechen

oder dir bekannt sind. Selbstverständlich habe ich die Erlaubnis erhalten, die geschilderten Begegnungen hier aufzuschreiben. An einigen Stellen habe ich Namen und spezielle Umstände geändert, um die Privatsphäre der Beteiligten zu schützen.

So bleibt mir jetzt nur noch übrig, dir eine erkenntnisreiche und anregende Lektüre zu wünschen – ich hoffe, dass du möglichst viele Impulse für dich und dein Leben nutzen kannst. Wenn du weitere Fragen hast oder eine Vertiefung wünschst, findest du dazu am Ende des Buches entsprechende Hinweise.

Mit einem herzlichen Gruss,
deine Brigit Blank