

Ausgabe Mai 2014

Die eigene Herzspur finden. Von Sieglinde Hoppmann

Über die schwerwiegenden Auswirkungen von Tabus und die Herzarbeit der Bindungsenergetik



Vergrößern hier klicken.

Innerhalb eines sozialen Systems weiß jeder, worüber gesprochen werden darf und was besser nie erwähnt wird. Ein Trauma, eine Straftat, finanzieller Ruin, Suizid, häusliche Gewalt, eine sexuelle Neigung, Missbrauch, Abtreibung, Sucht, Adoption und ähnliches sind Tatsachen, die tabuisiert werden, über die Stillschweigen gewahrt wird. Aus Angst vor unangenehmen Folgen entsteht ein System aus Mitwissern und Ausgeschlossenen. Alles Handeln, Denken und Fühlen unterliegt dem Schweigegebot und bindet alle an das Schweigen.

Kinder im Bann des Schweigens

Besonders betroffen ist ein Kind, das in einem

solchen System aufwächst. Schon alleine, dass etwas unausgesprochen bleibt, kann verunsichern, als bedrohlich erlebt werden, Zweifel schüren und Angst machen. Das Kind spürt, dass etwas nicht stimmt. Aber es gibt keine Erklärung, die Erwachsenen schweigen. Das Kind ist in der Klemme. Es passt sich in seiner Abhängigkeit an die Bedingungen an. In ihm entwickelt sich eine Lösung für die Not, es verinnerlicht sie: "Mit mir stimmt etwas nicht!" So beginnt ein endloser Kreislauf, sich selbst nicht mehr zu trauen, aber auch keinem anderen. Vielfältige Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster entwickeln sich, an die es noch als Erwachsener gebunden bleibt.

Eine mögliche, sich aus dem Stillschweigen ergebende Schlussfolgerung ist: "Niemand darf es wissen!" Sie bindet das Kind entweder an den Kreis der Personen, die Bescheid wissen (über den Alkoholismus des Vaters), fordert dazu auf, diesen Kreis möglichst klein zu halten, sich abzuschotten. Oder das Kind wird wie alle anderen zum Außenstehenden. Sich fremd und unnormale fühlen sind mögliche Auswirkungen. Schuld und Scham, Angst, Wut, Hass, Entsetzen, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder Unglauben sind nur einige der heftigen Gefühle, die sich auf diesem Nährboden entwickeln.

In meiner Praxis erkannte ich: Auch wenn schon längst über alles gesprochen werden konnte, sind die Folgen des Schweigens nach vielen Jahren noch immer wirksam. Unklarheit im Denken, mangelnde Zuversicht und/oder Unzufriedenheit sind Anzeichen dafür. Oft gesellen sich verschiedene somatische Störungen hinzu. Menschen, die in ihrer Kindheit mit Taten konfrontiert worden sind, über die man nicht spricht, sind zunächst erleichtert, wenn sie das Schweigen durchbrechen und oft enttäuscht und resigniert, wenn sich dadurch nichts ändert. Wie können sie sich von der Schweige-Welt entbinden?

Der Spurwechsel

Durch die Herzarbeit der Bindungsenergetik wird ein vertrauensvoller und sensibler Kontakt zur Person selbst aufgenommen, sodass die Person selbst in Erscheinung treten kann. Nach und nach erfährt sie, wie ihr Herz zu ihr spricht. Die Welt des Herzens ist erfüllt von einer eigenen Sprache, die durch die Energie des Herzens getönt ist, zu ihr wird eine stabile Verbindung aufgebaut. Die Person wird gewahr, dass es sehr stärkend ist, wenn sie von sich sagen kann: Im Grunde bin ich ein Mensch voller Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Zufriedenheit, Gelassenheit oder Großmut, um nur einige der Grundgefühle zu nennen, die uns vom Herzen aus erfüllen können. Diese Stärke gibt der Person die Selbstsicherheit, den Ängsten aus der Schweige-Welt zu begegnen.

Die Herzwelt ist für jede Person anders und einzigartig, hier entdeckt sie ihre Talente und Potenziale.

Die Frage ist also, welche persönlichen Kräfte hat der Einzelne und wie kann er sie jetzt als Erwachsener leben. Wie lebt er heute seine Lebenslust aus, die keinen Platz in der Welt des finanziellen Ruins hatte? Folgt er seiner Liebe, die in der chaotischen Trennungswelt der Eltern verloren war? Befriedigt er jetzt seinen Wissensdurst, den er in der erfahrenen Gewaltwelt vernachlässigten musste? Ist er jetzt voller Vertrauen, auch wenn er in einer durch Zweifel geprägten Welt aufgewachsen ist? Ein kreativer Mensch lernt wieder auf seine Inspiration zu hören, kann getragen von seiner Begeisterung die treffenden Worte finden. Ein Mensch, der Bewegung liebt, hört auf seine Entdeckerlust und verfolgt das, was er in Gang setzen möchte und äußert sich dazu. Ein Mensch, der seinem Sinn für das Schöne folgt, schmiedet Pläne und teilt sie mit. Das Schweigen ist überwunden, wenn das Eigene zum Ausdruck kommt, wenn der eigene Wille in Wort und Tat erlebbar ist. Durch die bindungsenergetische Arbeit können Betroffene erfahren, was für sie selbst stimmig ist und ihnen selbst entspricht. Was sie zum Ausdruck bringen möchten und welcher Ausdruck zu ihnen gehört - was ihnen am Herzen liegt. So kommt das zur Sprache, was sie als Person ausmacht. Sie sehen, wie sie Einfluss auf ihre Realität nehmen können, orientieren sich an eigenen Maßstäben und folgen ihren Neigungen und Fähigkeiten um ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie verfolgen nicht mehr die Bahn ihrer Schweige-Welt, sondern folgen ihrem eigenen Lebensweg, der Spur des Herzens, ihrer Herzspur, die auf ihrer Selbstsicherheit und ihren Potenzialen fußt. Auf der eigenen Spur wissen sie, welchen Platz das Unausgesprochene einnimmt. Es ist nicht mehr bestimmend, da das eigene Denken zur Klarheit führt, das Fühlen Zuversicht birgt und aus dem Handeln Zufriedenheit gewonnen werden kann.

Sieglinde Hoppmann ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Berlin-Charlottenburg.
www.bindungsenergetik.net