

Zärtlichkeit und Wahrnehmung

Liebe Heilkommunikatorinnen,

sehr intensiv und mich ständig wiederholend im Sinne der **Vertiefung des Wissens** sprach und spreche ich über **Wahrnehmung – direkte Kommunikation** bis hin zur **Kommunion** (Dialog mit der höchsten reinen Lichtquelle allen Seins).

Wahrnehmung kommt vor der Interpretation, dem Deuten, dem unbewussten Verdrehen und Verzerrern der empfangenen, gehörten, gelesenen, gesehnen, gefühlten Informationen. Die Klärung und wahre Erkenntnis der eigenen Gefühlswelt offenbart sich ausschließlich über eine geklärte, reine Wahrnehmung ohne Urteil, Bagatellisieren, Beschwichtigen, Vorurteile, Ressentiments, persönliche Wertesysteme und Abwerten.

Die Gefühle, welche den unbewussten oder bewussten Interpretationskanal durchlaufen, nenne ich **Kopfgefühle** – gemachte Gefühle. Diese **unterscheiden** sich sehr deutlich von den direkten, **wahren Gefühlen**, weil sie nicht verzerrt, psychologisiert oder spiritualisiert werden.

Ein wahres Gefühl taucht sehr schnell auf, wer dies wahrnimmt oder zumindest dies wahrnehmen lässt, hat keine Zeit für Interpretationen, wenn seine Aufmerksamkeit dort verweilt und bereit ist, tiefer hinein zu spüren – sich spüren, den Körper fühlen, was die Botschaft sei.

Nun aber zurück zur **Zärtlichkeit und Wahrnehmung**. Was haben diese beiden gemeinsam?

Beim dem Wort Zärtlichkeit kommen dir wahrscheinlich schnell Gedanken was du unter Zärtlichkeiten erfahren und gelernt hast, wie diese erfolgen soll (siehe auch dein Selbstkonzept).

Zärtlichkeit besagt aber weit mehr. Sie **fordert** auf sie **wahrzunehmen**, was ist. Es geht um die **Fähigkeit der reinen Wahrnehmung** – diese zu schulen und dem Ego die Kontrolle und Macht zu nehmen.

Zärtlichkeit will **wahr geben** und **wahrnehmen**. Wie soll dies erfolgen, wenn das Wahrnehmen dem Wie-es-zu-sein-hat unterliegt? Wer die Situation seiner Mitmenschen nicht wahrnehmen kann oder will, erteilt ihnen Ratschläge die wirklich Schläge sind – Früchte der Besserwisserei.

Zärtlichkeit beginnt wie jede **Beziehung – bei uns selbst**. Wie wir es erfahren, gelernt und eingeübt haben, mit unseren **eigenen Bedürfnissen** umzugehen, so werden wir es auch mit anderen tun. Daher ist der Weg der **Selbst-Erkenntnis** unumgänglich für ein **wahres herzliches Miteinander** und vor allem mit einem **respektvollen, liebenden Umgang mit sich selbst**.

Wie viel und welche Art von Beziehung lebst du mit dir selbst? Bitte beachte den oben angeführten Unterschied zwischen Ego-gefühlen und –bedürfnissen, „Ich bin mir

wichtig, die anderen sind mir egal“ und wahren, reinen Gefühlen, zu denen alle Arten der Gefühlswelt zählen, wie Traurigkeit und Freude, die ganze Palette deiner Emotions- und Gefühlswahrnehmung. Zum Beispiel: „Ich fühle mich traurig, wütend, fröhlich ...“ ohne weiteren Kommentar.

Wahrnehmen braucht Aufmerksamkeit und **offene Sinne**, einen **wachen Geist**, **Bereitschaft** und ein **lernbereites Herz**. Im Wahrnehmen der kleinen Gesten liegt die Fähigkeit, große Sehnsüchte erkennen und auf oft ungestellte Fragen Antworten geben zu können. Eben direkt und rein – Heilkommunikation für sich und andere.

Die **Heilkommunikation** ist geprägt von **tiefem Verstehen, Verständnis, Trost, Toleranz, Geduld, Hingabe, wahres Hören** und vor allem **LIEBE** sich selbst gegenüber und gegenüber den Mitmenschen. Was aber nicht heißt, alles zu tolerieren, sondern die Gabe der Unterscheidungsfähigkeit zwischen wahr und unwahr (Kontrolle, Macht, nur die eigene Meinung zählt, erfahrene Verletzungen weitergeben, Manipulation, ...) zu schärfen – **klares, reines Sehen (Erkennen) fördern**.

Wer also nur sich selbst oder Konventionen und Zwänge, in denen er lebt, wahrnimmt, geht oft an den Wünschen und Nöten seiner Mitmenschen und den eigenen vorbei. Klassische, schon zur bewusstlosen **Gewohnheit geronnene** Beispiele im Leben könnt ihr täglich wahrnehmen. Zum Beispiel: Ein Kind fällt auf sein Knie und weint. Die beschwichtigende, oft beschwörende Reaktion der Eltern: „Ist ja schon gut!“ Wir wissen heute: Gar nichts ist gut! Hier verlangt der Schmerz seinen Ausdruck und hofft auf Trost sowie Verständnis. Das Kind empfindet jetzt diesen Schmerz und Punkt.

Liebe braucht Ausdruck durch Handlung und Geste. In diesem Beispiel: Der Speichel der Mutter die noch einen Kuss darauf haucht, den Schmerz weg bläst – setzt eine Geste der Zärtlichkeit. Fühlbar ohne große Worte oder Beschwichtigung. Was häufig unausgesprochen besagt: „Sei still. Was werden die Leut` sagen. Wie peinlich. Und sofort.“

Egal, wie es auf dieser **Kommunikationsebene intellektuell** gedreht und gedeutet wird, zeigt diese Art und Weise des Umgangs eine deutliche **Abwertung**. Wer also so behandelt wird und keinen Trost erfährt, **fühlt sich nicht verstanden** und zudem noch ungeliebt.

Nach Schulz von Thun können wir hier eine ungesunde Beziehungsebene des Hörens entdecken. Wer hört uns und vor allem Wie werden wir gehört und wahrgenommen! Unabhängig, ob wir uns verbal oder nonverbal, also sprachlich oder körpersprachlich mitteilen, wie wir gehört und wahrgenommen werden hängt von der Empfängerin und dem Empfänger ab, mit welchem „Selbstkonzept und Wissenskodex“ sie uns einkleiden. Das gilt auch für empfangene Botschaften aus den geistigen Welten. Die Schulung des Verstandes ist für die Reinheit unablässig. Ein kopfgesteuerter Mensch der es gewohnt ist, vieles intellektuell abzuhandeln, wird die Übersetzung des „Gehörten“ über den Verstandesapparat steuern, womit eine

direkte Kommunikation schon in den Kinderschuhen scheitert. Unreflektierte, nicht wahrgenommene Werte die jeden von uns steuern, können massive Blockaden sein, die einem lebendigen ganzheitlichen Bewusstsein den Weg versperren.

Anregung: Prüft eure Werte (wie hat man zu leben, welchen Gesetzmäßigkeiten folge ich, was ist euch wirklich wichtig, was lebt ihr davon ...). Geht einmal im Jahr in Klausur und macht Inventur eures Selbst.

Wie etwas gehört und wahrgenommen wird hängt auch vom Bewusstsein jedes Menschen ab. Je bewusster jemand ist, desto reiner seine Wahrnehmung. Mit **rein** meine ich, **frei** von Interpretationen und das darüber-Stulpen-von-eigenen-Wertmaßstäben sowie Erfahrungskonzepte aus der Vergangenheit und die Besserwisserei ruhen lassen.

Wir können unser Ego nicht löschen. Mit dem Kampf gegen das Ego geben wir mehr Macht und Kontrolle an das Ego als es uns lieb ist. Jedes Verdrängen nährt das, was wir verdrängen wollen. Wir können das Ego kennen lernen und ihn zum Freund machen. Es ist sinnlos Ego-los-werden-wollen-Seminare zu besuchen. Letztendlich brauchen wir unseren Verstand, um zur Tat zu schreiten.

Beziehung mit dem Gefühl und Verstand aufbauen – **Zärtlichkeit pflegen und lieben lernen**, dann gäbe es weniger Kampf.

Zärtlichkeit erleben, fühlen und sich von dieser Tugend trösten lassen fördert die Gesundheit. **Zärtlichkeit und Trost laden die Seele** ein, sich im Körper wohl zu fühlen sowie die Bereitschaft das Geistige zu empfangen und mit dem Verstand umzusetzen. Wie? Ein ehrlich gemeintes Danke, ein Blumenstrauß, ein Wie geht es dir? und wirklich Interesse zeigen, ... werde kreativ und du wirst dich täglich mehr über dich und deine Mitmenschen erfreuen. Mit **Intuition und Verstand** eine herzliche Ehe eingehen, so können wir wahre Wunder bewirken und große Projekte im Leben umsetzen statt über das Wie und Was und Warum es nicht gehen kann zu philosophieren.

Wie viel reden Menschen über **Liebe, Zärtlichkeit, Fürsorge, füreinander Dasein, Mitgefühl, Frieden, Harmonie, Gesundheit** oder wünschen es sich und wie viel davon wird in die Tat umgesetzt? Wie viele Versprechen an sich selbst und an die Mitmenschen wurden schon gegeben und welche umgesetzt?

Virginia Satir gibt in ihrem Buch „Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz“ viele Möglichkeiten das beschwichtigende Gehabe aufzudecken, was eine Veränderung ermöglicht - für alle, die es sich wünschen selbst ernst, wahr genommen zu werden, um Zärtlichkeit anzunehmen, vor allem sich selbst die Erlaubnis zu geben und Zärtlichkeit weitergeben zu können.

Wer kennt nicht solche Zurückweisungen der Abwertung von seinem Partner, seiner Partnerin, Freunden, Familie, Mitmenschen oder BeraterInnen, TherapeutInnen, Coaches, Mediums,

Eine scheinbar psychologisch fundierte Aussage dient der Beschwichtigung und des

Bagatellisierens nicht aber des Gebens von Zärtlichkeit und Trost. Wie geht es dir damit? Statt Trost und Gehör zu erhalten wirst du mit einer Abwertung konfrontiert durch einen intellektuellen Wortschwall. Durch die eigene Wahrnehmung, wie Abwertung sich anfühlt, können neue Werte wie Verständnis und Bereitschaft **Zärtlichkeit geben und nehmen** in dir wachsen.

Die vielen Reaktionsmöglichkeiten des Selbst die eine Abwertung auslösen, wie sich schuldig fühlen, angegriffen, nicht wertgeschätzt, was wiederum eine Reaktion auf das Gegenüber auslöst - diese Formen der Kommunikation münden in einer Sackgasse. Sie wird auf die Verstandesebene gelenkt und **Zärtlichkeit** findet nicht den **Raum der Entfaltung**, sondern wird im Keim erstickt. Nun beginnen die Diskussionen – innen und außen. Ein Wortschwall lässt den psychologischen Nebel zwischen zwei oder mehreren Menschen, wie auch bei sich selbst aufsteigen. Intellektuelle Wahrheiten können selbst die eigenen wahren Gefühle im Keim erstickern. Somit wird das Heilen lassen von verletzten Gefühlen blockiert und eine weitere unbefriedigende Erfahrung wird in den „Kartoffelsack“ – Johari-Fenster: verborgener, verdrängter Bereich – gestopft.

Angelerntes, angelesenes Wissen wird oft zur Gewohnheit und automatisiert sich im Ausdruck über die wahren, eigenen Bedürfnisse und Gefühle die der Einfachheit der Heilung, in diesem Fall mittels Trost und Verständnis ermöglicht. Es wäre sehr einfach, wenn die Menschen bereit wären nicht alles verstehen zu müssen, sondern dem gefühlten Verstehen Raum schenken.

Zärtlichkeit hat viel mit Trost zu tun und bedingt der Wahrnehmung – direkte Kommunikation. Gerade wenn wir trösten wollen sind viele der Sprachlosigkeit ausgeliefert. Hier sind Gesten, ein **mitfühlender Blick, ein stiller Händedruck, eine herzliche Umarmung, ein wahres JA** (Nicken), um wesentliches ehrlicher als der Wortschwall, mit dem viele aus ihrer Betroffenheit flüchten wollen.

Zärtlichkeit beginnt – wie jede Beziehung – bei sich selbst. Wie wir es eingelernt, eingeübt und erfahren haben, mit unseren **Bedürfnissen umzugehen**, so werden wir es auch mit anderen tun.

Zärtlichkeit beginnt mit der Fähigkeit ungefiltert (frei von Wertesystemen, Vorurteilen, Ressentiments) wahrzunehmen. **Wahr nehmen und wahr geben.**

Je nachdem wie die Fähigkeit von Zärtlichkeit-wahrnehmen ausgeprägt ist, bedarf es einer Veränderung, um dieses Bedürfnis fürsich selbst und für die Mitmenschen zu stillen – durch einfache Handlungen und Gesten. Nicht einmal Viren und Bakterien werden schneller übertragen als Schuld- und Mangelgefühle von einer Generation zur nächsten, die der Zärtlichkeit im Wege stehen.

Zum Thema Schuldgefühle schreibe ich ihm nächsten Artikel.

Die Kommunikationswerkzeuge, die einem höheren Verständnis für sich selbst und anderen gegenüber dienen sollen, sowie für die Vertiefung im Sinne „*Erkenne-dich-selbst und nehme dich an mit allem, was du bist*“, werden je in einem Artikel im Buch

„Heilkommunikation – Es fügt sich ...“ beschrieben. Diese Werkzeuge stellen eine **Brücke** zwischen **Himmel und Erde** dar – zwischen dem Nichtbegreifbaren und dem Begreifbaren. Mit dieser Akzeptanzhaltung nimmst du dem Urteilen über dich und anderen den fruchtbaren Boden. Du begibst dich auf die nächsthöhere Ebene deines Bewusstseins. Und beginnst reiner und klarer zu hören, zu sehen, zu fühlen, zu riechen, zu schmecken, zu lieben.

Erst mit dem Erkennen und Annehmen kann Veränderung eingeleitet und viele unbrauchbare Verhaltens- und Reaktionsweisen verabschiedet werden. Beachte die Grundregel: **Im Annehmen liegt das Loslassen.**

Desto besser du dich kennst und dich akzeptierst, umso klarer und reiner kannst du Hören - kommunizieren. **Entdecke die Macht und Heilkraft des Hörens.** Vor allem tappe nicht in die Falle, das-kenne-ich-schon. Mit dieser Haltung nimmst du dir viele Möglichkeiten neue Sichtweisen und tiefere Erfahrungen zu machen. Weniger ist mehr.

Weibliches Lernen meint in die **Tiefe** zu gehen. Wissen anhäufen, analysieren, bewerten, besprechen statt gewähltes Wissen zu leben ist männlich. Hat auch seine Berechtigung und ist gut. Die Balance zwischen beiden Aspekten lässt Wissen zur Weisheit (= Wissen das gelebt wird) werden.

Wie viele Menschen laufen von Seminar zu Seminar, lesen viel und kommen immer wieder auf den Nullpunkt. Wir können nicht davonlaufen. Die Neue Zeitqualität verlangt Handlung und will Taten sehen. Es kommt der Punkt, wo das Wissen uns auffordert Leben eingehaucht zu bekommen – **Tiefe durch Erfahrung, durch Erleben zu erlangen.** Jede Langeweile schwindet aus dem Leben, wenn du **Mut und Vertrauen** übst, das Wissen zu leben und nicht nur darüber zu reden oder auf der Suche nach Antworten im Außen wieder ein neues Buch liest oder einen neuen Workshop besuchst – begnüge dich mit dem, was du Heute hast und lerne wertzuschätzen, was du an Wissen bereits umgesetzt hast.

LEBE und LIEBE.

Lebe die Dreieinigkeit: Bauch*Herz*Verstand

Auszug aus dem Buch: „Heilkommunikation – Es fügt sich ...“ von Sybille Sophia
www.lichtstaette.com und Facebook: Sybille Sophia Lichtstätte

Gerne könnt ihr dieses WORT weitergeben, an alle die Interesse haben.