

Öffne dein Herz – Keine Angst mehr vor dem Leben

Die Traumatherapeutin und spirituelle Begleiterin Christine N. Brekenfeld aus Potsdam war im letzten Jahr eingeladen, in Neuruppin über ihr Nahtoderlebnis zu sprechen und aus ihrem Buch "Begegne dem Tod und gewinne das Leben" zu lesen. Leider musste der Vortrag wegen der Corona-Einschränkungen abgesagt werden. Stattdessen gibt sie uns hier ein paar Anregungen, wie wir mit unseren Ängsten besser umgehen können.

In meinem Beitrag geht es um ein ganz wichtiges und kraftvolles Gefühl – wir nennen es Angst. Angst ist ja erstmal nichts Verkehrtes, denn sie hilft uns, in gefährvollen Situationen zu überleben. Aus diesem Grund hat Angst ja soviel Kraft, denn sonst würde das mit dem Überleben ja nicht funktionieren.

Doch was ist, wenn das gesamte Leben Angst macht und von Angst bestimmt wird? Wie können wir die Kraft, die in der Angst liegt für uns entdecken – und dadurch erkennen was wirklich wichtig ist im Leben? In der Begegnung mit unserer größten Angst wird letztendlich das Wesentliche sichtbar. Dieser Weg führt in dein Herz, in deinen Wesenskern, zu dem, was du wirklich bist. Das ist das Abenteuer.

Im Leben der Angst begegnen – eine Reise in mein Herz

Ich möchte kurz erzählen, wie ich die Angst vor dem Leben verloren habe und stelle dazu ein paar Abschnitte aus meinem Buch „Begegne dem Tod und gewinne das Leben“ vor. Es könnte auch den Untertitel haben „Wie lasse ich meine Ängste los“ – denn es ist nicht nur ein Buch für Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, sondern für alle, die mal Sterben werden. In der Angst steckt eine kraftvolle Energie, diese lässt uns erstmal vor ihr zurückschrecken. Doch die entscheidende Frage ist ja, wie kann ich diese Kraft in der Angst für mein Leben nutzen?

Meine eigene Begegnung mit all meinen Ängsten, dem Tod und dem Sterben war nicht das Ende, sondern der Anfang für eine ganz einzigartige Reise mitten ins Leben und in die Lebendigkeit hinein:

Im Sommer 2004 war ich hochschwanger. Kurz vor dem errechneten Geburtstermin hat sich ganz plötzlich und unerwartet meine Plazenta vorzeitig gelöst. Durch die massiven Blutungen, die dabei entstehen, ist dies ohne sofortige Hilfe für Mutter und Kind lebensgefährlich ... Dieses Ereignis hat mich innerhalb weniger Minuten in eine traumatische Situation katapultiert. Mir blieb nichts weiter übrig, als meinem eigenen Verbluten buchstäblich zuzusehen. Die Todesangst war massiv und überwältigend.

Angst vor dem Leben, Angst vor dem Tod

Bis zu diesem Zeitpunkt war ich ganz sicher, dass ich das Leben in der Hand hätte, alles im Griff hätte. Alles sei unter Kontrolle. Jetzt hatte die Todesangst mich gepackt. 38 Jahre lang hatte ich versucht, Angst möglichst zu vermeiden. Und nun fühlte es sich so an, als ob diese gesamte Angst auf einmal hochgeschossen käme ... An diesem Morgen war alles hinfällig, was ich überlegt und zurechtgelegt hatte, um meinen Ängsten zu entkommen. In dem Moment, als ich glaubte, selbst zu sterben, funktionierte es nicht mehr.

Eine ungeheure, übermenschliche Kraft hatte mich erfasst, gegen die ich mich nicht mehr wehren konnte. Angst, die begleitet war von Zittern, Zähneklappern und Schweißausbrüchen. Es fühlte sich wie ein Sturm an, der über mich hinwegfegte und dem ich hilflos und ohnmächtig ausgeliefert war. Ich hatte nichts, aber auch gar nichts mehr in der Hand. Die Einsicht traf mich mit voller Wucht: Es ist

eine komplette Illusion zu glauben, das Leben in der Hand zu haben. Eine völlig verrückte Idee. Jetzt hatte das Leben mich in der Hand oder – ich war ihm in die Hände gefallen. ...

Ergeben und Loslassen

Es wurde mit einem Mal still. Ich weiß nicht mehr genau, wie es vor sich ging, aber mit oder durch diese Einsicht habe ich plötzlich losgelassen. Eine innere Kapitulation.

Ich ergebe mich, dem Leben und dem Tod, egal. Ich kann da gar nicht dagegenhalten. Ich lasse einfach alles los. Ich lasse das jetzt geschehen, ohne zu wissen, was kommt.

Das war tatsächlich eine willentliche Entscheidung. Und am Ende war ich absolut einverstanden damit, zu sterben und mich diesem inneren Abgrund zu überlassen. Ich erinnere mich daran, dass mein Körper wie von allein eine sehr demütige Bewegung gemacht hat, die Hände nach oben und den Kopf nach unten.

Okay, alles klar, ich ergebe mich!

In diesem Augenblick schoss mein Bewusstsein rundum über den Körper hinaus. Es fühlte sich so an, als ob ich viel größer als dieser Körper sei. Der Körper war nicht mehr auf mich bezogen. Das Bewusstsein breitete sich unendlich aus. Und gleichzeitig war es trotzdem fokussiert, und ich konnte wahrnehmen.

Aha, da ist der Körper.

Aber ich war nicht mehr in diesen 1,70 Metern mal 40 Zentimetern drin. Auch diese Erkenntnis traf mich mit Wucht.

Ich bin nicht dieser Körper.

Und trotzdem konnte ich mit allen Sinnen wahrnehmen. Ich konnte sehen, hören und riechen. Es wurde noch stiller und friedlicher. Alle Angst war verschwunden. Die Zeit stand still. Es gab kein Gestern und kein Morgen mehr.

An diesem Tag haben sich in meinem Herzen zwei wesentliche Einsichten verankert:

Ich habe nichts in der Hand, und ich bin nicht dieser Körper. ...

Licht, Liebe und Wahrhaftigkeit

Dann war da ein Sog durch die Enge, durch einen organischen orange-goldenen Strudel, zu einem hellstrahlenden und warmen Licht. Die stillstehende Zeit. Das Eins werden und Verschmelzen mit diesem Licht, aus dem Glückseligkeit, bedingungslose Liebe und Frieden flossen. Das Gefühl von Zuhause-Ankommen, dort zu sein, wo ich hingehöre. Innere Freiheit und eine Begegnung mit der Wahrhaftigkeit und dem Göttlichen. ...

Diese Erfahrung hat mich auf eine neue Lebensspur gebracht. Wie viele andere Nahtoderfahrene habe auch ich die Angst vor dem Tod verloren. Was aber noch sehr viel schöner ist: Ich habe keine Angst mehr vor dem Leben.

Nach meinem eigenen Nahtoderlebnis habe ich fast alles gelesen, was mir zu diesem Thema in die Hände gekommen ist. ... Ich war auf der Suche nach einer wirklich praktischen Unterstützung, um mit allen Aspekten meiner Erfahrung, den Veränderungen in meiner Persönlichkeit, aber auch mit dem Schrecken und der Todesangst, die mir begegnet waren, mein Leben weiterleben zu können. Und ich fragte mich, wie sich die tiefe Sehnsucht in diesem Leben erfüllen könnte, wieder zu der Freiheit, Liebe und Stille zurückzufinden, die ich in der Begegnung mit dem Tod erlebt hatte.

Die spirituelle Kraft einer Nahtoderfahrung ist für jeden erfahrbar

Bei meinen Seminaren und Vorträgen begegnen mir viele Menschen, die sich von dem Thema Nahtoderfahrungen magisch angezogen fühlen. Der Grund scheint zu sein, dass Menschen Angst vor dem Tod und vor vielem anderem haben, sich aber gleichzeitig nach den tiefen Gefühlen von innerer Freiheit, Frieden und Liebe sehnen, die in den Berichten geschildert werden und dadurch greifbar werden.

Ich höre immer wieder die Frage: »Was kann ich tun?« Natürlich hat sich mir diese Frage auch gestellt, und ich musste für mich erkennen, dass die Antwort tatsächlich jenseits vom Tun liegt: im Annehmen, Sich-Ergeben, Loslassen. Ganz so wie in meiner Nahtoderfahrung: Sie war für mich deshalb so tiefgreifend und berührend, weil ich mich dem Erleben an einem bestimmten Punkt vollkommen hingeeben habe. ... Es war eine Reise in mein Herz!

Die große Frage ist natürlich, wie gelingt es ganz im Augenblick und mit seinem Herzen in Kontakt zu sein, um den Ängsten in uns begegnen zu können? Gerade für diese herausfordernde Zeit möchte ich deshalb ganz praktisch drei Übungen vorstellen, die gleich in den Alltag integriert werden können.

Wenn es um die Energie der Angst geht, ist es zunächst gut sich seiner Ressourcen und seiner Kraft bewusst zu werden. Deshalb möchte ich mit einer kurzen Übung beginnen, die uns alle an unsere Ressourcen und an unsere Kraft erinnert.

Deine Ressourcen und deine Kraft entdecken und stärken

Zeitraumen: etwa 30 Minuten

Du kannst dir die Übung auch im Internet anhören und dich so von mir anleiten lassen:

<https://www.randomhouse.de/Audio-UEbung-zum-Buch-Begegne-dem-Tod-und-gewinne-das-Leben/aid77631.rhd>

Such dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm für einen Moment deinen Atem wahr, wie er kommt und geht.

- Denke bitte an eine Situation, in der du dich besonders gut gefühlt hast, in der du bei dir warst und in der du dich voller Selbstvertrauen und Kraft gefühlt hast.
- Nimm nun wahr, was du in deinem Körper spürst, wenn du an diese Situation denkst. Wichtig ist, dass du dir dafür Zeit nimmst und langsam nachspürst. Manchmal dauert es einen Augenblick, bis du alle Reaktionen deines Körpers darauf wahrnehmen und spüren kannst.

Zum Beispiel: Der Körper entspannt sich ganz langsam, ich spüre im Bauch eine Kraft, und an dieser Stelle beginnt der Körper sich zu weiten. Ich merke, wie auch die Beine weicher werden

...

- Nimm wahr, wie sich das anfühlt, wenn du dich voller Selbstvertrauen und voller Kraft fühlst. Indem du das wahrnimmst, kann dein Erleben noch stärker werden, vielleicht sogar stärker, als du es damals empfunden hast. Spüre, wie das Gefühl durch alle Zellen deines Körpers fließt.
- Finde nun ein Bild oder ein Symbol, das zu diesen Empfindungen passt – das kann alles sein: ein reales Bild, zum Beispiel eine Landschaft, auch ein Fantasiebild oder eine Pflanze, ein Tier, ein Gegenstand oder etwas ganz anderes. Am besten machst du dir keine Gedanken darüber. Lass dir Zeit, damit es von allein auftauchen kann.
- Suche einen guten Platz für das Bild, wo du jederzeit darauf zugreifen kannst. Stelle dir diesen Platz genau vor. Der Platz kann in deinem Inneren sein oder im Außen, zum Beispiel in dem Raum, in dem du dich befindest, oder auch anderswo.
- Schau nun auf das Bild oder das Symbol. Nimm dir kurz Zeit dafür, ob du etwas Neues entdecken kannst. Etwas, was du bisher noch nicht wahrnehmen konntest.
- Öffne deine Augen und schreibe deine Erfahrungen und Entdeckungen auf. Tue dies langsam und nimm dir dabei Zeit zu erforschen, in welcher Stimmung du jetzt gerade bist oder was du jetzt fühlst.

Jetzt geht es darum, dir der beiden Seiten deines Lebens bewusst zu werden: dem, was du in deinem Leben gerne hast, und dem, was du lieber ganz weit von dir weghalten willst, oft sind das unsere Ängste. Dem Leben wahrhaftig zu begegnen bedeutet, beide Anteile gleichberechtigt zu sehen.

Das ganze Leben nehmen

Zeitrahmen: etwa 30 Minuten

Such dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm für einen Moment deinen Atem wahr, wie er kommt und geht.

- Lege deine beiden Hände mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel. In die eine Hand legst du das, was du vom Leben haben möchtest. In die andere Hand legst du das, was du im Leben vermeidest und von dir weghalten möchtest. Lass dafür in jeder Hand ein Bild, ein Symbol oder ein Bild von dir selbst in einer bestimmten Haltung erscheinen. Lass dieses Bild wie ein Standbild in deiner Hand stehen. Nimm dir dafür wirklich Zeit und sei ganz ehrlich mit dir selbst. Spüre zunächst jede Hand für sich allein. Lass jedes Bild einen Satz sagen, und höre dem jeweiligen Satz gut zu.
- Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und spüre nach, wie es ist, wenn du beide Seiten gleichzeitig wahrnimmst und beide Bilder oder Symbole in den Händen gleichzeitig siehst.
- Breite deine Arme seitlich aus. Beginne damit, die Hände langsam auf ihre Art und Weise und in ihrem Tempo zusammenkommen zu lassen. Achte darauf, dass du das Tempo nicht beeinflusst, sondern dass es eher so ist, als ob der Körper dies von allein tut.
- Wenn beide Hände zusammengekommen sind, dann lass dir viel Zeit, alles im Körper zu spüren und zu fühlen. Arbeite ganz langsam und mit ganz kleinen Schritten. Wenn ein Gefühl auftaucht, ist es möglicherweise ratsam, es zunächst nur tröpfchenweise zu fühlen.
- Öffne nun ganz langsam wieder die Augen und achte dabei darauf, dass du mit deinem Inneren verbunden bleibst. Spüre deine Füße auf dem Boden und den Kontakt zu deiner Sitzunterlage. Lass deine Augen für einen Moment langsam durch den Raum wandern, schau dich um.
- Schreibe deine Erfahrungen und Entdeckungen auf. Tue dies langsam und nimm dir dabei Zeit zu erforschen, in welcher Stimmung du jetzt gerade bist oder was du jetzt fühlst.

Nun bist du eingeladen, dein Herz neu zu entdecken. Das Herz als physisches Organ ist mitverantwortlich für den Lebensfluss in dir. Wenn dein Herz ganz weit werden darf, ist es aber auch der Ort, mit dem du fühlst und deinen Wesenskern wahrnimmst – das ist das emotionale und das spirituelle Herz. Dafür eignet sich diese Spür-Übung, bei der ich dir empfehle, sehr langsam und achtsam zu arbeiten und dir dafür viel Zeit zu nehmen. Denn der Körper braucht, so sagt man, sieben Mal länger als jeder Gedanke.

Das Herz neu entdecken

Du kannst dir die Übung auch im Internet anhören und dich so von mir anleiten lassen:

<https://www.randomhouse.de/Audio-UEbung-zum-Buch-Begegne-dem-Tod-und-gewinne-das-Leben/aid77631.rhd>

Zeitraumen: etwa 45 Minuten

Such dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm für einen Moment deinen Atem wahr, wie er kommt und geht.

- Spüre die Bewegungen des Lebens: den Atem, den Herz- oder Pulsschlag und das feine Vibrieren oder Strömen der Lebenskraft in deinem Körper. Nimm dir einen Augenblick Zeit dafür und spüre dem so nach, als würdest du diese Bewegungen zum allerersten Mal wahrnehmen.
- Lass deine Aufmerksamkeit in deinen Kopf wandern und spüre ihn von innen. Nun lass den Kopf ganz leer werden, alle »Müsstest« und »Solltest« dürfen verschwinden.
- Nimm nun den Mittelpunkt von deinem Körper wahr und spüre für einen Augenblick dorthin. Richte von dort aus deine Aufmerksamkeit auf die Grenzen deines Körpers und spüre, wie du sie wahrnehmen kannst. Nimm dir einen Augenblick Zeit und entdecke, wo du die Grenzen gut spüren kannst und wo vielleicht nicht so gut.
- Lass nun die Grenzen deines Körpers sich ausdehnen. Nimm wahr, wie dein Körper weiter wird und wie weit das möglich ist. Verweile so für einen Augenblick und nimm dir die Zeit, die dein Körper braucht.
- Lege nun eine Hand auf deine Herzgegend und richte die Aufmerksamkeit auf dein Herz. Spüre einen Augenblick dem Rhythmus deines Herzschlags nach. Spüre dein Herz, wie es sich ausdehnt und wieder zusammenzieht. Verweile auch hier einen Augenblick und nimm dir die Zeit, die dein Körper braucht.
- Nimm nun den Mittelpunkt deines Herzens wahr und verweile dort für einen Augenblick. Richte von dort die Aufmerksamkeit auf die Grenzen deines Herzens und spüre, wie du sie wahrnehmen kannst. Nimm dir auch hier einen Augenblick Zeit und entdecke, wo du die Grenzen gut spüren kannst und wo vielleicht nicht so gut.
- Lass nun die Grenzen deines Herzens sich ausdehnen. Nimm wahr, wie dein Herz weiter wird und wie weit es sich öffnet. Verweile so für einen Augenblick und nimm dir die Zeit, die dein Körper braucht. Es ist gut, wenn du dir mehr Zeit gibst, als du denkst, dass es braucht.
- Öffne nun ganz langsam wieder die Augen und achte dabei darauf, dass dein Herz weit bleibt. Spüre deine Füße auf dem Boden und den Kontakt zu deiner Sitzunterlage. Lass deine Augen für einen Moment langsam durch den Raum wandern, schau dich um.
- Nimm dir dann noch ein wenig mehr Zeit und spüre mit weitem Herzen der ganz natürlichen Herzbewegung nach.
- Schreibe deine Erfahrungen und Entdeckungen auf. Tue dies langsam und nimm dir dabei Zeit zu erforschen, in welcher Stimmung du jetzt gerade bist oder was du jetzt fühlst.

Aus: Brekenfeld, „Begegne dem Tod und gewinne das Leben“, Arkana-Verlag, München, 2017

Zum Abschluss möchte ich gerne an einen alten Kanon erinnern. Für mich passt es sehr gut in diese herausfordernde Zeit: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht“:
<https://www.youtube.com/watch?v=jkCFJYleLg>

Für Fragen zu den Übungen und zu meiner Arbeit bin ich über meine Webseite www.christine-brekenfeld.de per Mail zu erreichen. Wer möchte, kann donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr an meiner Online-Bewusstseitsgruppe „Zeit für dein Herz, für Stille und Langsamkeit“ teilnehmen. Bitte den Teilnahmelink über meine Webseite anfordern.

Christine Brekenfeld arbeitet seit 2005 als Therapeutin und spirituelle Begleiterin (HP Psychotherapie, Sterbe- und Trauerbegleiterin, existenzielle Psychotherapie und spirituelle Begleitung, Somatic Experiencing Practitioner (SE) ®) in eigener Praxis in Berlin, Potsdam und München. Spirituelle Arbeit in Verbindung mit psychotherapeutischen Methoden hat sie fast 15 Jahre bei Christian Meyer gelernt und gelehrt. Seit 2014 beschäftigt sie sich mit der Traumaheilarbeit Somatic Experiencing von Peter Levine. Diese Ansätze verbinden sich zu einer eigenen „Herz-Bewusstseitsarbeit“, die sie zusammen mit Elke C. Raukuttis weiterentwickelt hat.



Eine Nahtoderfahrung hat sie 2004 auf eine neue Lebensspur gebracht. Seither weiß sie, es gibt mehr als das, was sie bis dahin als die Wirklichkeit angenommen hatte. Güte, Liebe und Glück sind unsere tieferen Dimensionen und unser innerstes Zuhause. Darüber hat sie ein Buch geschrieben „Begegne dem Tod und gewinne das Leben“. Darin ist zu lesen, wie sich ihr gesamtes Leben verändert und von innen nach außen entfaltet hat.

Christine Brekenfeld liebt Teamarbeit! Deshalb gibt sie Seminare und Trainings sehr gerne mit herzverbundenen Kolleginnen und Kollegen in eigenen Formaten. Doch auch alleine ist sie bei Vorträgen, Lesungen und Workshops zu erleben.