

Jörg Berger · Andreas Rosenwink

# DER HERZENS KOMPASS

*Dein Weg zu **Liebe**,  
**Freiheit** und **Vertrauen***

  
francke

# Inhalt

Wir brechen mit dir auf – Einführung .....	5
<b>Teil I: Dein Weg zu Liebe, Freiheit und Vertrauen.....</b>	<b>15</b>
Dein Gefühlsleben ordnen mit dem Herzenskompass .....	17
Beziehungen leben mit dem Herzenskompass.....	33
Den Draht zu Gott halten mit dem Herzenskompass.....	62
Schlechte Gewohnheiten überwinden mit dem Herzenskompass .....	74
Eine Krise abfangen mit dem Herzenskompass.....	89
Herausforderungen meistern mit dem Herzenskompass.....	95
Deine Berufung leben mit dem Herzenskompass.....	100
<b>Teil 2: Auf dem Weg mit geistlichen Übungen .....</b>	<b>115</b>
Achtsam werden für Berührungen von Gott.....	120
Gottes Gegenwart in der Natur erfahren.....	130
Schriftbetrachtung.....	135
„In die Wüste gehen ...“ .....	155
Freiraum aufsuchen .....	159
Die Angst annehmen, bis sie weicht .....	164
Entgegen handeln .....	171
Rückblick .....	177
<b>Teil 3: Wenn du einmal nicht weiterkommst:</b>	
<b>Fragen und Antworten.....</b>	<b>181</b>
Bleibe mit uns auf dem Weg .....	204
Literaturverzeichnis.....	206



## WIR BRECHEN MIT DIR AUF – EINFÜHRUNG

Wann hast du es geschafft im Leben? Wir finden es gar nicht so schwer, diese Frage zu beantworten: Wenn du liebst und geliebt wirst, innerlich erfüllt bist und andere beschenkst; wenn du frei bist, so zu sein, wie du wirklich bist, und dich für das einsetzen kannst, woran du wirklich glaubst; wenn du genug Vertrauen hast, um dich auf die Wagnisse des Lebens einzulassen, und wenn du mit den Verletzungen und Rückschlägen umgehen kannst, die keiner ganz vermeiden kann. Wann hast du dein Leben auf einen guten Kurs gebracht? Wenn du auf deinem Weg immer mehr Liebe, Freiheit und Vertrauen findest – und weitergibst.

Wir – der eine von uns ein Psychotherapeut, der andere ein geistlicher Begleiter – legen dir mit dem Herzenskompass ein Hilfsmittel in die Hand, mit dem du dich auf den Weg machen kannst. Natürlich haben wir nicht alles selbst erfunden, was du im Herzenskompass entdecken wirst. Jörg schöpft aus den Erfahrungen der klinischen Psychologie und Psychotherapieforschung, Andreas knüpft an die Geschichte Gottes mit dem

Menschen an, die sich über Jahrtausende erstreckt und sich in der christlichen Tradition niedergeschlagen hat. Wir haben es – wenn uns unser Vorhaben gelungen ist – nur in zeitgemäßer Weise vereinfacht und verbunden. Dabei begegnen wir uns nicht als Fremde: Jörg ist ein Psychotherapeut, der selbst im Glauben verwurzelt ist. Er hat schon viele glaubende Menschen begleitet. Andreas übt als geistlicher Begleiter einen Dienst aus, den man nicht tun kann, ohne auch Menschenkenntnis zu gewinnen. Das hat uns die Zusammenarbeit leicht gemacht.

## Mein (Jörgs) Weg zum Herzenskompass

Zwei beunruhigende Erfahrungen haben mich in Bewegung gehalten, schon 25 Jahre lang. Die eine betrifft den Glauben, die andere die Psychotherapie.

Mit Mitte 20 entdeckte ich den Glauben. Ich begann mit der Bibel zu leben, zu beten und mein Leben mit anderen Christen zu teilen. Ich erfuhr die Liebe Gottes in immer neuen Facetten und versuchte, den Kurs meines Lebens immer mehr von Jesus bestimmen zu lassen. Du kannst dir vorstellen, dass das mein Leben umgekrempelt hat: Gott hat mich zu wunderbaren, tiefen Beziehungen befreit. Ich hatte schon immer viele gute Absichten, Gott aber hat sie so in seine Pläne eingebaut, dass ich nun wirklich positive Spuren im Leben anderer Menschen hinterlassen darf. Vor allem ist mir Gott auf eine geheimnisvolle Weise die wichtigste Bezugsperson geworden. Er ist präsent in meinen Gedanken, meiner Gefühlswelt und meinen Entscheidungen.

Doch das ist nur die Schokoladenseite meines Glaubens. Es gibt Momente, in denen ich so selbstbezogen, ängstlich, gestresst und innerlich leer bin, als hätte ich noch nie von Gott gehört oder als gäbe es ihn nicht. Dann bin ich anstrengend für andere und habe ihnen wohl auch schon geschadet. Wie kann es sein, dass es Bereiche meiner Persönlichkeit und meines Lebens

gibt, in denen Gottes Kraft und Liebe ohne Wirkung bleiben? Bei anderen habe ich beobachtet: Ich bin nicht der Einzige, dem es so geht. Das hat mich auf die Suche meines Lebens geführt: Wie lassen sich die *Gott-losen* Bereiche der Persönlichkeit und des Lebens unter den Einfluss von Gottes Liebe bringen?

Gleichzeitig erlebte ich auf meinem beruflichen Weg, wie viel Gutes eine Psychotherapie bewirken kann. Doch auch hier bemerkte ich bald eine Schattenseite. Selbst wenn Beschwerden wie depressive Symptome verschwunden waren, blieb im Leben einiger Patienten eine Leere: Es fehlte ein Sinn. Es fehlte vor allem eine Liebe, ohne die das Leben anstrengend ist, Beziehungen nicht befriedigen und die Persönlichkeit eine ewige Baustelle bleibt. Nach mancher erfolgreichen Therapie ahnte ich, dass es nicht lange gut gehen kann. Auch das führte mich auf eine Suche, nämlich wie ich Menschen darin begleiten kann, dass sich ihr Glaube vertieft und er sich in ihrem Leben auswirkt.

Seit zehn Jahren fülle ich Zettel, Hefte und neuerdings Notizapps mit meinen Ideen. Ich schrieb in Strandcafés in Südfrankreich, an einem Fjord in Norwegen, an der Weser, auf der Schwäbischen Alb und in vielen Heidelberger Cafés. Doch meine besten, konzentriertesten Momente führten mich nicht weiter. Für den psychologischen Teil fühlte ich mich irgendwann bereit, aber nicht für den spirituellen. Also las ich Bücher über geistliche Begleitung und besuchte Einkehrzeiten im Kloster, auch zwei von Andreas. Mit einfachen Anleitungen führte er uns Teilnehmer in erstaunliche Erfahrungen mit Gott. Das hat mich persönlich sehr weitergebracht. Gleichzeitig hat sich bestätigt, was ich geahnt habe: Ich würde noch lange brauchen, um die nötige Ausbildung und Erfahrung in der geistlichen Begleitung von Menschen zu finden. Doch was wäre, wenn ich jemanden gewinnen könnte, der genau das einbringt?

## Mein (Andreas') Weg zum Herzenskompass

Auch mich hält eine Erfahrung schon über 25 Jahre in Bewegung. Mal mehr, mal weniger. Im Kern ist sie eine Sehnsucht nach Gott. Als junger Christ durfte ich Teenager auf Jugendfreizeiten begleiten. Das weckte in mir einen Hunger nach mehr. Später hängte ich meinen technischen Beruf als Ingenieur an den Nagel. Ich studierte Theologie. Es folgten Jahre im Gemeindedienst, in denen ich vor allem am Anfang stark an meine persönlichen Grenzen kam. Ich war ein verkopfter, junger Mann mit wenig Kontakt zu seinem Innenleben. In einer persönlichen Krise hatte ich die Nase voll von Büchern und Predigten. Es zog mich in die Stille. In Einkehrzeiten in einem evangelischen Kloster (der Communität Christusbruderschaft Selbitz) suchte ich Gottes Nähe und seine heilende Berührung. In einer Anleitung einer Schwester hörte ich einen Satz, durch den sich meine Spiritualität grundlegend verändern sollte: „Achte darauf, wo dich ein Wort der Bibel innerlich berührt. Dort verweile ...“ Die geistliche Begleitung, die ich in diesem Kloster erlebte, war für mich so hilfreich, dass ich dort selbst eine Ausbildung in geistlicher Begleitung begann. Es war ein intensiver und heilsamer Weg, auf dem ich sehr viel gelernt habe. Schon bald durfte ich Exerzitien (geistliche Übungen) im Alltag anbieten. Eine Sehnsucht trieb mich dazu an: dass Menschen Christus so nah und wohltuend erleben, wie ich es erfahren habe.

Ich liebe Gemeinde und habe viele Predigten gehalten (und noch mehr gehört), was aber in ein paar stillen Tagen oder sonstigen geistlichen Übungen geschehen kann, ist bei vielen Menschen tiefer und transformierender, als ich es in Jahren der Gemeindegemeinschaft erlebt habe. So folgte ich dieser Sehnsucht und konnte ein Aufbaustudium in christlicher Spiritualität mit dem Schwerpunkt geistlicher Begleitung in den USA abschließen. Seitdem lebe ich wieder in der Nähe von Heidelberg, bin vor al-

lem Hausmann und Vater, habe aber auch Zeit, um Menschen geistlich zu begleiten. Auch als Jörg mich anfragte, dieses Buch mit ihm zu schreiben, rührte das an meiner Sehnsucht, dass viele Menschen sich für Gottes Gegenwart öffnen und Gott erfahren mögen. Ich traue mich zu sagen, dass meine Sehnsucht ein Echo ist, von Gottes Sehnsucht nach einer tieferen Beziehung mit uns Menschen.

## Eine kleine Gebrauchsanleitung

Als Geleitwort für dieses Buch haben wir Worte des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber gewählt:

Bei sich selbst beginnen, aber nicht bei sich enden,  
von sich ausgehen, aber nicht auf sich abzielen,  
sich erfassen, aber sich nicht mit sich befassen.<sup>1</sup>

Unsere eigene Person und unser eigenes Leben sind der Ausgangspunkt. Wo sonst sollten wir auch beginnen? Wir können anderen kein Gegenüber sein, wenn wir unsere eigene Person unbeachtet lassen. Wir finden nicht zu einem Einsatz, wenn wir nicht zu unserer Leidenschaft und unseren Überzeugungen finden. Zugleich müssen unsere Beziehungen und unser Einsatz scheitern, wenn wir unsere Schwächen nicht kennen. Leben gelingt nur, wo wir uns von Zeit zu Zeit korrigieren (lassen). Geistliche Lehrer aller Zeiten haben außerdem betont, dass Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis zusammengehören. Gottes Liebe zielt auf unsere Person ab und sein Ruf an uns gilt unserer ganzen Person, samt unseren Sehnsüchten, Absichten, unserer Geschichte, unserer Gefühlswelt und unserem ganz all-

---

1 Buber, Martin (1963): Werke Dritter Bd., Schriften zum Chassidismus. Kösel Verlag, München, S. 731.

täglichen Leben. Wie könnten wir seine Liebe empfangen und seinem Ruf folgen, wenn wir uns selbst übergehen?

Doch wir dürfen nicht bei uns stehen bleiben. Nichts macht unglücklicher als ein Kreisen um die eigene Person; und nichts macht uns unangenehmer für andere. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns dabei selbst bewundern oder kritisieren, ob wir von unseren Bedürfnissen beherrscht werden oder zwanghaft gegen sie ankämpfen. Jede Spielart der Selbstbezogenheit macht unglücklich. Mit Gottes Hilfe wird jede Berührung mit uns selbst unser Herz und unseren Blick öffnen und uns auf den Weg bringen zu liebevollen Beziehungen, zu einem Einsatz für eine gute Sache und nicht zuletzt zu Gott.

Im ersten Teil des Buches findest du verschiedene Ausgangspunkte: dein Gefühlsleben, deine Beziehungen, deine Beziehung zu Gott, deine Gewohnheiten, deine Herausforderungen, deine Krisen und deine Berufung. Beginne einfach dort, wo du eine Neugier empfindest, wo du eine Unzufriedenheit, eine Sehnsucht oder eine heilige Unruhe spürst. Vielleicht leidest du gerade, weil dir etwas fehlt, du unter Druck stehst oder dich etwas bedroht. Dann lass dich davon leiten.

Mit dem zweiten Teil kannst du dich auf den Weg machen. Wir stellen dir verschiedene geistliche Übungen vor. Du wählst eine aus, die zu dem Thema passt, das dich beim Lesen des ersten Teiles am meisten angesprochen hat. Und so beginnst du, dich Gott hinzuhalten. Durch die Übungen wirst du auch in deinem Alltag zunehmend aufmerksam, wie Gott dir höchst individuell und seelsorgerlich begegnet, wie Gott dich in eine tiefere Beziehung zu dir selbst, zu ihm und zu deinen Mitmenschen einlädt. Du wirst außerdem immer häufiger bemerken, dass du in den Herausforderungen deines Alltags nie ohne Gottes Rückhalt bist.



Im dritten Teil gehen wir auf Fragen und Hindernisse ein, die dir auf deinem Weg mit dem Herzenskompass begegnen könnten.

## **Die Theorie und andere Hintergrundinformationen, die du auch überspringen kannst**

Es gibt Leser, die ganz unruhig werden, wenn sie nicht durchschauen, worum es in einem Buch geht und was hinter dem steckt, was ein Autor behauptet. Zu diesen Lesern gehöre ich (Jörg). Andere langweilen sich, wenn es zu theoretisch und grundlegend wird. Im Herzenskompass wollen wir dich schnell zu Aha-Erlebnissen und praktischen Erfahrungen führen. Das Hintergrundwissen haben wir dort platziert, wo du es für den nächsten guten Gedanken und den nächsten möglichen Schritt brauchst.

Aber falls wir dich damit zu sehr auf die Folter spannen, informieren wir dich hier kurz über die Theorie. Psychologie bedeutet vor allem: Ich bringe das komplizierte Menschsein so in ein Modell, dass ich es besser verstehen und klug handeln kann. Je nachdem, was ich verstehen und vielleicht auch verändern will, gibt es Persönlichkeitsmodelle, Kommunikationsmodelle, Modelle der persönlichen Entwicklung, Modelle zwischenmenschlicher Beziehungen oder auch Modelle seelischer Probleme. Für den Herzenskompass habe ich ein eigenes Modell entwickelt. Es sagt aus, dass sich alle Erfahrungen, die dich glücklich machen oder herausfordern, in drei menschliche Grunderfahrungen einordnen lassen:

Mangel oder Erfüllung  
Fremdbestimmung oder Freiheit  
Bedrohung oder Sicherheit

Zu diesen menschlichen Grunderfahrungen hat die Psychologie einiges zu sagen. Gleichzeitig sind sie auch die Ausgangspunkte für jede spirituelle Erfahrung.

Deshalb ist es sehr hilfreich, wenn du auf den Punkt bringen kannst, worum es bei deinen Erfahrungen geht. Du siehst und spürst dann schnell, was du brauchst, woran du deine Entscheidungen orientieren kannst und wohin dein Weg in einem bestimmten Lebensbereich geht.

Mein Modell der drei Grunderfahrungen vereinfacht andere psychologische Modelle, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie nach Beck, die Schematherapie nach Young, einige moderne tiefenpsychologische Ansätze wie die operationalisierte psychodynamische Diagnostik und auch das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms. Alle Modelle außer dem Enneagramm sind wissenschaftlich überprüft und (in weiten Teilen) bestätigt worden. Die jeweiligen Hauptwerke findest du in den Literaturangaben.

Die geistlichen Übungen, die du im zweiten Teil des Buches findest, gehen vor allem auf ignatianische oder kontemplative Spiritualität zurück. In den letzten Jahrzehnten haben einige Orden und Kommunitäten ihre geistlichen Quellen wiederentdeckt und Menschen von heute zugänglich gemacht. Eine Anleitung zum vertiefenden Bibellesen geht zum Beispiel auf Ignatius von Loyola zurück, der im 16. Jahrhundert den Jesuitenorden gegründet hat. Eine andere Anleitung, die du entdecken kannst, stammt aus der Tradition der Benediktinermönche. Ich (Andreas) habe die Übungen ähnlich beschrieben, wie ich sie selbst während meiner Ausbildung erfahren habe und wie sie sich in der Praxis bewährt haben. Zusätzlich schöpfe ich dabei aus Ansätzen, die geistliche Begleitung bereichern: z. B. das Jesus- oder Herzensgebet nach Franz Jalics (2018), das *Centering Prayer* nach Thomas Keating (1986) und der Ansatz der *Restorative Justice* aus der friedenskirchlichen Theologie der Mennoniten (siehe z. B. Howard Zehr, 2015).

Alles, was wichtig ist, lässt sich auch einfach sagen. Die Psychologie schließt keinen aus. Worauf es im Leben und in Beziehungen ankommt, kann jeder verstehen, der ein gutes Herz hat. Noch entschiedener schließt Gott keinen aus. Jesus hat betont, dass einfache Menschen Gottes Botschaft verstehen, während sich ihr viele Gelehrte verschlossen haben (Lk 10,21). Deshalb halten wir es einfach, auch wenn wir Theorien aus unseren Fachgebieten im Hinterkopf haben.

Du hast immer noch nicht genug von der Theorie hinter dem Herzenkompass? Dann tauche in folgendem Video noch tiefer in das Konzept ein:

[www.derherzenskompass.de/konzept](http://www.derherzenskompass.de/konzept)





## *Teil I:* DEIN WEG ZU LIEBE, FREIHEIT UND VERTRAUEN

Es tut uns so leid: Mit der Einführung ist der gemütliche Teil schon vorbei. Nun steht deine erste Entscheidung an. Und schneller, als du gehnt hättest, wirst du dich ganz persönlich auf den Weg machen. Aber weil wir dich vorher nicht fragen konnten, ob du das gut findest, lassen wir dir noch ein Hintertürchen offen: Du kannst das Buch auch ganz gemütlich lesen, einfach von vorne bis hinten. Du wirst dann hoffentlich von interessanten Gedanken angesprochen und blickst ganz neu auf dein Leben und auf andere Menschen, auf dich und auf Gott. Nach diesem ersten Lesegenuss hast du den Überblick und entscheidest, wo es für dich vielleicht praktisch wird.

Aber *eigentlich* haben wir es uns anders gedacht. Nämlich so: Entscheide, ob du mit deinem Gefühlsleben beginnst (S. 17), mit deinen Beziehungen (S. 33), mit deinem Draht zu Gott (S. 62), mit deinen Gewohnheiten (S. 74), einer Krise (S. 89), deinen persönlichen Herausforderungen (S. 95) oder deiner Berufung (S. 100). Springe direkt in das passende Kapitel.

Falls du auch das Notizbuch zum Herzenskompass besitzt, findest du dort eine Landkarte, auf der du deine Bewegungen in diesem Buch festhalten kannst. Damit behältst du leichter den Überblick. Du findest die Landkarte auch als Druckvorlage auf unserer Herzenskompass-Website:

[www.derherzenskompass.de/notizen](http://www.derherzenskompass.de/notizen)



Aber nun: Spring!



## DEIN GEFÜHLSLEBEN ORDNETN MIT DEM HERZENSKOMPASS

Wer ein geordnetes Gefühlsleben hat, fühlt sich wohl und zu Hause in sich selbst. In ihr oder ihm wohnen viele angenehme Gefühle: Glück, Freude, Verbundenheit, Mitgefühl, Liebe – Entspannung, Gelassenheit, Geduld, ein Gefühl der Freiheit – Geborgenheit, Widerstandskraft, ein Gefühl von Stärke und Sicherheit. Ein geordnetes Gefühlsleben macht vieles im Leben leichter. Es gibt dir Energie für deine Aufgaben. Es macht dich zu einem angenehmen Menschen. Es hilft dir, großzügig und liebevoll zu sein. Außerdem kann man sich mit einem positiven Gefühlsleben besser auf Risiken einlassen. Denn Leben heißt auch: verletzt und enttäuscht werden, Frust erleben, Misserfolge einstecken müssen. Solchen Erfahrungen kannst du besser standhalten, wenn sie auf ein geordnetes Gefühlsleben treffen. Du wirst dann weniger Angst haben, dich auf tiefe Beziehungen und lohnende Herausforderungen einzulassen.

Der Herzenskompass ist natürlich keine Einladung, negative Gefühle zu verdrängen. Denn wer zum Beispiel etwas Trauriges erlebt, kann traurig sein und zugleich ein Grundgefühl von

Dankbarkeit und Freude über andere Dinge empfinden. Negative Gefühle werden in einem geordneten Gefühlsleben von positiven Gefühlen getragen. Sie werden ausgeglichen und manchmal auch verwandelt.

Wenn du in deinem Leben Gutes erlebt hast, trägst du schon viele positive Gefühle in dir. Dann sind es nur bestimmte Bereiche in deinem Gefühlsleben, die du mit dem Herzenskompass ordnen wirst. Vielleicht bist du sogar so behütet aufgewachsen, dass dir die Übung fehlt, mit den Härten und Schmerzen des Lebens umzugehen. Dann ist das dein Ausgangspunkt, um dich weiterzuentwickeln. Suche dir Härten und Schmerzen, indem du dich für andere einsetzt. Aber übertreibe es nicht.

Wenn du dagegen schon Schlimmes erlebt hast, begleiten dich heute negative Gefühle. Was du heute erlebst, verknüpft sich manchmal mit belastenden Erfahrungen und führt dann zu Angst, Misstrauen, Druck oder Enttäuschung. Diese Gefühle spiegeln deine Vergangenheit. Sie sind stärker, als sie heute sein müssten. Der Herzenskompass hilft dir, solche Gefühlsprägungen hinter dir zu lassen, und führt dich in ein Leben voller Liebe, Freiheit und Vertrauen. In kritischen Lebenssituationen benötigst du dafür vielleicht auch eine therapeutische oder seelsorgerliche Begleitung.

Was ist ein positives Gefühlsleben? Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es hängt von deiner Geschichte, deiner Persönlichkeit und deinen Zielen ab. Lege deshalb zu Beginn ganz persönliche Orientierungspunkte für deinen Herzenskompass fest.

## Ausgangspunkte und Ziele für deinen Herzenskompass

In jeder der drei Grunderfahrungen Liebe, Freiheit und Vertrauen kannst du nun dein Gefühlsleben betrachten. Vielleicht möchtest du das gleich für alle drei Grunderfahrungen tun, vielleicht wendest du dich auch nur einer der drei Grunderfahrungen zu, die dich gerade am meisten interessiert oder betrifft. Dann überspringe einfach die anderen beiden. Den zweiten Gefühlsbereich Freiheit findest du auf S. 23, den dritten Gefühlsbereich Vertrauen auf S. 27.



### Liebe

Der Gefühlsbereich Liebe ist geordnet, wenn folgende drei Dinge stimmen. Erstens erlebst du eine Befriedigung in den Beziehungen, die du gerade hast, in den Aufgaben, die sich dir stellen, und in den Dingen, mit denen du täglich in Berührung kommst. Vielleicht nennst du das Glück, Freude, Dankbarkeit, Erfüllung oder auch anders. Zweitens klingen solche befriedigenden Erfahrungen in dir nach und bestimmen auch dann noch dein Gefühlsleben, wenn du allein bist oder gerade nichts Besonderes erlebst. Du bist also nicht abhängig von der Zuneigung anderer und von befriedigenden Erlebnissen, weil sich ein Gefühl der Erfüllung und Liebe in dir verankert hat. Drittens hast du auch ein Mitgefühl für Menschen. Du empfindest auch ihnen gegenüber ein Gefühl der Großzügigkeit und Verbundenheit, vielleicht sogar gegenüber Menschen, die dir auf Anhieb gar nicht lebenswert erscheinen. Du spürst außerdem eine liebevolle Motivation, dich einzusetzen. Die hilft dir, auch langweilige oder frustrierende Aufgaben zu erledigen.

Vielleicht kannst du es dir noch besser vorstellen, wenn ich dir zwei Beispiele gebe. Ich (Jörg) bin ein eher introvertierter Mensch. Wenn bei mir der Gefühlsbereich Liebe stimmt, emp-



finde ich ein stilles Glück, eine Zufriedenheit mit mir und der Welt. Von allem, was ich wahrnehme, gehen dann weitere kleine Glücksimpulse aus, von dem Baum, den ich durch das Fenster sehe, von meinem Körper, wenn ich mich einfach nur bewege, oder von einem Tisch, der eine schöne Holzoberfläche hat. Ich fühle mich geliebt von den Menschen, mit denen ich zu tun habe, auch wenn sie mir gerade kein Zeichen von Zuneigung geben. Wenn ich an andere Menschen denke, empfinde ich Verbundenheit oder Mitgefühl und spüre einen Impuls, ihnen etwas Gutes zu tun. In meinem Körper spüre ich eine Zugewandtheit, ich empfinde wie mein Gesicht, als würde es sich über die Blicke oder ein Lächeln mit anderen verbinden, genauso fühlen sich mein Brustbereich und meine Hände an.

Ein extrovertierter Freund von mir würde es ganz anders beschreiben, wenn sein Gefühlsbereich Liebe stimmt: „Ich spüre viel Energie im Körper, bin etwas überdreht, aber auf eine gute Weise. Ich denke an gute Erlebnisse, die richtig intensiv waren, und es fühlt sich toll an. Außerdem freue ich mich auf die Begegnungen und Erlebnisse, die bald kommen. Dann komme ich innerlich zur Ruhe und fühle mich einfach wohl. Ich komme sozusagen bei mir selbst an. Wenn ich an andere denke, habe ich die vielen Erlebnisse vor Augen, die wir schon hatten. Ich sehe viele Möglichkeiten, was wir noch gemeinsam erleben, tun, aufbauen können. Ich habe Spaß bei der Vorstellung, dass ich andere vielleicht zu etwas mitreißen kann, das ihnen guttut, und ihnen helfen kann, ihre Möglichkeiten zu entdecken.“

Du siehst: Ein Gefühl von Liebe und Erfülltsein fühlt sich für jeden anders an. Du kannst es leichter für dich beschreiben, wenn du dir eine Situation in Erinnerung rufst, in der der Gefühlsbereich Liebe richtig gut war. Wähle dazu besser keine Situation, die zu außergewöhnlich ist und die man nur selten erlebt, zum Beispiel deinen ersten Kuss. Wähle eine Situation aus deinem

alltäglichen Leben, in der du dich einmal wirklich erfüllt und voller Liebe gefühlt hast. Wie war das genau? Spürst du auch deine Körperempfindungen dabei? Halte hier deine Gefühle und Empfindungen fest.

So geht es mir, wenn mein Gefühlsbereich Liebe stimmt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Beschreibung muss nicht vollständig sein, du kannst sie später noch ergänzen. Nun gehen wir noch einen kleinen Schritt weiter. Vielleicht spürst du, dass du in diesem Bereich gerne noch etwas erreichen würdest, was du vielleicht noch nie erlebt hast. Unsere Lebensgeschichte und unsere Persönlichkeit schränken uns oft noch ein. Ich zum Beispiel habe als Kind gelernt, meine Gefühle zu kontrollieren. Wenn ich im Gefühlsbereich Liebe noch weiter wachse, werde ich noch intensivere Gefühle spüren. Ich werde vielleicht einmal vor Glück weinen oder auch die Bereitschaft spüren, mich anderen in meinen Gefühlen noch stärker zu zeigen. Das ergänze ich in meiner Beschreibung und mein Herzenskompass bekommt damit eine Zielrichtung, die über das hinausweist, was ich schon Gutes kenne.

Gibt es bei dir so etwas auch? Etwas, das sich andere in diesem Gefühlsbereich vielleicht von dir wünschen würden? Oder eine Ahnung, wohin Gott dich führen möchte, wozu er dich gerne freisetzen würde? Wenn dir etwas einfällt, ergänze es einfach in deiner Beschreibung.

Jetzt fragen wir noch umgekehrt: Wie sieht es in deinem Inneren aus, wenn der Gefühlsbereich Liebe nicht in Ordnung ist? In mir spielt dann das alte Lied der Rolling Stones in Dauerschleife: „I can't get no satisfaction“. Ich bin wie abgetrennt von den Dingen, die mich sonst berühren und mir Freude machen. Mein Gehirn sucht nach Ersatzbefriedigungen. In Beziehungen bin ich distanziert und ziehe mich lieber zurück, besonders wenn andere etwas von mir wollen.

Mein extrovertierter Freund empfindet dagegen eine innere Leere, wenn sein Gefühlsbereich Liebe nicht stimmt. Er erlebt die Angst, etwas zu verpassen und leer auszugehen. Er hat den Impuls, sein Lebenstempo zu erhöhen, um mehr Gutes einzusammeln. Wenn er nicht aufpasst, verhält er sich in diesem Zustand in seinen Beziehungen fordernd.

Wie ist es bei dir?

So geht es mir, wenn mein Gefühlsbereich Liebe im Mangel ist:

.....

.....

.....

.....

Wenn dein Gefühlsbereich Liebe stimmt, befreit dich das von Abhängigkeiten. Im nächsten Gefühlsbereich geht es noch umfassender um Freiheit. Er berührt die Frage, wie frei du bist, auf deine ganz eigene Art und Weise nach deinen Überzeugungen und Prioritäten zu leben.



Was Freiheit angeht, ist dein Gefühlsleben in einer guten Ordnung, wenn du Folgendes erlebst: Du fühlst dich frei, die Person zu sein, die du wirklich bist. Das bedeutet natürlich nicht, dass du deine Bedürfnisse und Schwächen rücksichtslos auslebst. Aber du stehst zu deinen Gedanken und Gefühlen, auch wenn das nicht jedem gefällt. Du handelst nach deinen Werten, Überzeugungen und Zielen, auch wenn vielleicht etwas anderes von dir erwartet wird. Du fühlst dich innerlich frei, die Erwartungen anderer auch einmal zu enttäuschen, wenn es sein muss. Du hast ein gutes Gewissen. Schuldgefühle erlebst du nur, wenn du wirklich etwas getan hast, das nicht in Ordnung war. Natürlich gibt es auch äußere Zwänge in deinem Leben. Du musst Regeln einhalten und es gibt Menschen wie Lehrer, Ausbilder oder Vorgesetzte, die dir Anweisungen geben dürfen. Hier erlebst du eine innere Freiheit, dich unterzuordnen und zu dienen, auch wenn weder die Menschen noch die Regeln perfekt sind, denen du unterstellt bist. Du hast keine Angst vor Strafe oder vor der Macht anderer Menschen. Du fühlst dich auch dann stark und unabhängig, falls du einmal eine Regel nicht erfüllen oder einer Anweisung nicht genügen kannst. Die Nachteile oder Vorwürfe, die dich dann eventuell treffen, trägst du gelassen, weil du weißt, dass dich auf Dauer nichts und niemand von deinem Weg abbringen kann.

Auch die Freiheit, die ich hier beschrieben habe, erlebt jeder Mensch etwas anders. Ich (Jörg) zum Beispiel denke motiviert

an alles, was ich noch alles entdecken und umsetzen kann. Ich spüre dann eine prickelnde, fröhliche Unruhe im Bauch. Mir kommen viele Ideen. Wenn ich an die Erwartungen denke, die andere an mich haben, zucke ich mit den Schultern. Ich willige mit einem Gefühl der Liebe in das ein, was ich für andere tun kann, und vertraue, dass andere damit klarkommen, wenn ich eine Erwartung oder Vorschrift nicht oder nur teilweise erfüllen kann. Strafen, Nachteile oder Konsequenzen, die ich schlimmstenfalls auf mich ziehe, erscheinen mir nicht so tragisch.

Eine gewissenhafte Freundin von mir fühlt sich dagegen frei, wenn ihr innerer Schweinehund ihr nicht in die Quere kommt und sie motiviert ist, ihre Pflichten zu erfüllen und für andere so da zu sein, wie sie es sich wünscht. Sie genießt den Gedanken an Sport, Urlaube und schöne Begegnungen – Zeiten, in denen sie von allen Pflichten befreit ist. Sie spürt in sich den Mut, auch einmal Nein zu sagen, wenn es sein muss.

Wie erlebst du es, wenn du wirklich frei bist? Denke dabei am besten an einen Moment in deinem alltäglichen Leben, in dem du Freiheit erlebt hast. Du kannst später noch andere Empfindungen ergänzen. Halte neben den Gefühlen von Freiheit auch die Körperempfindungen fest, die dein Gefühl von Freiheit begleiten.

.....

.....

.....

.....

.....

---

---

Wenn du dein Gefühl von Freiheit festgehalten hast, überlege, wie es wohl aussehen könnte, wenn du noch freier wirst. Wenn ich das für mich überlege, fällt mir sofort ein, dass ich geizig mit meiner Zeit bin. Ich weiß selbst nicht genau, warum. Wenn mich jemand zwingt, Dinge auf eine umständliche und langwierige Weise zu erledigen, dann werde ich ungeduldig. Ich ertrage es nicht, wenn jemand meine Zeit vergeudet. Aber auch das gehört zu einer inneren Freiheit: für einen anderen, für eine gute Sache oder eine notwendige Verpflichtung Zeit verschwenden zu können. Andere würden mich dann geduldiger, weniger kritisch und verlässlicher erleben. Hier würde ich es deutlich merken, wenn mein Gefühlsleben noch mehr Freiheit gewinnt.

Wie ordnet sich dein Gefühlsleben, wenn du noch mehr Freiheit findest? Halte deine Gedanken dazu oben fest. Sie weisen dir eine gute Richtung.

Nun kannst du auch die andere Seite deiner Gefühlswelt beschreiben, nämlich wie es aussieht, wenn du dich unfrei und fremdbestimmt fühlst. Ich merke es zuerst an einem inneren Druck und einer abwehrenden Reaktion auf jede Art von Erwartung an mich. Aufgaben empfinde ich als Last, die mir andere auferlegen, und etwas in mir lehnt sich dagegen auf. Meine körperliche Energie sinkt, manchmal fühle ich mich wie gelähmt. Ich bin anfällig für Ablenkungen, die mir ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung geben.

Meine gewissenhafte Freundin dagegen schaltet in eine Art Funktioniermodus. Sie spürt sich selbst nicht mehr gut und

tut ihre Pflicht. In diesem Zustand ist es schwer für sie, einmal Nein zu sagen, und sie kann sich nicht mehr gut abgrenzen. Sie wird von einer Angst davor bestimmt, welche Konsequenzen es haben könnte, wenn sie Pflichten nicht 100%-ig erledigt oder Erwartungen nicht erfüllt. Es sind nicht unbedingt konkrete Dinge, die sie befürchtet, eher eine diffuse Angst, Fehler zu machen, nicht zu genügen und dann von anderen oder vom Schicksal bestraft zu werden.

Wie ist es bei dir, wenn du dich unfrei und fremdbestimmt fühlst? Spüre dabei auch deine Körperempfindungen und halte sie hier fest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auch Fremdbestimmung ist von einem Gefühl der Angst begleitet. Es ist die Angst vor Strafen und Konsequenzen für den Fall, dass man den Erwartungen anderer nicht genügt oder sich ihnen sogar bewusst entzieht. Im Gefühlsbereich Vertrauen wird die Angst noch existenzieller. Hier stehen die Lebensgrundlagen, die wichtigsten Beziehungen und nicht zuletzt der Selbstwert auf dem Spiel.

Im Gefühlsbereich Vertrauen geht es um Sicherheit. Die fühlen wir natürlich, wenn keine Gefahren da sind oder wenn wir gut geschützt sind. Manchmal benötigen wir aber eine Sicherheit, die aus dem Vertrauen wächst. Dann wissen wir um die Risiken, denen wir uns aussetzen. Wir ahnen, dass wir Verletzungen oder vielleicht einen Schaden aushalten müssen, aber wir spüren auch unsere innere Stärke. Wir vertrauen, dass Verletzungen heilen und wir trotz Nachteilen unsere Ziele erreichen werden. Vertrauen macht ruhig und gelassen. Es bewirkt eine innere Sicherheit. Deine Gedanken fließen frei. Deine Gefühle zeigen sich offen. Du sprichst an, was zu sagen ist, und du packst an, was zu tun ist.

Wenn mein (Jörgs) Gefühlsbereich Vertrauen in Ordnung ist, dann empfinde ich eine Sicherheit und Ruhe irgendwo ganz tief in meinem Inneren. Ich spüre, dass mich niemand aufhalten kann und dass ich eine unendliche Ausdauer habe, das zu verfolgen, was mir wichtig ist. (Ob das in allen Fällen realistisch ist, das ist natürlich eine andere Frage, hier geht es aber nur um das Gefühl.) Ich bin dann gerne in Berührung mit Menschen. Gefährliche Menschen machen mir keine Angst, auch Menschen, die manchmal emotional unbeherrscht, rücksichtslos oder aggressiv sind. Ich kann aber auch gut allein sein und fühle mich geborgen. Mein Körper ist entspannt, er fühlt sich in angenehmer Weise schwer an und ist wie mit Energie geladen.

Eine andere Person, die ich kenne, bemerkt Vertrauen vor allem an einer inneren Lebendigkeit und Ausgelassenheit. Sie erlebt Freude, reagiert humorvoll und spontan. Sie fühlt sich souverän in dem Sinne, dass sie sich zutraut, auch auf Schwierigkeiten oder die Schwächen anderer Menschen gut zu reagieren. Sie empfindet eine Art positiver Gleichgültigkeit gegenüber



möglichen Blamagen oder Pannen: „Na und? Irgendwie geht es schon weiter.“ In ihrem Körper spürt sie dann manchmal einen Tatendrang, manchmal nur eine wohlige Entspannung.

Wie ist es bei dir, wenn du dich sicher und voller Vertrauen fühlst? Halte es hier fest, am besten denkst du dabei an eine Situation aus deinem Alltag, in der du dich sicher fühlst. Halte auch deine Körperempfindungen fest, wenn du sie spüren und in Worte fassen kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jetzt überlege, wie es sein wird, wenn dein Vertrauen noch weiter zunimmt. Mir fällt da gleich etwas ein. Manchen Menschen entziehe ich sofort mein Vertrauen, wenn ich ein paar beunruhigende Beobachtungen gemacht habe. Zum Beispiel reagiere ich auf Unehrllichkeit, Egoismus oder Vereinnahmung mit einer inneren Abwendung. Ich begegne Menschen dann nur noch in einer strikten Unabhängigkeit: Ich kann ihnen noch freundlich begegnen oder mit ihnen zusammenarbeiten. Doch ich erwarte nichts von ihnen und vertraue ihnen auch nichts an. Das schützt mich. Aber manchmal schränkt es mich auch ein. Denn

verändern und auf positive Wege einlassen können sich weniger vertrauenswürdige Menschen nur, wenn ihnen jemand ein Vor-schussvertrauen schenkt und sich verletzbar macht. Hier kann ich mich auf meinem Weg mit dem Herzenskompass noch entwickeln.

Wie könnte es bei dir sein, wenn dein Vertrauen noch zunimmt? Halte deine Gedanken dazu fest, indem du die positive Liste oben ergänzt.

Nun beschreibe auch den anderen Pol auf deinem Herzenskompass. Wie fühlst du dich, wenn du deine Sicherheit und dein Vertrauen verlierst? Ich bin dann angespannt. Die bedrohliche Sache nimmt mich gefangen und kreist in meinen Gedanken, als ob mein Gehirn ängstlich nach einer Lösung suchen würde, die die Gefahr aus der Welt schafft. Ich werde dünnhäutig und empfindlich. Schon kleine Schwierigkeiten, die sich mir in den Weg stellen, kommen mir wie Schicksalsschläge vor. Ich sehne mich nach einem Rückzug und überlege, wie ich Aufgaben und Verantwortungsbereiche abschütteln könnte. Es ist vor allem Angst, die ich erlebe. Nicht nur die eine Sache, die wirklich bedrohlich und unangenehm werden könnte, beschäftigt mich. Die Angst springt über und lässt auch anderes bedrohlich erscheinen, was mich sonst nicht beunruhigt. Meine Beziehungen beurteile ich dann vor allem von der Frage her, ob andere für mich da sind und mir einen Rückhalt geben. Weil andere von diesem Bedürfnis nichts wissen und sich so wie immer verhalten, geben sie mir manchmal Gründe, an ihrer Verlässlichkeit zu zweifeln.

Die andere Person, die mir hier als Beispiel dient, fühlt sich beklemmt und gehemmt, wenn sie ihre Sicherheit verliert. Sie wird vorsichtig und öffnet sich weniger. Sie verhält sich anderen gegenüber sachlich und verstandesbetont, obwohl sie eigentlich

besonders jetzt die Nähe und Verbindung zu anderen Menschen bräuchte. Ihr natürlicher Optimismus zieht sich zurück und gibt pessimistischen Gedanken Raum. Sie spürt sich selbst weniger und ihr Körper fühlt sich steif und unbeweglich an. Tatsächlich passieren ihr auch mehr Missgeschicke, sie verlegt wichtige Gegenstände, stößt Gegenstände um oder lässt sie fallen.

Wie sieht es bei dir aus, wenn dir Sicherheit und Vertrauen fehlen? Halte hier deine Gefühle, typische Gedanken, Verhaltensweisen und Körperempfindungen fest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Mit dem Herzenskompass deine Gefühle ordnen**

Nun kannst du mit dem Herzenskompass sehen, wo du gerade in deinem Gefühlsleben stehst. Du bist entweder im Mangel oder von Liebe erfüllt, meistens aber irgendwo dazwischen; in Fremdbestimmung oder Freiheit, in Angst oder Vertrauen, sicher meist aber auch irgendwo dazwischen. Außerdem kannst du dich auf dein Ziel ausrichten, nämlich auf einen positiveren

Gefühlszustand. Selbst wenn es dir einmal richtig gut geht in einem der drei Gefühlsbereiche, hast du vielleicht beschrieben, wie du hier noch weiter wachsen kannst. Dein Kompass zeigt in die Richtung, in der du weitergehen kannst. Nun mach dich auf den Weg!

Vielleicht neigst du zur Verdrängung von Gefühlen oder bist von Menschen geprägt, die abwehrend auf Gefühle reagieren. Dann lass uns noch einmal betonen: Der Herzenskompass ist kein Werkzeug, um negative Gefühle zu beseitigen. Sie gehören zum Menschsein. Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Scham oder Unbehagen sind in manchen Situationen gut und richtig. Solche Gefühle darf man nicht bekämpfen. Du würdest deine Lebendigkeit, deine menschliche Reife und innere Stärke verlieren, wenn du dich von deinen Gefühlen abschneiden würdest. Du kannst aber auch mit unangenehmen Gefühlen Erfahrungen machen, die dich stärken. Du kannst zum Beispiel Trost finden, wenn du traurig bist, oder ein neues Selbstbewusstsein spüren, obwohl dich jemand beschämt hat.

Mit welchem Gefühlsbereich möchtest du dich befassen? Wo würde es dir gerade guttun, dein Gefühlsleben zu ordnen? Du kannst dir alle drei Gefühlsbereiche nacheinander vornehmen oder einen auswählen.

Nun lies deine Beschreibungen für diesen Gefühlsbereich. Vermutlich bist du gerade irgendwo zwischen einem ungeordneten und geordneten Gefühlsleben. Spüre genau, wie es dir hier gerade geht. Was brauchst du? Wohin möchtest du dich bewegen?

Halte nun das, was dir auffällt, in einer Frage fest. Zum Beispiel so:

- Wie kann ich gerade mehr innere Ruhe finden?
- Wie kann ich über die Verletzung hinwegkommen, die mir Manuel gestern zugefügt hat?
- Gott, wie kann ich mich heute liebevoll verhalten, obwohl ich so frustriert bin?

Nimm nun deine Frage in eine geistliche Übung aus dem zweiten Teil des Buches mit.