

# Das Herz öffnet sich im Moment

## Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Präsenz mit den neun Prinzipien der Harmonie in Breema®

Um vom Herzen her zu leben, ist es notwendig, wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Unseren Verstand mit immer neuen Informationen, Konzepten (auch Selbst-Konzepten) und Zukunftsvorstellungen zu füttern, bringt uns nicht in Verbindung mit dem Herzen. Auch wenn sie noch so verheißungsvoll klingen, es bleiben Gedanken im Kopf. Vielmehr gilt es, das, was wir als richtig und wichtig erkennen, auch wirklich zu leben, es zu *beherzigen*.

Die lebenspraktische Philosophie von Breema gibt uns dafür Richtung und Handwerkszeug. Im Grunde ist der erste Schritt immer wieder, die Aufmerksamkeit des Verstandes auf den Körper zu lenken und Körper und Verstand zusammenzuhalten, bis auch das Gefühl als unterstützende Energie hinzukommt. Dann erfahren wir, dass sich „das Herz öffnet“: Wir nehmen uns als in uns geeint und verbunden mit dem Leben wahr, sind bewusster, annehmender, liebevoller. In Breema sprechen wir auch vom „Geschmack“ des Präsent-Seins.

Das Übungsfeld von Breema ist, getragen von der Arbeit mit den neun Prinzipien der Harmonie, die Körperarbeit mit Selbst-Breema-Übungen und Partnerarbeit. Sie dient der Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge und kann daher auch Menschen in therapeutischen und anderen helfenden Berufen und Ehrenämtern gut unterstützen. Sie wird meist als wohltuend, zentrierend und als gleichzeitig entspannend und belebend erlebt – und das, bei der Partnerarbeit, nicht nur von dem, der Breema bekommt, sondern auch vom Praktizierenden selbst. Denn das Ziel des Praktizierenden ist es, bei den sanften und gleichzeitig bestimmten Bewegungen und Berührungen ganz da zu sein. Und ist

es nicht das größte Geschenk, das wir uns selbst und einander machen können, in der Begegnung ganz präsent und wach mit offenem Herzen da zu sein?

Wenn wir das im Alltag so oft wie möglich erleben wollen, können wir uns von den **neun Prinzipien der Harmonie** leiten lassen:

- Wie oft sind wir gefangen in der Erfüllung von Pflichten oder Terminen. Wir harren aus, halten durch, verbiegen uns. Das Prinzip **Körper bequem** erinnert uns daran, dass unser Leben *jetzt* stattfindet und dass wir gut für uns sorgen, dass wir uns mit unserer Lebenskraft und Freude verbinden dürfen. Ich darf es mir körperlich gut einrichten, den Verstand beruhigen und mich selbst in meine Wahrnehmung mit hineinnehmen. Wenn es mir in mir selbst gut geht, wenn ich mich mit dem, was ich tue, wohl fühle, weil ich ganz präsent bin, dann fühlen sich auch andere mit mir wohl – und ich mich mit ihnen.
- Wenn wir hinschauen, werden wir feststellen, dass unser Verstand ständig damit beschäftigt ist zu kommentieren und zu beurteilen oder über die Vergangenheit oder Zukunft nachzudenken. Dann können wir zum Körper kommen, der immer in der Gegenwart ist. Wenn ich präsent bin, kann ich sehen, was ist. Da ist **keine Beurteilung**, sondern Verstehen und Annehmen. Denn dann schaue ich mit einem anderen, einem wacheren Bewusstsein.
- Wir erschöpfen uns mit Zeitdruck und Stress, aber wir könnten auch das Prinzip **Keine Eile, keine Unterbrechung** anwenden, indem wir dem, was wir gerade tun, unsere volle Aufmerksamkeit schenken.

von Cornelia Weiß,  
Diplom-Psychologin & Breema-Lehrerin



• Wenn wir ganz bei dem sind, was wir gerade tun, hat das die Qualität von **Einziger Moment - einzige Aktivität**. Dann ist jeder Moment neu, frisch und ganz lebendig.

• Wir brennen aus, weil wir so viel für andere geben, beruflich oder privat. Wenn wir mit dem Herzen verbunden sind, können wir erfahren, dass Geben und Nehmen gleichzeitig stattfindet, dass in jedem Moment **gegenseitige Unterstützung** geschieht, weil uns das Dasein unterstützt.

• Wir haben bestimmte Vorstellungen, die wir durchsetzen wollen, strengen uns an. Breema zeigt uns, wie wir **ohne Kraftanstrengung** viel bewegen können.

• Meist pendeln wir zwischen Anspannung und Erschöpfung. Wenn wir aus dem Herzen leben, können wir erfahren, dass unser Ausdruck gleichzeitig **sanft und bestimmt** ist. Wir können aufrecht und entspannt durchs Leben gehen. Immer öfter.

• Wir verbrauchen viel Energie in dem Versuch, ein mühsam aufgebautes Selbstbild aufrecht zu erhalten, gut zu sein, Erwartungen zu erfüllen, etwas Besonderes zu sein. Wir könnten aber auch in die Einfachheit kommen, in die Erfahrung unserer wahren Natur, die einfach *ist*. Dafür ist **nichts extra** nötig.

• Was, wenn wir das, was wir eh gerade tun, mit **ganzer Beteiligung** tun? Verbunden mit dem Körper, Verstand fokussiert und klar, das Herz offen. So könnten wir üben Auto zu fahren, anderen zuzuhören, eine Treppe zu steigen, ein Brot zu schmieren, an der Kasse zu warten ...

Viele von uns haben Ängste, fühlen sich oft einsam, überfordert oder niedergeschlagen. Wir machen uns eng, weil wir uns mit unseren Gedanken vom Lebensfluss abschneiden. Dabei können wir doch in jedem Moment zurückkehren in die Erfahrung von Verbundenheit, Einssein und innerem Frieden. Wir sind immer nur einen bewusst genommenen Atemzug weit davon entfernt.

„Der Weg des Herzens ist immer Verbundenheit, denn das Herz bringt, von Natur aus, alles in die Einheit. Der Verstand fächert auf, das Herz vereint. Das Herz weiß, der Verstand versucht zu begreifen. Wenn wir wirklich im Herzen sind, in inniger Verbindung mit unserer Quelle, dann ist unser Verstand ein anderer Verstand. Dieser Verstand arbeitet mit bewusster Energie. Der Verstand, der mit bewusster Energie arbeitet, ist in das Herz verliebt. Das Herz ist verliebt in alles, was existiert, den Verstand eingeschlossen. Aus dieser Liebe zwischen dem bewussten Verstand und dem gewissenvollen Herzen wird etwas geboren. Das ist das wirkliche Kind, es ist Wirklichkeit. Der Name dieses Kindes ist Verstehen – die Vereinigung von Wissen und Sein.“

(aus: Jon Schreiber „Freedom Comes from Understanding“, Breema Center Publishing)