

Der Herzensbrecher

Angst und Schmerz reduzieren
durch die Kraft der Achtsamkeit.

Der Herzensbrecher

Angst und Schmerz reduzieren
durch die Kraft der Achtsamkeit.

Kai Vasvari

Impressum

Copyright: © Kai Vasvari, Postfach 1111,
89001 Ulm
Jahr: 2023

ISBN: 9789464858440

Lektorat/ Korrektorat: Alexandra Zuber
Illustrationen: K.P.V.
Covergestaltung: K.P.V.

Webseite: www.kaivasvari.de

E-Mail: kontakt@kaivasvari.de

Verlagsportal: Bookmundo
Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (*falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!*).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

Danksagungen

Als aller Erstes möchte ich meinen größten Feinden, Neidern und Hatern von Herzen danken!

Ihr hab es ermöglicht das ich mich in diese positive Richtung entwickeln konnte. Ihr habt es ermöglicht, dass ich heute als Coach die Fähigkeit, Stärke, Lebenserfahrung und Menschenkenntnis besitze, um Menschen in den schwierigsten Situationen erfolgreich zu helfen. Ich segne Euch!

Zudem möchte ich meiner besten Freundin Sally danken, die mich mental bei diesem Buch unterstützt hat.

Der Dame A.H. mit ihrem wunderschönen Hund danke ich an dieser Stelle auch ganz besonders, die mich die letzten 2 Jahre mental unterstützt hat.

Auch möchte ich einer besonderen Dame danken, durch die meine Entwicklung, Selbstreflexion und Transformation erst in Gang gesetzt wurde. Vielen Dank Frau E.T-S. Eine Frau mit so einer Ausstrahlung vor der sogar der Teufel Angst hätte.

Zudem möchte ich allen danken, die mir geholfen haben dass dieses Buch überhaupt entstanden ist. Die Idee war schon lange da, nur mein innerer Kritiker zu groß. Ihr habt mir diesen Rest meines inneren Kritikers zerstört!

Auch danke ich meinen Moderatorinnen und Moderatoren auf Tiktok und der besten Comunity der Welt, für ihre Geduld das ich in dieser Zeit dieses Buches nicht „Live“gehen konnte und die mir bei der Wahl meines Covers geholfen haben.

Intro

-8-

Wie ich meine Fähigkeiten kennenlernte

-11-

Hintergrundinformationen.

-91-

Das „Nichts“/ die „Leere“.

-115-

Vorteile.

-133-

Übungen.

-137-

1. Übung: In eine weiße Wand hineinschauen.
-138-
2. Übung: In eine Buchseite hineinschauen.
-140-
3. Übung: Den Nebel visualisieren 1/3, 1. Woche.
-143-

-Den Nebel visualisieren 2/3, 2. Woche.
-146-

-Den Nebel visualisieren 3/3, 3. Woche.
-149-
4. Übung: Auf das Bardo achten.
-152-
5. Übung: Die Frage die keinen Sinn ergibt.
-155-

**6. Übung: Visualisierungen, Neuprogrammierungen des
Unterbewusstseins.**

-157-

7. Übung: Anwenden

-159-

Zusammenfassung der Übungen

-160-

Erfolgsgeschichten von starken Menschen

-162-

Zusammenfassung

-170-

Über den Autor

-173-

Intro

„Wenn man einmal dem Tode ins Auge geblickt hat, begreift man das es nichts mehr gibt, wovor man sich fürchten muss.“

-Überlebender eines Hai Angriffes-

Schmerz und Angst sind natürliche Reaktionen auf Bedrohungen, Verletzungen oder Herausforderungen. Sie haben eine wichtige Funktion, indem sie uns warnen, schützen oder motivieren. Aber manchmal können Schmerz und Angst zu stark, zu häufig oder zu langanhaltend werden. Sie können unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Lebensqualität beeinträchtigen.

Wenn sie sich oft von Schmerz oder Angst geplagt fühlen, sind sie nicht allein. Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, Angststörungen oder Phobien. Diese Erkrankungen können verschiedene Ursachen haben, wie körperliche Verletzungen, psychische Traumata, genetische Faktoren oder Umwelteinflüsse. Sie können auch andere Bereiche ihres Lebens beeinflussen, wie ihre Gesundheit, ihre Beziehungen oder ihre Arbeit.

Ich werde ihnen aufgrund meiner eigenen Erfahrungen, die mich viele Schmerzen und Leid in meinem Leben gekostet haben, zeigen wie es funktioniert, ihre Schmerzen und Ängste zu reduzieren oder sogar ganz abzuschalten.

Die Pharmaindustrie, Psychologen und Ärzte werden mich dafür hassen, dass ich ihnen diese Dinge verrate. Denn das Verschweigen dieses Wissens bringt der Industrie eine Menge Geld ein.

Im Laufe dieses Buches werden sie es verstehen.

Ein Wissen das es schon immer gegeben hat. Und in der Vergangenheit schon oft angewendet wurde. Ich weiß das es funktioniert, denn ich lebe es.

Anhand meiner eigenen Erlebnisse, meinem Schmerz und Leid. Bei einer EEG-Studie habe ich meine Gehirnströme sogar „Live“ gesehen.

Ein Wissen das Theoretiker nie erlangen werden, da sie das Erlebnis und die Entwicklung, den wahren Schmerz und das Leid nur aus ihren Büchern und Studien kennen, die sowieso ständig widerlegt und kaputt rationalisiert werden.

Ich finde es traurig das unsere Industrie so funktioniert!

Vielen Menschen könnte man damit helfen und dies ohne Medikamente.

Es geht hier um ein Bewusstsein nicht um ein Studium. Ein Bewusstsein das so ziemlich jeder Mensch erreichen kann!

Ein Bewusstsein, das schon seit 2500 Jahren aus dem Buddhismus bekannt ist und in jeglicher Hinsicht eine Leistungsoptimierung ist.

Auch bin ich mir ziemlich sicher, dass dieses Bewusstsein sehr viele Menschen haben, denn ich bin bestimmt nicht der Einzige der extreme und schlimme Dinge erlebt hat.

Ich bin aber einer von ganz wenigen Menschen, die diese Thematik bis ins letzte Detail ausgeleuchtet und verstanden haben, bzw. jederzeit, egal wo und wann, abrufen können.

Und genau das ist der Unterschied!

In diesem Buch erfahren sie, wie sie Schmerz und Angst reduzieren oder abschalten können. In 7 Übungen lernen sie verschiedene Strategien kennen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen und persönlichen Erfahrungen basieren.

Sie erfahren, wie sie ihren Körper, ihren Geist und ihre Emotionen beeinflussen können, um sich besser zu fühlen und zu handeln. Sie erfahren auch, wie sie ihre persönlichen Ressourcen stärken und ihre Lebensziele verfolgen können.

Ich werde versuchen diese Thematik aus der Psychologie, dem Buddhismus, der Wissenschaft, der Hypnose und der Christlichen

Philosophie und aus meiner Eigenen Erfahrung ihnen so einfach wie möglich nahe zu bringen.

Dieses Buch ist für alle gedacht, die unter Schmerz oder Angst leiden oder jemanden kennen, der darunter leidet. Es ist für alle gedacht, die mehr Kontrolle über ihr Leben erlangen und ihre Lebensfreude steigern wollen. Es ist für alle gedacht, die bereit sind, sich selbst zu helfen und sich helfen zu lassen.

Und es ist für alle gedacht ihr Unterbewusstsein neu zu programmieren, um ihre Wünsche und Ziele zu erreichen!

Ich hoffe, dass dieses Buch ihnen nützlich sein wird und dass sie sich bald besser fühlen. Ich wünsche ihnen viel Erfolg auf ihrem Weg zur Schmerz- und Angstfreiheit.

Ich betone ausdrücklich, dass bei Schmerzen oder Ängsten immer professionelle Hilfe aufzusuchen ist. Dieses Buch dient lediglich zur Unterstützung.

Wie ich meine Fähigkeiten kennenlernte

„Werde was du bist“

-Hildegard von Bingen-

Meine Ersten Erfahrungen, an die ich mich erinnern kann mit Angst und Schmerz, machte ich mit 4 Jahren in Zusammenhang mit meinem ersten allerbesten Freund und meinem Beschützer.

Es war ein wunderschöner Altdeutscher Schäferhund. Zweifarbig in Schwarz und Hellbraun. Er hieß Falco und war ein Hütehund. Ich liebte ihn und denke auch heute noch oft an ihn, wenn ich einen Schäferhund sehe.

Ich war damals noch so klein, so dass wenn ich ihn umarmen wollte, schon auf Zehenspitzen stehen musste. Es kam mir vor, als konnte er meine Gedanken lesen. Wenn ich mal wieder etwas ausheckte, um ihn zu ärgern sah er dies und kam mir zuvor, indem er mir den Fuß stellte, so dass ich hin viel, oder mir von hinten in den Fuß zwickte.

Ich stand oft mit ihm im Garten vor unserem Haus und spielte mit ihm.

Die Bisse von ihm waren heftiges Zwicken und wenn er mich biss, war das Geschrei von mir riesig. Das Drama das ich dann veranstaltete alarmierte meine Eltern und die Nachbarn. Und ich beschwerte mich tränenüberströmt, dass der böse Hund mich mal wieder gebissen und schwer verletzt hatte.

Der angeblich böse Hund stand aber Schwanz wedelnd neben mir, drückte sich noch an mich ran und leckte mir noch die Tränen aus dem Gesicht.

Und so ging dieses Spiel mehrmals die Woche. Im Garten war auch eine Teppichstange auf die ich, wenn ich mal wieder flüchten

musste, mit Müh und Not hinaufkletterte. Mal schaffte ich es, mal nicht.

Ich erinnere mich auch noch gut daran wie ich mich eines Morgens als alle schliefen mit einer Haarspraydose von meiner Mutter bewaffnet in den Garten schlich um den Hund umzustylen. Als unser Nachbar dies sah war es allerdings schon geschehen, die Haarspraydose war leer und der langhaarige Hund sah aus wie ein Punk.

Mein bester Freund zeigte mir auch unbewusst, dass ich keine Angst vor meinem Vater haben muss, da der Hund oft die Nackenhaare stellte und sich an mich drückte, oder sich vor mich stellte, wenn mein Vater in den Garten kam, um mich zu holen. Ich hatte Panik vor meinem Vater, da dieser schon in jungen Jahren begann mich zu schlagen. Der Hund konnte meine Angst sehr gut spüren. Der Hund ließ ihn auch spüren, dass er eine Abneigung gegen ihn hatte. Mein Vater war dann auch sehr verunsichert was dazu führte das mein Opa in den Garten kommen musste, um den Hund von mir wegzubekommen. Mein Opa hatte ihn auch abgerichtet und er hörte aufs Wort.

Ich bekomme heute noch Gänsehaut, wenn ich mit meinem jetzigen psychologischen Wissen daran denke, was für eine unglaubliche Resilienz mir dieser Schäferhund beigebracht hat. An diese Situationen denke, wie mein bester Freund auf meinen Vater in solchen Situationen reagierte, bin ich mir sicher, dass der Hund mir eine Prägung in mein Unterbewusstsein geschrieben hat, die für meinen Vater noch einen gewaltigen Denkkzettel zu bedeuten hatte. Was sich in meinem späteren Leben dann auch gezeigt hatte.

Die Rechnung hat er von mir bekommen. Die Antwort von ihm war dann eine Anzeige, als er in Todesangst zur Polizei gerannt ist. Die aber dann fallen gelassen wurde.

An diesem Tag kann er in Zukunft seinen zweiten Geburtstag feiern. Mein Anwalt und die Richterin haben ihn in Stücke zerrissen, weil sie meine Geschichte kannten. Für solche Misshandlungen würden heute solche Väter locker für 8-10 Jahre in Haft verschwinden.

Warum erzähle ich ihnen diese Geschichte von meinem besten Freund?

Weil ich in dieser Zeit begann mit dem Abschalten von „Angst und Schmerz“.

Meine Reise begann genau in dieser Zeit. Eine Reise voller Schmerzen, Leid und Erkenntnissen.

Mein Vater richtete mich im Laufe meiner Kindheit mit rigiden Erziehungsmethoden und diversen Schlaginstrumenten auf übelste sadistische Art. Dazu gehörten Kochlöffel, Teppichklopfer und sogar ein dickes Holzstuhlbein mit einer Schraube daran. Die Folgen waren, Krankenhausaufenthalte, Platzwunden, gebrochene Finger und Zehen durch Abwehr, ein Jochbeinbruch, geplatztes Trommelfell und eine gebrochene Nase. Den Leistenbruch, den ich über 11 Jahre hin verschwieg, den ich mir zuzog, weil mein Vater mir ein Kissen auf das Gesicht drückte, lies mich in der Schule und im Handballverein als unsportlich und in meiner Ausbildung faul dastehen.

Weil ich auch lernte keine Schwäche zu zeigen, konnte ich mich erst im Alter von 20 Jahren einem Arzt anvertrauen. Da es in meiner damaligen Tätigkeit als Gerüstbauer immer schlimmer wurde und ich meinen Darm, der wegen dem Leistenbruch immer mehr heraustrat und sich nicht mehr von mir zurückdrücken ließ. Mein Arzt ließ mich direkt ins Krankenhaus einweisen und notoperieren.

Ich muss heute noch lachen wie ich nach der Operation von einer hübschen Krankenschwester mit einer ordentlichen Oberweite geweckt wurde. Sie stand am Fußende meines Bettes und beugte sich nach vorne, so war diese auch nicht zu übersehen. Es war das Erste, was ich nach meiner Vollnarkose sah. Sie bedankte sich dann auch sehr höflich bei mir für das nette Lob über ihre Oberweite und verließ grinsend das Krankenzimmer. Mein Zimmernachbar viel vor Lachen fast aus dem Bett und mir wurde mit hochrotem Kopf bewusst das ich gerade „Denken“ mit „Sprechen“ verwechselt hatte.

Kurz nach der Operation fühlte ich mich so fit wie noch nie und meldete mich noch mit den Operationsnähten im Bauch beim hiesigen Boxverein an.

Sie fragen sich sicher, warum richtet ein Vater seinen Sohn mit diesen sadistischen Erziehungsmethoden so zu?

Ganz einfach, der Feigling wurde mit mir nicht mehr fertig.

Ich kompensierte meine traumatische Kindheit und den Seelischen Schmerz mit Adrenalin!

Im Laufe der Jahre entwickelte ich ab einem gewissen Schmerz- und Angstgrad eine Immunität dagegen.

Man kann sich dies wie eine Leistungskurve nach oben vorstellen. Ist ein gewisser Punkt erreicht kommt die Abschaltung. Im Alter von 11 Jahren lief ich, nachdem ich übelst Prügel bezogen hatte, lachend an meinem Vater vorbei. Das irritierte Gesicht von ihm habe ich heute noch vor mir.

Das gleiche Prinzip entwickelte sich bei mir im Laufe meiner Kindheit auch bei dem Thema „Angst“.

Zur kurzen Erklärung: „Angst“ und „Furcht“ sind zu unterscheiden und werden fälschlicherweise oft miteinander verwechselt, bzw. die „Furcht“ wird als „Angst“ bezeichnet.

„Furcht“ bedeutet: „Der Hund wird gleich kommen und mich beißen“, obwohl ich ihn nicht sehe.

„Angst“ bedeutet: „Der Hund steht vor mir“ und wird mich gleich beißen.

Als Kleinkind hatte ich eine enorme Panik vor Wasser. Der Grund dafür waren Ertrinkungserscheinungen in der Badewanne, mit einer Nahtoderfahrung. Ich möchte hier nicht auf das Thema Nahtod eingehen, habe aber meine Erfahrungen damit nicht nur einmal gemacht. Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich auch mit

dieser unglaublichen Thematik professionell. Vielleicht gibt es darüber auch noch ein Buch, wer weiß.

Was ich damit sagen will, ist, dass ich mir als Kind sogar die Angst vor Wasser selbst genommen habe und mir das Schwimmen selbst beibrachte. Und alle sich wunderten, wieso der Kleine auf einmal zur Wasserratte mutierte, dann auch noch im Schwimmverein war!

Und so hatte ich einige Situationen in meinem Leben, bei denen ich merkte das mit mir etwas nicht stimmte. Ich fragte mich insgeheim manchmal sogar, ob ich an einer gespaltenen Persönlichkeit litt. Da mir Freunde nach Schlägereien oft sagten, dass sie Angst vor mir hatten, weil sie sahen, wie kalt und brutal ich gegen andere vorging.

Auch musste ich als Kind ständig Schränke, dann Häuser und später als Jugendlicher sogar Baukräne hochklettern. Danach kam das S-Bahn und Auto surfen. Je gefährlicher, desto besser.

Das Thema „Kälte“ wurde immer präsenter in meinem Leben. Ich spürte gerade bei Schlägereien oder schweren Unfällen immer wieder diese „Kälte“. Man kann sich dies so vorstellen, wenn es um die Augen herum kalt wird, der Blick wird scharf, man merkt sofort jede Bewegung des Gegenübers. Auch beim Boxen im Verein spürte ich diese „Kälte“ aber immer erst wenn ich den ersten Treffer abbekam.

Ich vergleiche dieses Gefühl mit dem Beispiel, wenn ich von der Sauna im Winter nach draußen gehe und in der Kälte stehe.

Durch meine eigene langjährige Psychotherapie und meiner Zazen Praxis konnte ich endlich meine traumatische Kindheit verarbeiten und meine immer gefährlicher werdende Adrenalinsucht erkennen. Und beenden. Ehrlich gesagt ein bisschen Adrenalin süchtig bin ich immer noch, jedoch auf legalem Weg.

Ich fand ein Hobby, für das ich jetzt brenne und dies auch kompensieren kann. Die Schatzsuche mit dem Metalldetektor nach Silbermünzen, römischen und keltischen Artefakten. Es gibt mir den Kick vor allem nachts auf Feldern und Wäldern allein auf die Suche zu gehen. Gerade hier bei mir in Bayern. Mit dem Wissen das ein Wildschwein, Wölfe und sogar seit neuestem jetzt Bären jederzeit hinter mir stehen könnten. Und wer weiß wer nachts noch so herumschleicht.

Ich bin auch „Live“ auf Tiktok unter dem Namen „Raketenwurm“ vertreten, habe eine super Community von mehreren tausend Zuschauern und werde oft von neuen Zuschauern gefragt, ob ich denn keine Angst hätte, so allein auf dem Feld oder im Wald.

Ich fasse mir dann instinktiv an mein doppelt geschliffenes chinesisches Grabungsmesser von knapp 30 cm, das seitlich an meinem Gürtel befestigt ist.

Und muss dann lachen und denke mir:

“Wenn ihr wüsstet“!

Hier ein paar Beispiele wie mir dieses Bewusstsein, diese Fähigkeit, nach und nach in meinem Leben immer mehr bewusst wurde.

Wie ich lernte was ich alles damit machen konnte und für welche Situationen ich sie nutzen kann.

Im Laufe dieses Buches werden sie auch die wissenschaftlichen sowie spirituellen Seiten dieser Fähigkeit kennenlernen.

In die Dunkelheit hineinsehen

*„Was du dir einmal vertraut gemacht hast, für das bist du
Zeitlebens verantwortlich.“*

-Antoine de Saint- Exuperly-

Im Alter von ca. 5 Jahren, wenn ich von meinem Vater geschlagen wurde, gab es eine seiner kranken Erziehungsmethoden. Nach der Prügelstrafe musste ich im Wohnzimmer eine Ewigkeit in der Ecke stehen und in die Dunkelheit starren. Und dies abwechselnd auf einem Bein.

Ich stand in dem einen Eck im Wohnzimmer, im anderen Eck stand der Fernseher, den ich hörte und hinter mir saß mein Vater mit meiner Stiefmutter. Und diese zwei kranken Freaks beobachteten mich oder schauten Fernseher.

Ich stand also abwechselnd auf einem Bein in der Ecke, ohne mich abstützen zu dürfen. Das Bein durfte ich nur wechseln, wenn es mein Vater sagte, der mich natürlich im Auge behielt. Ich schaute ins dunkle Schwarze hinein, dass immer tiefer und dunkler wurde. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich mit meinem Schmerz der vorherigen Prügelstrafe und meiner immer stärker werdenden Müdigkeit und der Balance auseinandersetzen musste.

Es war Folter!

Ich schaute in die tiefe und schwarze Dunkelheit!

In dieser Zeit lernte ich wohl Teile meiner Körperbeherrschung und mein extremes Durchhaltevermögen.

Da ich mich auch in den Themen Mentaltraining und Hypnose professionalisiert habe, weiß ich heute ganz genau was hier passierte.

Durch den Schmerz der Prügelstrafe durch diverse Instrumente, war mein innerer Kritiker gebrochen. Die Informationen Psychisch wie physisch gingen direkt durch den Seelischen und Körperlichen Schmerz direkt in mein Unterbewusstsein. Ich fing an, wie man in der Psychologie sagt: **„zu dissoziieren“**. **Mich zu trennen!**

Und durch das: **„In die Dunkelheit schauen“**.

Es Entstand dieser Bewusstseinszustand: **„des Durchhaltens“**, **„der Balance halten“** und des **„Schmerz Ausschaltens“**.

Ich hatte zu Beginn meiner Zen Meditationen, dem Zazen, genau die gleichen Erinnerungen. Und weiß heute sehr genau, was mit mir in dieser Zeit passierte. Aber zum Thema Zazen später mehr.