

Mein Herz, mein Herz,
was möchtest du mir sagen?



„Brich auf, solange du kannst, zum Land deines Herzens.“ Der Mystiker Melvana Rumi wusste, dass alle Antworten unseres Lebens im Herzen zu finden sind. Wie aber können wir wieder in Kontakt mit unserem Herzen kommen und dessen Stimme vernehmen?

In den Weisheitstraditionen der Welt gilt das Herz als das Zentrum von Liebe, Mitgefühl und Weisheit und damit als das Tor zum wahren Selbst. „Wenn du das Geheimnis des Buddhismus wissen möchtest, hier ist es: Alle Dinge sind im Herzen“, schrieb Zen-Meister Ryokan. Der indische Weise Ramana Maharshi sagte: „Das ganze Universum ist im Körper enthalten, der ganze Körper im Herzen. So ist das Herz der Kern des ganzen Universums“.

Dass das Herz weit mehr ist als die mechanische Pumpe, auf die sie seitens der modernen Medizin reduziert wird, bestätigt uns mittlerweile auch die Wissenschaft. Neurowissenschaftliche Forschungen belegen, dass das Herz über ein eigenes Nervensystem verfügt, das große Ähnlichkeit mit dem des Gehirns aufweist. Das Herz fühlt also nicht nur, es denkt auch. Seine Zellen besitzen ein eigenes Gedächtnis und sind dazu in der Lage, Informationen zu speichern und auszutauschen. Experimente am kalifornischen *HeartMath-Institut* machten sichtbar, dass das Herz ein pulsierendes elektromagnetisches Feld erzeugt, das noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden kann und von dessen Wellen Informationen übertragen wer-

Übung: Das Herz wahrnehmen

Diese Herzvisualisierung kann Sie darin unterstützen, in Kontakt mit Ihrem Herzen zu kommen und mehr über seine Befindlichkeit zu erfahren. Schließen Sie hierfür die Augen und visualisieren Sie Ihr Herz. Betrachten Sie dieses mit Ihrem inneren Auge. Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es? Ist es groß oder eher klein? Sieht es lebendig und gesund aus oder zeigt es Zeichen der Schwäche? Pulsiert es kräftig oder pocht es zaghaft? Wie ist seine Oberfläche beschaffen? Hat es Risse, offene Stellen, Wunden? Zeigt es Bruchstellen? Nehmen Sie das Bild Ihres Herzens ganz bewusst in sich auf.

den. Wenn wir also in Kontakt mit unserem Herzen sind, werden wir Teil eines mächtigen Energiefelds, das nicht nur unser eigenes Leben vertieft, sondern uns zugleich mit den Menschen um uns herum auf unmittelbare Weise verbindet.

Folge deinem Herzen

Zum Herzen, so sagt ein türkisches Sprichwort, führen nicht große Straßen, sondern die stillen Wege. Deshalb begeben sich Menschen, die sich vor eine wichtige Entscheidung gestellt sehen oder sich in einer Lebenskrise befinden, häufig auf einen Weg nach innen. Manche brechen dann zu einer Pilgerwanderung auf, andere begeben sich auf einen Selbsterfahrungstrip nach Indien oder eine stille Wandertour durch die Alpen. Von jeher haben Menschen Berge erklommen, Ozeane überquert und Wüsten durchlaufen, um zu sich selbst zu kommen. Wir können aber auch weniger spektakulär Einkehr halten bei uns selbst, indem wir uns morgens auf unsere Meditationskissen setzen, mittags entspannt auf der Parkbank in die Sonne blinzeln oder beim täglichen Waldspaziergang in die Stille lauschen. Nur wenn wir aus dem Alltag aussteigen, die Hektik des Alltags hinter uns lassen und die Stille suchen, kann sich unser Herz Gehör verschaffen.

Wenn wir mit unserem Herzen in Verbindung kommen, kann uns dieses wie ein innerer Kompass durch das Leben führen. Wir spüren intuitiv, was im jeweiligen Moment zu tun ist. Aus der Weisheit des Herzens zu

leben hat weniger mit Wollen und Machen zu tun, sondern vielmehr mit Loslassen, mit innerer Gelassenheit und spielerischem Erspüren. Wir werden authentisch, lösen uns von alten und begrenzten Vorstellungen von uns selbst und öffnen uns neuen Einsichten. Menschen, die eine intensive Verbindung zu ihrem Herzen haben, sind offen wie spielende Kinder, die absichtslos und voller Hingabe im Augenblick leben und ganz mit ihrem Tun

in Einklang sind. Sie wissen: Sobald man nichts mehr erreichen will, zeigt sich das Wesentliche von selbst.

Zweifellos erfordert es Mut, dem Ruf des Herzens zu folgen. Denn er lockt uns in unbekanntes Territorium. Wo mag er uns wohl

EIN NEUER BLICK AUF ALTE FREUNDE



224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 19,99 [D] · ISBN 978-3-453-28067-0

Auch als E-Book erhältlich

Leseprobe unter ludwig-verlag.de

Bäume, die miteinander kommunizieren. Bäume, die ihren Nachwuchs, aber auch alte und kranke Nachbarn liebevoll umsorgen. Bäume, die Empfindungen haben. Unglaublich? Aber wahr! – Der Förster Peter Wohlleben erzählt faszinierende Geschichten über die ungeahnten und höchst erstaunlichen Fähigkeiten der Bäume.

LUDWIG

Psychologie & Lebenshilfe

hinführen, fragen wir uns verunsichert. Und wie finden wir ihn überhaupt? Manchmal ist er so tief in uns verborgen, dass wir ihn noch gar nicht recht erkennen können. Ein anderes Mal eröffnen sich mehrere Wege und wir wissen nicht, welchen wir wählen sollen. Dann mag es hilfreich sein, den Rat von Susanna Tamaro aus ihrem Buch „Geh, wohin dein Herz dich trägt“ zu beherzigen: „Wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir auftun, und du nicht weißt, welchen du einschlagen sollst, dann überlasse es nicht dem Zufall, sondern setze dich hin und warte. Lausche still und schweigend auf dein Herz. Und wenn es dann zu dir spricht, dann steh auf und geh, wohin dein Herz dich trägt.“

Übung: Eine Pilgerschaft des Herzens

Nehmen Sie sich vor, in den kommenden Tagen zu einer Wanderung in die Natur aufzubrechen. Betrachten Sie diese Wanderung als einen Pilgerweg zu Ihrem Herzen. Nehmen Sie hierfür eine zentrale Frage Ihres derzeitigen Lebens mit auf den Weg. Stellen Sie sich beim Laufen immer wieder dieser Frage und lassen Sie die Antworten beim Laufen von selbst entstehen. Wenn Sie derzeit keine zentrale Frage haben, dann nutzen Sie diese Wanderung, um in Zwiesprache mit Ihrem Herzen zu gehen. Fragen Sie es, was es sich wünscht? Wonach sehnt es sich? Was beschwert es? Was macht es glücklich?



Zur Vision des Herzens finden

Visionen sind die Leuchtflecken unseres Lebens. „Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres“, schrieb Nelly Sachs. Die Dichterin wusste um die schöpferische Kraft der Lebensvision, die tief im Herzen wohnt und uns vorantreibt, motiviert und inspiriert. In ihr wird der Ruf nach einem erfüllten Leben laut. Denn in jedem von uns wohnt eine tiefe Sehnsucht nach sich selbst, nach dem, der man wirklich ist. Hierfür gilt es, herauszufinden, was das Leben von einem will und sich zu fragen: Was ist meine Lebensaufgabe? Was sind meine Talente und Fähigkeiten, die ich der Welt zur Verfügung stellen möchte? Welchem Stern folge ich auf meiner Lebensreise?

Einem jungen Ratsuchenden, der noch keine befriedigende Antwort auf diese Fragen gefunden hatte, riet der Dichter Rainer Maria Rilke einst: „Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

Denn die Antwort auf diese Fragen liegt in uns. Und früher oder später enthüllt sie sich jedem von uns. Wir müssen nur bereit sein hinzuhören. Zu unserem eigenen Ausdruck, unserer eigenen Stimme finden. Bis wir den Ruf vernehmen. Und dann der Vision unseres Lebens folgen und ihr treu bleiben. Der Buddhismus nennt dies das Aufwachen zur wahren Wesensnatur. „Den Menschen in sich wecken, der noch schläft.“ Jeder hat dazu ganz eigene Möglichkeiten, um immer mehr zu dem zu werden, der er oder sie ist – sei es meditierend, philosophierend, arbeitend, tanzend oder liebend.

Der Sinn liegt im Herzen

Ein gelingendes Leben beinhaltet, das Potenzial des Herzens entfalten zu können und sich dabei anderen Menschen verbunden zu fühlen. Sicherlich kennen Sie das Gefühl, mit ganzem Herzen für eine Sache zu brennen, begeistert zu

Übung: Mein Herz, mein Herz, was möchtest du mir sagen?

Suchen Sie jeden Tag ganz bewusst den Kontakt zu Ihrem Herzen. Befragen Sie es, was es Ihnen mitteilen möchte. Je intensiver Ihr Kontakt zu Ihrem Herzen ist, desto klarer kann sich dieses Gehör verschaffen. Am besten richten Sie gleich morgens nach dem Aufwachen die Bitte an Ihr Herz, dass es Sie mit seiner Weisheit durch den Tag begleiten möge. Fragen Sie es, welche Vision es für den heutigen Tag hat und wonach es sich sehnt. Hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Hände auf den Brustbereich legen. Mit dieser Geste sammeln Sie Ihre Energie im Herzen. Rufen Sie dann Ihr Herz bei seinem Namen und bitten Sie darum, dass es mit Ihnen spricht: „Mein Herz, mein Herz, was möchtest du mir sagen?“ Das Herz kann nur dann mit Ihnen Kontakt aufnehmen, wenn Sie die Verbindung herstellen. Es wartet nur auf diese Gelegenheit, sich zu Wort melden zu dürfen. Vielleicht schreiben Sie danach alles auf, was Sie erfahren haben. Vielleicht verspüren Sie auch den Wunsch, ein Herz-Tagebuch anzulegen, in dem Sie die Botschaften Ihres Herzens bewahren.

sein von dem, was man tut, sich mit vollem Engagement für etwas einzusetzen, gemeinsam mit anderen Menschen über sich selbst hinauszuwachsen und sich in Wertschätzung miteinander verbunden zu wissen. Selbsttranszendenz nannte der Psychoanalytiker Viktor Frankl diese Fähigkeit des Menschen, aus sich herauszutreten und in der Hingabe

an etwas Größerem aufzugehen. Dies sind die bewegenden Momente unseres Menschseins und je mehr wir von diesen erleben, desto erfüllter ist unser Leben. Wir erfahren ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit und Verbundenheit. Und darum geht es doch: Vertrauen in das Leben und die

Übung: Die Liebeskraft des Herzens stärken

Ziehen Sie sich für diese Übung an einen ruhigen und ungestörten Ort zurück. Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Herzgegend und atmen Sie einige Mal tief in Ihr Herz hinein.

Erinnern Sie sich nun an Gefühle von Liebe und Zuneigung, die Sie für Menschen in Ihrem Leben empfinden. Denken Sie dabei an Situationen, in denen Sie sich vorbehaltlos geliebt fühlten, an Freunde, die Ihnen bedingungslos zur Seite standen, an Kinder, die Ihnen Vertrauen entgegenbrachten. Erwärmen Sie Ihr Herz an diesen inneren Bildern und atmen Sie diese tief in sich hinein. Spüren Sie, wie Ihr Herz sich mit Herzenswärme erfüllt und zu einem Zentrum von Güte und Liebe wird. Verweilen Sie in diesem angenehmen Zustand so lange Sie möchten. Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, dann lassen Sie in einem nächsten Schritt diese Herzensgüte nach außen strahlen. Denken Sie an Menschen in Ihrem Leben, die unglücklich sind oder leiden. Nehmen Sie mit der Kraft Ihres Herzens Kontakt mit ihnen auf und senden Sie Liebe und Herzenswärme. Spüren Sie, wie tief verbunden Sie mit den Herzen anderer Menschen sind. Vielleicht mögen Sie diesen einen inneren Segensspruch mit auf den Weg geben, vielleicht in Form eines kleinen Gebetes oder dem Wunsch: „Mögest du frei sein von Leid!“

Menschen zu setzen. Die Liebe zu stärken und die Angst zu schwächen. Sich verbunden zu wissen mit anderen. Sich ihnen fürsorglich und mitfühlend zuwenden. Bereit zu sein, sich auch einmal fallen zu lassen und zu erfahren, dass das Leben doch trägt. Sich in einem größeren Ganzen aufgehoben und geborgen zu wissen. Die Achtung und Ehrfurcht vor allem Lebendigen wiederzuentdecken. Und sich nicht mehr länger getrennt von der Welt und den Menschen zu erleben. So wird die Einkehr in das eigene Herz zur Heimkehr in den tiefen Urgrund des Lebens. 

Christa Spannbauer

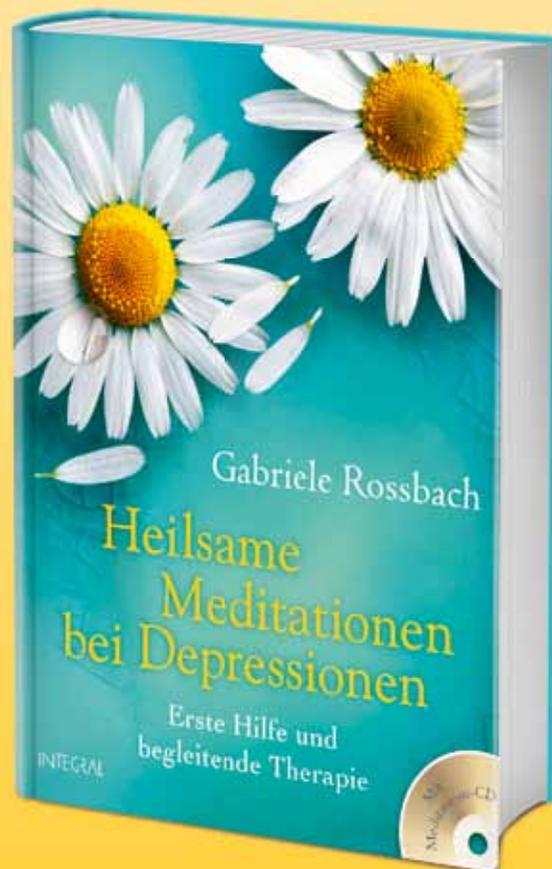
Fotos: Fotolia

BUCHTIPP

Christa Spannbauer
Der Stimme des Herzens vertrauen
Herder Verlag, € 17,99



Wirksame Erste Hilfe bei Depressionen



Gabriele Rossbach
HEILSAME MEDITATIONEN
BEI DEPRESSIONEN
208 Seiten
€ 17,99
ISBN 978-3-7787-9263-6

Das innovative Selbsthilfeprogramm zur Behandlung von depressiven Verstimmungen. Heilsame Meditationen befreien aus Apathie und Hilflosigkeit, bauen das Selbstwertgefühl auf und stärken die Resilienz.

Mit Audio-CD.

INTEGRAL
www.integral-verlag.de