

NEUES WACHSTUM



5. Dem Herzen folgen

Begleitung und Inspirationen durch

Günter Kerschbaummayr
www.matrix-coaching.at

DEM HERZEN FOLGEN

Der rote Faden

Wenn du im Frieden mit deinen Ahnen und deiner Familie bist und die wesentlichsten Erkenntnisse integrieren konntest, hast du bereits einen großen Schritt getan. Dadurch kannst du auch deine inneren Stimmen besser wahrnehmen. Während du deinen inneren Stimmen folgst und lernst, diese zu differenzieren, kommst du deiner Essenz ein weiteres Stück näher. Welche Stimmen sind deine eigenen und welche kommen von den Prägungen und Konditionierungen deiner Familie oder deines Umfeldes?

Im Modul **Los- und Auflösen** kannst du dich üben und dich von all den Feldern befreien, die dich ebenso noch hindern, deinem Herzen zu folgen. Vor allem kannst du nun auch besser wahrnehmen, was dein Körper dir zeigen will. Du fühlst dich durch diese Lösungen wesentlich vitaler und lebendiger. Deine Frequenz steigt an, da du dich von belastenden Kontexten losgelöst oder unlösbare Beziehungen entsprechend aufgelöst hast. Tu dies immer im Frieden und in Dankbarkeit für die gemachten Erfahrungen.

Niemand ist deswegen böse oder an etwas schuld, wenn sich Wege scheiden. Du bist frei, deine Realität zu kreieren und somit auch dein Umfeld zu wählen. Eine wichtige Instanz bei all diesen Schritten ist, die Stimme deines Herzens zu hören und seine Sprache zu verstehen.

Dem Herzen zu folgen, ist somit der erste Schritt, wenn du aus alten Routinen und Kontexten heraustreten und dich neuen Möglichkeiten öffnen möchtest. Dem werden wir uns nun widmen.

In weiteren Modulen gehen wir auf tiefere Ebenen, wo wir Schicht für Schicht jede äußere Konditionierung, hinderliche Prägungen und gesellschaftliche Anpassungen an fragwürdige Normen hinter uns lassen. Wir begeben uns damit auf eine Reise in das Feld unserer wahren Potenziale. Betreten wir diesen **inneren Raum**, gelangen wir zu unserer wahren Essenz. Du kannst diesen magischen Raum nur geistig und in einer entsprechenden Frequenz betreten und damit einer anderen Wirklichkeit begegnen. Wir verlassen also unsere weltliche Persönlichkeit und beschreiten eine andere Seinsebene. Das Herz ist die Brücke zu dieser Ebene, wie du später noch detaillierter sehen wirst.

Vor dort aus geschieht bereits eine wahrhaftige und tiefgreifende Wandlung, wenn wir uns dafür öffnen und uns von den entsprechenden Impulsen führen lassen. Daher ist es wichtig, diesen Raum wirklich zu fühlen. Das gelingt, indem wir uns immer mehr von unseren weltlichen Identifikationen verabschieden und uns für das Unbekannte und Neue öffnen. Unser Herz führt uns auf diese Frequenz. Du kannst dich von all dem lösen, womit du dich auf der alltäglichen 3D-Ebene identifizierst. Letzten Endes ist es eine Illusion.

Du bist mehr als dein Körper oder diese Person mit jenem Namen und seiner Geschichte. In diesem Raum des Herzens und den weiteren höherschwingenden Ebenen, kommst du deiner wahren göttlichen Essenz immer näher. Jeder von uns kann seinen ganz individuellen Weg der Befreiung von seinem falschen ICH und von einer konstruierten Persönlichkeit beschreiten. Es geht dabei ebenso um eine transpersonale und transdimensionale Erfahrung, die den entscheidenden Unterschied macht. Dabei wirst du dich letzten Endes von unendlicher Liebe getragen fühlen und der Welt, sowie den Menschen, neu begegnen. Der Aufbruch in dieses unbekannte Land bietet keine weltlichen Sicherheiten, denn dieses Land zeigt dir etwas völlig Neues. Das Neue kann im herkömmlichen Sinn niemals sicher sein, da wir erst lernen müssen, uns damit zurechtzufinden. Umso wichtiger sind hierbei das Fühlen und unsere Intuition, durch die wir geführt sind. So ist es vor allem auch eine Heldenreise, die dich durch deine Courage und den erforderlichen Mut für diesen Schritt wachsen lässt.

Bei diesem Abenteuer werden wir oft auch Widerstände erleben, die wir meistern dürfen. Dazu gehört auch, dass wir den inneren Ruf als wichtige Botschaften unseres Lebens deuten lernen. Jeder von uns ist hier für eine ganz besondere Aufgabe angetreten. Somit geht es auch um die Frage, **was das Leben von dir möchte**.

Doch zunächst einmal widmen wir uns unserem **Herzen** und der Frage, **was du vom Leben möchtest!**

Systemwechsel

Besonders in diesen und in den kommenden Zeiten ist es wichtig, dass wir uns Gedanken machen, was es mit unserem Herzen auf sich hat. Konnten wir uns jemals dem wirklich widmen, was uns das Herz sagen wollte? Vor allem auch in der Hinsicht, dass wir ihm folgen lernten? Diese Möglichkeit konnten in früheren Zeiten nur wenige Menschen wahrnehmen. Ein Paradigma der Arbeit lehrte uns: »Zuerst die Arbeit, dann das Spiel«, oder noch schlimmer aus der Kriegszeit und das, was unsere Vorfahren noch prägend in sich tragen, »Arbeit macht frei«. Die meisten von uns waren oder sind primär damit beschäftigt, durch Arbeit ausreichend Geld zu verdienen, um für ihr Leben und ihre Familie zu sorgen. Kulturell befinden wir uns dahingehend noch immer in einer Art Überlebensmodus. Wir sind in einem System, wo wir es uns nicht leisten können, nicht zu arbeiten. Wir haben uns daran gewöhnt, aber ist dieser Zustand nicht genau jener, den wir nun kritisch prüfen sollten?

Durch unser Umfeld wurden wir entsprechend geprägt und in dieser nicht sehr herzbetonten und oft achtlosen Welt tief verletzt. Der **Überlebensmodus** war meist aktiviert, denn wir mussten einen Weg finden, um irgendwie in dieser Welt zurechtzukommen. Ebenso leben

viele von uns noch auf einer tieferen Ebene förmlich hinter Schutzmauern. So werden Menschen mit Angst in diesem Überlebensmodus gehalten. Das was geschieht ist letzten Endes brutal und meist traumatisierend. Wir haben uns daran gewöhnt, deswegen klingt das auch etwas überzeichnet. Aber fühl genau hin, stimmt es denn nicht, dass wir alle tief traumatisiert wurden und dass wir es nicht wirklich wagen, unser Herz zu öffnen? Oft können wir unser Herz nicht einmal mehr so richtig fühlen. Vielleicht sind wir gerade noch in bestimmten romantischen Vorstellungen, aber fühlen wir wirklich unser Herz? Nun ja, darum geht es hier. Zudem auch, dass wir den Botschaften des Herzens folgen.

Das Sicherheitsbedürfnis und der gesellschaftlich angepasste Modus lassen uns all das vergessen. Ganz abgesehen davon, dass wir durch diese Überbetonung unsere Freiheit verloren, bzw. unbewusst aufgegeben haben. Natürlich ist es wichtig, dass wir für unseren Lebensunterhalt sorgen. Jedoch wie frei sind wir in unserer Wahl, dies zu tun, tatsächlich? Wir wurden regelrecht darauf konditioniert, was richtig und falsch ist. So lernten wir, was wir tun dürfen und was nicht. Dies alles im Rahmen eines **Systems**, in dem wir uns bewegen dürfen. Was genau ist unser gesellschaftliches System und nach welchen Prinzipien wurde es geschaffen? Die Kernfrage lautet: Sind die gesellschaftlichen Systeme **menschenfreundlich**?

Das wahre Menschsein beginnt im Herzen. Nur wenn wir aus dem Herzen leben und demnach einander begegnen, leben wir wirklich. Die Systeme da draußen sind nicht besonders lebendig, da sie sich dem Primärziel Geld und Macht verschrieben haben. Zudem werden Menschen mit Attributen verführt, die sie von sich selbst entfernen. Filmindustrie, Medien und die Werbung in der Wirtschaft sind die Protagonisten. Sie gaukeln uns mit emotionalen Botschaften etwas vor. Menschen fallen noch darauf rein, aber das ändert sich immer mehr.

Immer mehr Menschen fühlen instinktiv, dass sie belogen, manipuliert und für dumm verkauft werden. Dieser Wandel bringt das mit sich und die Dynamiken der nächsten Jahre werden all das verändern. Wir dürfen uns bewusstwerden, dass das Leben erst dann wirklich beginnt, wenn wir der Stimme unseres Herzens Aufmerksamkeit schenken und diesen Stimmen auch folgen.

Herzbasierte Parallelwelt erschaffen

Unsere westliche Gesellschaft darf sich demnach noch entsprechend entwickeln. Wollen wir hierbei am alten System arbeiten, oder völlig neue Akzente in einer neuen Umgebung setzen? Die Systemtheorie, mit der ich mich lange beschäftigt habe, sowie auch meine eigenen Erfahrungen, würden diesen Ansatz verfolgen. Im alten System werden neue Impulse

meist als feindlich identifiziert und als solche bekämpft. Wie sehr ist die Herzensqualität Kulturbestandteil der Gesellschaft? Es gibt immer mehr Subkulturen, wo das bereits möglich ist, jedoch sind die alten Systeme dafür noch nicht offen. Deswegen ist es grundsätzlich schwierig, in bestehenden, etablierten Strukturen Veränderungen herbeizuführen, bei denen Gefühle und Herzlichkeit eine größere Rolle spielen. Führung ist einfacher, wenn sie Top-Down nach einer Befehlskette geschieht. Das erleben wir auf der großen Weltenbühne nochmal sehr drastisch. Es gibt jedoch bereits einen Trend, der dies nicht mehr unterstützt. Eine neue Führung ist gefragt, die diesen Trend zu mehr Menschlichkeit und Herzenswärme aufgreift.

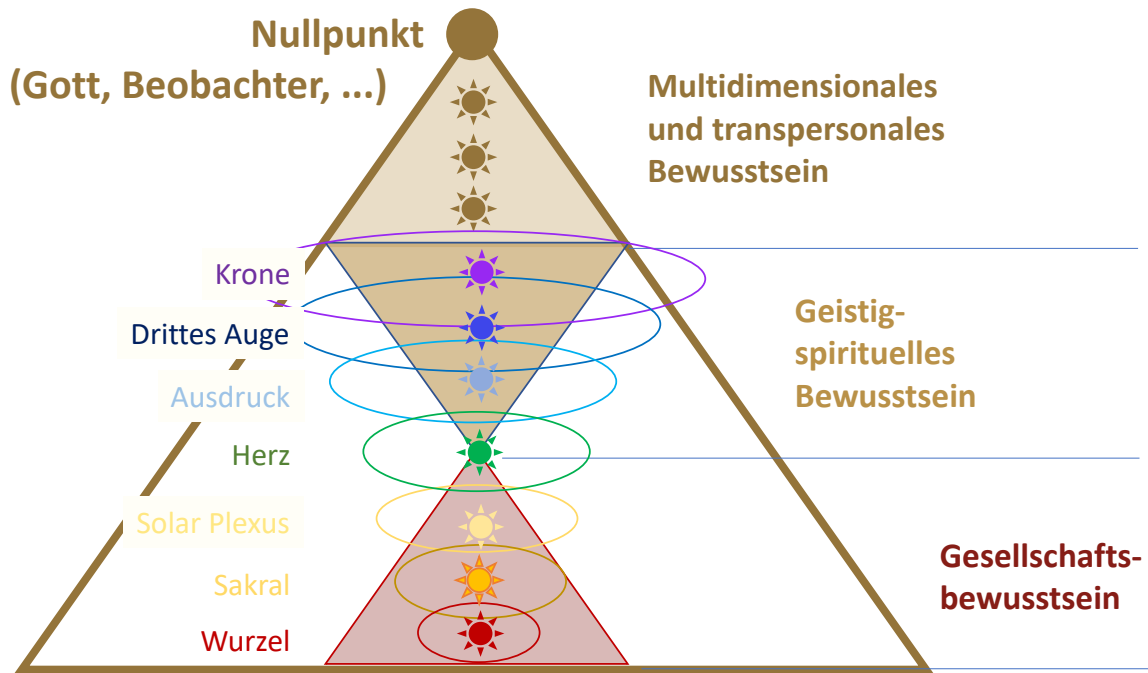
Wer sind die obersten Instanzen in diesen alten Strukturen? Wollen sie die Prinzipien eines neuen Paradigmas, welches auf ein Neues Wir mit einem herzbasierten und spirituell-göttlichen Bewusstsein abzielt? Meist sind es machtorientierte Menschen, deren obersten Ziele Geld und Gewinnmaximierung sind. Finden wir in diesem Umfeld Herzlichkeit? Eher selten. Das Gesetz der Anziehung und die Verführung über Macht, Ruhm und Geld schaffen Führungskräfte, denen es an Herzlichkeit im Umgang miteinander und mit den Mitarbeitern meistens fehlt.

Hinter diesen Menschen in den Systemen stecken auch unsichtbare Netzwerke, die von ultimativer Macht getrieben sind. Auch wenn die treibende Energie dahinter schwindet, ist nicht davon auszugehen, dass diese Macht- und Geldmenschen ihren Weg so schnell ändern. Wenn sie diese Strukturen mit ihren Motiven über viele Jahrzehnte geschaffen haben, werden sie auch daran festhalten. Dann ist es jedoch nicht empfehlenswert für uns, diesem herzbefreiten Umfeld beizuwohnen, oder es gar zu nähren und zu unterstützen.

Der Übergang in eine neue Zeit ist voll im Gange. Viele Pioniere setzen Akzente und starten mit neuen Unternehmungen. Es sind **neue Strukturen** gefragt, mit dem primären Ziel, dass sich Menschen zusammentun, die dem **Ruf des Herzens** folgen. Dort, wo Menschen gemeinsame Ideen verbinden, bilden sich die Cluster für die Zukunft. Hierbei ist es ein Wesenskern, dass **Herzlichkeit und Verbundenheit** die Brücke in die Neue Zeit sind. Dies auch zu verbinden in gemeinsamen Initiativen und Projekten, bringt den Himmel wahrlich auf die Erde. Erst dann sind wir in einer menschengerechten Gesellschaft angelangt.

Bis es soweit ist, dürfen wir uns erstmal selbst darum bemühen und diesen Raum für uns schaffen! Oder aber wir bilden bereits jetzt die **Zellen dieser neuen Strukturen**, wo wir uns mit anderen Menschen gemeinsam darauf ausrichten, das wahre Menschsein zu leben und dem entsprechend Ausdruck verleihen.

Folgende Grafik soll das besser veranschaulichen. Das **Herz stellt die Brücke vom Gesellschaftsbewusstsein zum geistig-spirituellen Bewusstsein** dar. Die Frequenzen unserer Energiezentren oder Chakren, wie sie auch bezeichnet werden, sind hier wesentlich.



Je mehr Menschen unter Kontrolle, Angst und in Abhängigkeiten gebracht werden, desto gefangener sind sie im bisherigen System und Bewusstsein der Gesellschaft. Hier sind hemmende und gesteuerte Mechanismen am Werk, welche die unteren drei Chakren massiv fordern und dabei den Überlebensmodus stimulieren. Kampf oder Flucht sind entsprechende Mechanismen. Dieses Programm, das durch die negativen, gesellschaftlichen Mechanismen stimuliert wird, dürfen wir verlassen. All die Emotionen, die damit verbunden sind, dürfen wir loslassen und aktiv verabschieden. Dazu kommen wir noch sehr ausführlich in einem späteren Modul.

Je mehr die Menschen ihre oberen Chakren oder Energiezentren aktivieren, desto weniger können sie im einengenden Gesellschaftsbewusstsein gefangen werden. Mit dem Herz als Zentrum beginnt die Reise »nach oben«. Damit verlassen wir das Gesellschaftsbewusstsein und beschreiten den Übergang in ein geistig-spirituelles Bewusstsein. Dieses Bild zeigt auch, dass wir mit dem Herzen **Himmel** (geistig-spirituelles Bewusstsein) und **Erde** (Gesellschaftsbewusstsein) verbinden. Das Herz sendet neurobiologisch mehr Signale zum Gehirn, als das Gehirn zum Herz! Der Effekt der elektromagnetischen Schwingung des Herzens kann sogar bei anderen Menschen mit positiven Effekten gemessen werden. Wenn wir also aus dem Herzen heraus einander begegnen, dann stärken wir uns und andere.

Herzlichkeit verändert die Welt!

Es ist mir wichtig zu verstehen, dass es sich hier nicht um eine spirituell-esoterische Fantasie handelt, sondern um Fakten. Besonders die **Kohärenzforschung** zeigt eindeutige Indizien zum Thema Herzintelligenz. Ich selbst habe mich im Rahmen meiner Master Ausbildungen

im Gesundheitsmanagement mit dem Gesamtorganismus und in einer meiner Beratungstätigkeiten insbesondere mit dem Thema **Herzratenvariabilität** beschäftigt. Dabei habe ich gelernt und erfahren, was es bedeutet, der **Herzintelligenz** Aufmerksamkeit zu schenken. Wir wissen tief in uns, was für uns wichtig ist. Ich will daher weniger ein Expertenwissen vermitteln, als vielmehr die Einladung an dich aussprechen, die Wahrhaftigkeit in diesem Thema selbst zu fühlen. Bei entsprechender Resonanz kannst du den Inspirationen folgen. Deswegen auch der Titel dieses Kapitels »Folge deinem Herzen«. Wir alle haben dieses Wissen bereits tief in uns. Nun geht es darum, dass wir uns daran erinnern und es wieder zum Leben erwecken.

Das Zentrum von all dem ist, das wir das wirkliche **Fühlen** stärker aktivieren. Dazu braucht es eine **Öffnung** und die **Aktivierung höherer Frequenzen**. Üben wir uns darin, uns als fühlende Wesen und in unserer Absicht mit einem reinen Herzen zu begegnen. Dabei mag es wichtig sein, dass wir das entsprechende Umfeld gut wählen. Paradoxerweise könnte das besonders jetzt und in den kommenden Jahren gut gelingen.

So zeigt die jetzige Zeit deutlich, dass es immer mehr um ein **Miteinander** geht. Wir finden uns durch die gegebene Situation seit Januar 2020 immer mehr mit jenen Menschen zusammen, die gleich oder ähnlich gesinnt sind und zudem auch mehr unserer Frequenz entsprechen. Das bietet uns eine wunderbare und stärkende Umgebung, um aus dem Herzen heraus Neues in die Welt zu bringen.

Wenn wir nun dies als Keimzelle für ein neues Miteinander sehen, dann werden ebenso neue Systeme geboren. Neue und dezentrale, kleinere autonome und autarke Strukturen, die aus dem Herzen heraus geboren werden, bringen Freiheit und den Himmel auf die Erde. Lassen wir das alte Paradigma hinter uns und richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Neue, das in die Welt will.

»Folge deinem Herzen« könnte nun jener Apell sein, der auch durch diese einführenden Worte eine weitere Motivation bekommt. Das Neue beginnt immer bei uns selbst! Vor allem ist es auch für das Miteinander hilfreich, wenn wir in uns selbst erstmal Ordnung gemacht haben und frei sind von alten Triggern. Die beste Medizin dafür ist, wenn wir einfach unserem Herzen Aufmerksamkeit schenken und lernen, den Impulsen zu folgen. Dort, wo wir es noch nicht tun, darf meist etwas geheilt werden.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Dazu starten wir gleich mit zentralen Kernfragen. Beantworte die Fragen nacheinander:

- *Was geschieht, wenn du deinem Herzen Aufmerksamkeit schenkst?*
- *Was hindert dich daran, den Impulsen zu folgen?*

- *Was möchte geheilt werden?*

Heilung des Herzens

Wie frei waren wir bisher, jenes Leben zu leben, wonach wir uns aus ganzem Herzen sehnen? Wir dürfen nun erkennen, was uns unfrei macht. Viele von uns haben sich damit abgefunden, dass die Welt nun mal so ist, wie sie ist. Das wahre Menschsein beginnt damit, dass wir lernen, unserem Herzen zu folgen. Dazu braucht es einen geschützten Rahmen zur Heilung, falls das noch nicht in einem angemessenen Ausmaß gelingt. Die letzte Reflexion hat dich vielleicht dazu inspiriert, dir diesen Raum zu schenken.

Die Konsequenz wird sein, dass wir dadurch nicht nur Vertrauen finden, unserem Herzen zu folgen, sondern auch gegenüber anderen Menschen offener und herzlicher werden. **Herzlichkeit** auszudrücken, ist die Qualität, die die Menschheit auf eine **höhere Schwingungsebene** bringt. Wahrscheinlich sind wir uns einig, dass dies für eine neue Zukunft äußerst erstrebenswert ist. Um dies zu erreichen, braucht es **zwei wesentliche Schritte**.

Umfeld und Herzöffnung

Erinnere dich. In welchem Umfeld bewegst du dich? Entspricht das jener Energie, die hilfreich ist, um dem Ruf deines Herzens zu folgen? Wenn du dich davon löst, was dich blockiert oder sich nicht mehr stimmig anfühlt, wirst du befreiter SEIN können. Erst in einem nährenden und sicheren Feld kannst du dein Herzen öffnen. Die Energien unseres Umfeldes sind nicht zu unterschätzende Faktoren, weshalb du darauf achten solltest. Die Loslösung von alten und nicht mehr förderlichen Kontexten befreit dich von bremsenden oder herunterziehenden Energien. Du kommst dadurch mehr in deine ureigene Schwingung.

Es ist dabei enorm hilfreich, besonders jene alten Felder zu verlassen, die dich durch **persönliche Abhängigkeiten und Verstrickungen** gefangen halten. Vor allem wirst du mit der Loslösung von diesen Kontexten die Basis für ein neues Umfeld schaffen. Viele von uns definieren sich über das, was sie im außen repräsentieren. Seien es berufliche Positionen oder andere Faktoren. Das sind oft auch jene Qualitäten, wo wir etwas tun, um anderen zu gefallen. Auch gibt es oft die Sehnsucht, gesehen zu werden.

Wenn du ganz bei dir und im Einklang mit deinem Sein bist, wirst du all das SEIN, ohne es anzustreben. Besonders in beruflichen Kontext ist das wichtig, da dies eine befreiende Wirkung hat. Du wirst einfach aus dem Herzen heraus das tun, was du gerne tust, und somit

wird es auch seine Entsprechung und seinen Ausgleich finden. Andere fühlen sich angezogen, wenn jemand völlig authentisch aus seinem Herzen lebt. Es wird nicht zu übersehen sein.

Ein Umfeld, das andere Werte vertritt, könnte dich dabei unterstützen, dich ganz einfach aus deinem Herzen heraus zu entfalten. Erst in einem wohlthuenden Umfeld besteht die Möglichkeit, sich wirklich zu entspannen. Vielen ist das erst bewusst, wenn sie erleben, wie es sich anfühlt, unter Menschen zu sein, die auf derselben Wellenlänge sind. Die **DNA** dehnt sich in einem entspannten Umfeld und Zustand aus. Dein Herz gelangt in einen **kohärenten Zustand**, der dich in deine Mitte führt. Ebenso werden wir unter liebevollen Menschen unser Herz viel besser von allfälligen Mauern befreien können.

Wenn du den Impuls fühlst, kannst du dich nochmal dem Modul »Lösungen - Los- & Auflösung« widmen und prüfen, ob es noch Felder gibt, wo du noch einen Los- oder Auflösungsprozess beschreiten kannst.

Befreiung des Herzens von seinen Mauern

In alten, patriarchal geprägten Kontexten werden Prinzipien geschaffen, die wenig mit den feinen und zarten Seiten des Menschseins zu tun haben. Ganz im Gegenteil. **Feinfühligkeit** und **Herzenswärme** haben wenig verloren in einer kalten und leistungsorientierten Gesellschaft. Auch wenn sich das bereits seit Jahren verändert, ist es noch immer ein Aspekt, der uns bewusst sein sollte. So haben wir gelernt, unser Innerstes zu beschützen.

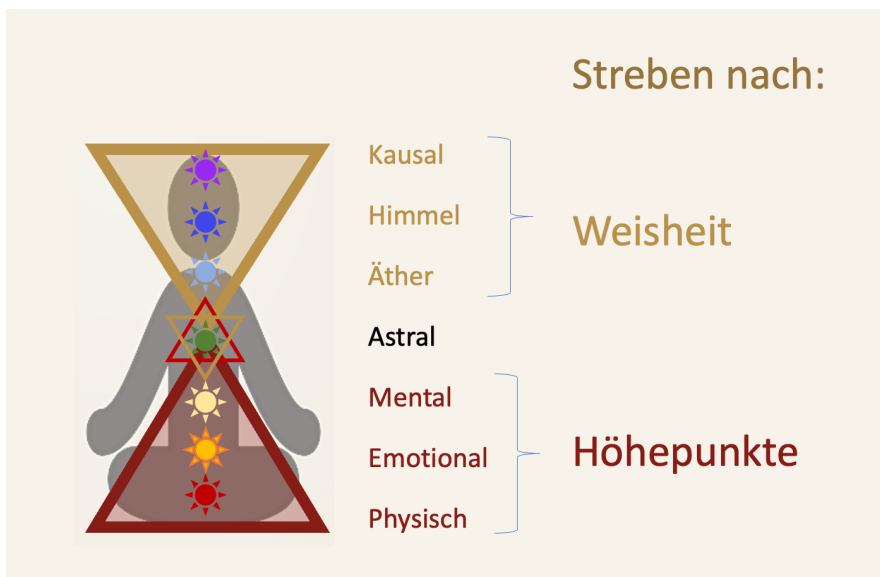
Viele von uns wurden **verletzt** oder schon früh **traumatisiert**. Das führte dazu, dass wir uns schützen mussten. Am besten gelingt dies, indem wir unser Herz hinter dem Schutz einer Mauer verborgen halten. Das Herz ist das Zentrum unseres irdischen Seins. Nicht ohne Grund verbindet es die oberen mit den unteren Chakren. Vielen Menschen wurde das Herz energetisch durch Verletzungen gebrochen. Dieser Schmerz ist tief in uns abgespeichert und das Unterbewusstsein hat **Schutzmechanismen** entwickelt, die eine neuerliche Verletzung verhindern.

Diese Wunden sitzen meist tief und benötigen neben einem Bewusstsein für deren Ursachen auch eine Bearbeitung auf jener Ebene, wo sie abgespeichert sind. Das sitzt in unseren Zellen und ist tief im **autonomen Nervensystem** abgespeichert. Deshalb können wir das auf dieser tiefen Ebene gut mit **Atemtechniken** zu behandeln, um diese Regionen zu aktivieren und dadurch zu heilen. Jedoch auch mit Körperarbeit, wie beispielsweise **TRE** (Trauma Release Exercise) oder **neurogenes Zittern**, ist dies zu lösen. Wichtig ist dabei, entsprechende Experten beizuziehen.

Distanziertheit und **Vorsicht auf der Gefühlsebene** sind die Konsequenz unserer Wunden. Die betroffenen Menschen leben dadurch eher **sozial isoliert** und pflegen eine **Vermeidungs- und Rückzugsstrategie**. Dies eben meist aus dem Grund, da sie irgendwann mit einem »Bombardement« konfrontiert wurden, und eine erneute Verletzung oder gar eine Retraumatisierung natürlich vermeiden wollen. So stecken viele in ihren Bunkern und schützen sich vor Angriffen, als wäre dieser Schutz noch immer notwendig.

Soziale Bindungen und **Beziehungen** sind für diese Menschen ein großes Thema. Ebenso zeigt sich dadurch die mangelnde Bereitschaft, wirklich tiefere **Liebesbeziehungen** einzugehen. Auch kann es schwierig sein, die Liebe anderer Menschen anzunehmen. Andere wiederum neigen aus präventiven Schutzmechanismen zu einem **Kontrollverhalten** oder zur **Machtausübung**. So werden die Opfer zu Tätern. Das geschieht meistens völlig unbewusst.

Wenn wir noch tiefer gehen, erkennen wir, dass dies ein gesellschaftliches Phänomen ist, das weitgehend ignoriert und auch tabuisiert wird. Diese psychische Gewalt zeigt sich im System und beginnt bereits in der Schule. Hat in diesen leistungs-, erfolgs- und geldorientierten Umgebungen der Gesellschaft das Herz wirklich einen Platz? Es geht ja primär um Höhepunkte und den damit verbundenen Anreizen, und nicht um das wahre Leben. Weisheit wird dann erreicht, wenn wir genau diese Grenzen und Hürden überwinden. Das wahre Leben beginnt erst mit dem Herzen. Die folgende Grafik mag das nochmal anschaulich zeigen.



Das Gesellschaftsbewusstsein ist geprägt durch das Streben nach **Höhepunkten auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene**. Wir wissen, dass dies eine Konditionierung darstellt und kein Zufall ist. Das **Herz** auf der Astralwebene lässt uns diese Schranken überwinden. Dort öffnen wir uns für andere Ebenen, die uns durch ein wahrhaftiges und intuitives Fühlen **Weisheit** und Transzendenz bringen.

Hier genauer hinzusehen, wäre ein guter Zeitpunkt. War das nicht bereits in der Erziehung der Fall, dass wir uns z.B. erst durch **Leistungserbringung** in der Schule wirklich geliebt fühlten? Ist es dann ein Zufall, dass wir alle nach Höhepunkten in vielen Lebensbereichen streben?

Immer noch sehen wir gerade in diesen Aspekten starke Ausprägungsformen. Fühlen wir uns geliebt um unser selbst Willen? Wohl kaum. Wenn wir erfahren, dass wir nur dann Herzlichkeit und Liebe erfahren, wenn wir den Leistungsparametern der Gesellschaft entsprechen, dann werden wir unser feineres Wesen und unser Herz schützen. Das bezieht sich wahrscheinlich auf alle Lebenskontexte.

Wir wurden regelrecht konditioniert. So versuchen wir selbst diese Höhepunkte zu erreichen und erwarten dies implizit auch von anderen. Menschen sollten demnach klug, unterhaltsam und natürlich physisch dem entsprechen, was die Film- und Werbewirtschaft uns vermittelt. So versuchen wir alle mehr oder weniger, den jeweiligen äußeren **Erwartungen** gerecht zu werden.

Je stärker diese Effekte sind, desto mehr schützen wir uns. So sind auch Schutzmauern zu vermuten, wenn wir den jeweiligen Erwartungen nicht gerecht werden. Auch wenn das vielleicht etwas überzogen erscheint, darfst du diese Darstellung etwas wirken lassen.

Innenschau & NOTIZEN

Wie geht es dir mit den Themen Höhepunkte und Leistung?

Was bedeutet das für dein Herz?

Dem Herzen zu folgen, kann ein längerer Prozess sein. So bietet es sich an, dass du diesem Thema etwas Zeit widmest. Abgesehen von den allgemeinen, kulturellen und gesellschaftlichen Aspekten gibt es auch konkrete Erfahrungen, die uns sehr verletzt haben. Ob das jemand absichtlich oder unbewusst getan hat, sei mal dahingestellt.

Die damit einhergehenden Verwundungen des Herzens können zu regelrechten Herzensbrüchen führen. Wichtig ist wieder der Bogen zum kulturell-gesellschaftlichen Rahmen. Menschen wurden dort hineingeboren und glauben, es ist »normal«, sich entsprechend diesen Parametern zu verhalten. Wir lernten es in der Regel nicht von den Eltern, und schon gar nicht in der Gesellschaft, wie wir uns als wahre und fühlende Menschen in angemessenem Umgang miteinander verhalten.

Konkurrenz und die damit verbundenen Verhaltensformen sind ebenso ein Thema. Wenn nun jemand vermeintlich besser, schöner oder klüger ist, dann meiden wir diese Umgebung und suchen uns eine, wo wir selbst besser, schöner oder klüger sein können. Dass das zu nichts Gutem führt, ist uns klar. Dennoch geht die Masse unbewusst mit diesen Themen des Strebens nach Höhepunkten um. Wenn die jeweiligen Effekte uns dann selbst treffen, bauen wir Mauern um unser Herz, genau dort, wo das wahre Menschsein beginnt.

Sehr viele Menschen sind davon auf unterschiedlichen Ebenen betroffen und es ist naheliegend, diesen Aspekten auch hier etwas mehr Raum zu schenken.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *In welchem Zusammenhang gab es in deinem Leben Herzensbrüche?*
- *Wie ist dein Umgang mit Nähe und Distanz?*
- *Wie geht es dir mit Liebe annehmen und Liebe geben?*

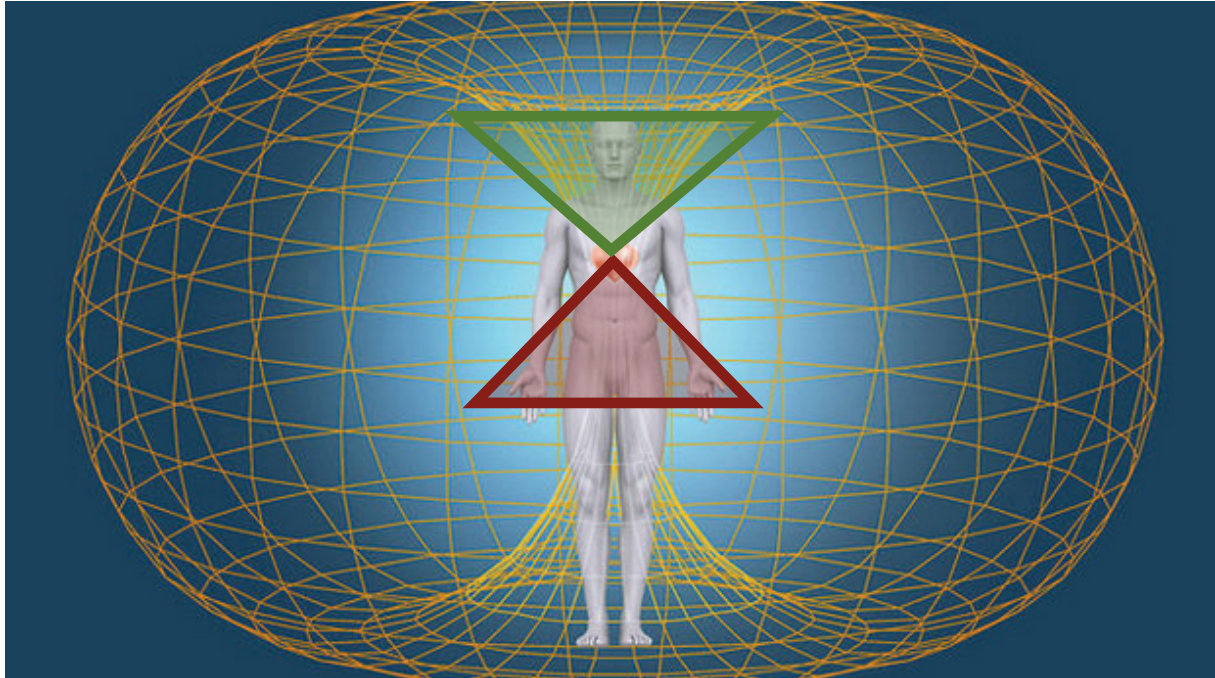
Was ist deine Conclusio aus diesen Reflexionen?

Du wirst die Welt mit anderen Augen sehen, wenn du beginnst, die Mauern deines Herzens abzubauen. Es braucht tiefes ein Erkennen um die wahren Ursachen. Dann ist eine Versöhnung mit den vermeintlichen Tätern auch einfacher. Denn tief in uns erkennen wir, dass es wahrscheinlich genau darum geht, dies zu heilen, um weiterzugehen auf eine neue Ebene. Damit schaffen wir Frieden und heben unsere Frequenzen an.

Erhöhung unserer Schwingung

Unser Herz ist elektromagnetisch um ein Vielfaches stärker, als der kognitive Verstand unseres Gehirns. Wir schwingen auf einer anderen Frequenz, wenn wir dem folgen, was unser Herz uns sagen will. Die **Kohärenzforschung** ist sehr fortgeschritten und zeigt uns durch viele wissenschaftliche Ergebnisse, dass der Fokus auf das Herz eine sehr weise Haltung ist. Ebenso bietet die Messung der **Herzratenvariabilität** (HRV) die Möglichkeit, selbst zu erfahren, in welchem Zustand wir uns befinden. Es zeigt besonders gut die umfassenden Effekte der Welt, in der wir (noch) leben, denn die meisten von uns befinden sich in einem ständigen inkohärenten Zustand. Das ist jener, wo der Überlebensmodus und Angst vorherrschen. Besonders in diesen Zeiten sehen wir, wie bedeutsam diese Impulse für unsere Zukunft sind, die wir in diesem Sinne bewusster gestalten dürfen.

Das **Heart Math Institute in Kalifornien** ist dazu eine inspirierende Adresse, wenn du dich diesem Thema tiefer widmen möchtest. Unser Herz strahlt ein enormes Torsionsfeld aus, mit einer Ausdehnung von mehreren Metern. Es ist zudem eine Öffnung in andere Dimensionen. Nicht zufällig sieht das Feld aus wie ein schwarzes Loch, wenn man dies von oben betrachtet.



Es erhöht unsere Schwingung, wenn wir dem Herzen folgen, denn dadurch kommt Lebendigkeit auf viele Ebenen. Wenn sich unsere Frequenz erhöht, verstärken wir unser Feld und unsere **Ausdehnung**. Wir schaffen damit die Möglichkeit, das anzuziehen, wonach unser Herz sich sehnt. Du wirst es durch die **Resonanzphänomene** merken. Je mehr du das lebst, was deine Wahrheit ist, desto mehr wirst du anziehen, was diesem Prinzip entspricht.

Die beiden eingezeichneten Dreiecke kennst du bereits aus den bisherigen Abbildungen. Sie sollen hier noch einmal symbolisch darauf hinweisen.

Zudem senden wir durch unsere Schwingung etwas aus, was im morphischen Feld und somit in der Welt wirkt. Wir sind lebendige Zellen unserer Erde. Wenn sich die Zellen eines Systems in ihrem Verhalten verändern, wirkt das auf das Gesamtsystem, denn wir sind mit allen lebenden und fühlenden Wesen verbunden. Somit leisten wir einen Beitrag für die Evolution, allein schon dadurch, dass wir unserem Herzen folgen.

Wann beginnt das Leben?

Leben die Menschen tatsächlich, oder funktionieren sie eher nach den Normen der Gesellschaft? Sich dessen bewusst zu werden, bringt deine Aufmerksamkeit auf eine zentrale Frage: **Wann beginnt das Leben?**

Es hat eine andere Qualität, wenn wir **den üblichen Alltagsmodus verlassen** und erhebenden Qualitäten mehr Raum geben. Dies geschieht, wenn wir tief in unser Herz eintauchen und unsere Gefühle ausdrücken. Damit sind eine enorme **Lebendigkeit** und auch spielerische **Kreativität** verbunden. Diese Kreativität ist **frei von Bewertungen** und oft auch Ausdruck unserer Seele. Die spielerische Qualität fließt aus deinem reinen Sein und **bringt Neues in die Welt**.

Dies ist die erste Etappe, um in unserem Leben auf eine neue Ebene zu gelangen. Wenn wir daran **glauben**, dass das Herz uns zu unseren wahren Potenzialen führt, dann geschehen wahre **Wunder**. Kreativität bietet den Raum für unsere tiefsten Bedürfnisse und die Botschaften der Seele. Wir dürfen uns dem hingeben und den jeweiligen Impulsen folgen. Dabei gelangen wir auf eine höhere Frequenz. Alles, was mit den feinen Aspekten des Leben zu tun hat, führt uns in diesen Zustand. Musik, Poesie, Tanzen, Spielen, Malen und vieles mehr, sind Beispiele dafür. Dabei geht es weniger um das Ergebnis, als vielmehr um den Prozess des kreativen Ausdrucks an sich. Dies hat eine Wirkung auf viele Lebensbereiche. Vor allem auch auf unsere Einstellung zur Arbeit und zu unseren Beziehungen.

Die Zukunft der Arbeit

Wenn wir lernen, dem Herzen zu folgen, haben wir eine wichtige Instanz der inneren Führung in uns gefunden. Zudem bringt sie Lebendigkeit und Lebensfreude. Möge das auch die Grundlage sein für all das, was wir (noch) als **Arbeit** bezeichnen. Das Arbeiten im Sinne des alten Paradigmas ist immer weniger erstrebenswert. Viele merken, wie unfrei sie darin sind. Dem Herzen zu folgen beendet ebenso den alten **Arbeits- und Sklavenmodus**, wo wir unsere Seele verkaufen und etwas tun, nur des Geldes wegen. Wenn wir dem Herzen folgen, kommt dies fast automatisch zu uns. Geld ist ein Ausdruck jenes Wertes, den wir dem geben, was uns wichtig ist. Das sind die inneren Werte und auch die Begabungen. Ich spreche das deswegen an dieser Stelle an, weil sich viele nicht trauen, in diesem Bereich dem Herzen zu folgen. Sie denken, dass sie nicht davon leben könnten. Diese Glaubensvorstellungen dürfen wir auflösen.

Die Zukunft von Beziehungen

Ein zweiter wesentlicher Aspekt, dem wir uns noch tiefer widmen werden, sind **Beziehungen**. Wenn wir uns so annehmen, wie wir sind und nichts mehr schützen müssen, können wir vollständig JA zu uns sagen. Die Sehnsucht nach Liebe hat eine andere Qualität und auch dort ist die **Verletzungsgefahr** nicht mehr in dem Maße gegeben, wie im alten Überlebensmodus. Beziehungen werden freier, da wir nicht mehr Auslöser für Verletzungen befürchten müssen. Wir haben bereits mit diesen einleitenden Aspekten genug gelernt, bzw. uns wieder daran erinnert, worum es eigentlich geht. Es wird sich natürlich auch in Beziehungen äußerst vitalisierend und befreiend zeigen, wenn wir unser Herz öffnen und dem vertrauen, was sich dadurch zeigt.

Damit haben einen ersten großen Schritt getan, um den Überlebensmodus zu verlassen!

Welche Zukunft möchtest du leben in deiner Arbeit und deinen Beziehungen?

Folge deinem Herzen!

Nun richten wir den **Fokus auf unsere Gefühle** und tieferen Bedürfnisse. Die **wahren Bedürfnisse** kommen aus deinem tiefsten Inneren und sind somit immer **rein und frei von alten Konditionierungen und Identifikationen**. Viele würden es als das **Flüstern der Seele** bezeichnen. Deswegen war es wichtig, dass wir uns dem Auf- und Loslösungsprozess entsprechend gewidmet haben. Diese Bedürfnisse zu erkennen und auch zu leben, war bereits ein wichtiger Schritt, den du vollziehen konntest.

Nun sind wir auf der Ebene deines Herzens. Da, wo du deinen Herzenswünschen Ausdruck verleihst, beginnst du deine Wahrheit zu leben. Vielleicht spürst du seit der Zeit des »C-Paradoxons«, **dass »deine Zeit« gekommen ist**. Dabei irrst du dich nicht, denn eine besonders feine Energie und zarte intuitive Stimmen und Inspirationen führen und begleiten uns, neben all den äußeren Begebenheiten. Es sind astrologisch jene transpersonale Qualitäten von Uranus im Zeichen Stier, der bis 2026 aktiv ist und dann im Zeichen Zwilling die Luftepoche startet. Intuition kommt zu einer wahren Renaissance! Gib dem Raum und Ausdruck in ein paar Worten.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Welche Gedanken und Impulse hast du, wenn du deinem Herzen vollste Aufmerksamkeit schenkst?

- *Atme lange und tief und richte den Fokus auf dein Herz.*
- *Bleib in diesem Prozess für einige Minuten.*
- *Frage dein Herz, was gelebt werden will.*

Abschließend kannst du Notizen machen oder Bilder anfertigen.

Du kannst dem noch mehr Raum geben. Erwinnere dich an das, was bisher zu wenig Platz in deinem Leben fand. Mit den folgenden, relativ einfachen Fragen, die vielleicht nicht immer leicht zu beantworten sind, kommst du deiner Wahrheit ein wesentliches Stück näher.

Innenschau & NOTIZEN

Beispiele von Herzensangelegenheiten, denen du dich nun widmen kannst:

- *Zu welchen **kreativen Ausdrucksformen** wie Musik, Malerei, Schreiben, (...), fühlst du dich hingezogen?*
- *Was bedeutet für dich spielerische **Sinnlichkeit**?*
- *Was lässt dich **Lebensfreude** empfinden?*
- *Welche Qualitäten möchtest du in (d)einer **Herzensbeziehung** leben?*
- *Wie möchte sich deine **Kreativität** ausdrücken?*

Wunder sind möglich – glaube an sie!

Das Herz trägt eine höherschwingende Signatur in sich, was meist auch auf andere Bewusstseinsebenen hinweist. Elektromagnetisch schwingt, je nach Person, das Herz 60 bis mehrere tausendfach stärker als das Gehirn. Die **Energiezentren** unterhalb sind eher gesellschafts- und erdgebunden, **jene darüber lassen uns höher schwingen**. Das **dritte Auge** oder die **Hypophyse** werden wir später noch näher behandeln. Wenn wir also die oberen Energiezentren und deren Drüsen aktivieren, lässt uns das höher schwingen.

Das Herz in der Mitte ist damit auch jenes Organ, das uns den Himmel auf die Erde bringen lässt. Die Welt der Fantasie, der Visionen und das göttliche Bewusstsein wollen durch unser Herz in die Verwurzelung und Manifestation. Wir dürfen uns bewusster werden, dass auf der Ebene des Herzes bereits die ersten Wunder stattfinden, wenn wir dem nur mehr Aufmerksamkeit schenken würden. Hier spüren wir, dass es mehr zwischen Himmel und Erde

gibt und wir können lernen, dies zu fühlen. Im Herzen beginnt wahrlich die Magie des Lebens.

Insbesondere dürfen wir wissen, dass wir »gute Gesellschaft« haben, die wir bitten können, uns zu unterstützen oder uns zu führen. **Kinder** dürfen hier unsere Vorbilder sein, denn in ihrer eigenen Welt sind sie noch eingebettet. Solange zumindest, bis die Erwachsenen sie in die 3D Realität holen. Jedoch waren die Erwachsenen nicht immer so fern von anderen Ebenen. Erst in den letzten zwei bis vier Generationen haben wir die **Mystik** aus unserem Leben verbannt. Zeitgleich geht es einher mit dem Wachsen der Wirtschaft und der industriellen Revolution des späten 19. Jahrhunderts. **Wunder** geschahen laut Erzählungen unserer **Ahnen** sehr häufig. Ihr Umfeld damals war ein völlig anderes, als heute. Wahrscheinlich waren sie mit sich in einer gewissen Art verbundener, als dies heute durch die enormen Einflüsse und die Zunahme an Komplexität und Geschwindigkeit des sogenannten ‚modernen Lebens‘ möglich ist. Dadurch war ihr Wissen ein ganz anderes und der **Glaube** hatte eine besondere Rolle.

Es gibt zum Thema der bewussten Manifestation von **Herzenswünschen** viele Herangehensweisen, die alle auf Ähnliches hinauslaufen. Wir gehen später noch näher auf das Thema **Wünsche und Manifestation** ein. Heute beschäftigen wir uns mit dem **Fundament**. Durch die **Öffnung** und dem **Folgen des Herzens**, öffnen wir den Raum für Wunder.

Innenschau & Meditation ✍

Was wünschst du dir aus ganzem Herzen?

Atme tief in dein Herz und schalte alles Denken ab. Fühle in deiner Mitte und in deinem Herzen. Lass es daraus fließen und halte all das fest, was sich zeigen will.

Glaube daran!

Intuitiv & kreativ ✍

Du kannst bei diesem Prozess auch noch ein Stück tiefer gehen bzw. dem auch ohne Worte Ausdruck verleihen. Skizziere dazu ein Symbol oder Bild. Dies wird in der Folge immer wichtiger. Gib den wichtigen Aspekten und Wünschen deines Lebens ein Bild! Meditiere darüber.

