

## Newsletter Nr. 51 vom Dezember 2016

### Dein Herzputzprogramm in vier Wochen

Wenn du ein Fest feiern willst, dann bereitest du dich vor. Du möchtest ja schließlich, dass alles rund läuft. Du bewegst Ideen, schmiedest Pläne und verwirfst sie wieder. Deine Gefühle gehen in Wellen hin und her je nach Freude oder Sorge. Und Vorbereitungen folgen bestimmten Fragen und Gesetzen. Ständig bereite ich etwas vor. Mahlzeiten, Feste, Urlaube und sonstige Arbeiten. Ich bereite mich vor für ein Ereignis, das in der Zukunft liegt.

Wenn ich mich nicht vorbereite oder wenigstens innerlich auf das Ereignis einstelle, dann könnte am Tage X etwas fehlen. Das wäre natürlich schade. Ich kann zu viel vorbereiten, so dass für spontane Dinge kein Raum mehr ist. Ich kann aber auch nichts vorbereiten und lebe damit, dass dann eventuell nur wenig möglich ist.

Hochzeiten, runde Geburtstag oder Weihnachten gehört klassisch zu den Festen, wo es vieler Vorbereitungen bedarf. Was wird gegessen und was wird geschenkt. Wohin mit den Emotionen und Ansprüchen. Welchen Raum spielen dabei religiöse Traditionen und Rituale. Und wie werde ich möglichst harmonisch und konfliktfrei durch diese Zeit kommen.

Ich finde es immer hilfreich, bei mir selbst anzufangen. In mir selbst, um es genauer zu sagen. Ich kann arbeiten an meinen Haltungen und Einstellungen. Ich kann es mir leicht oder auch schwer machen.

Ich möchte dich einladen, dein Herz zur reinigen. Was machst du zu viel und was zu wenig? Immerhin schlägt dein Herz für dich so lange du lebst. Es verdient deine Aufmerksamkeit und mag es auch!

#### 1. Weniger meckern

Das Herz und die darin sich ausdrückende Qualität zeichnet uns Menschen als Menschen aus. Da fühlen wir und nehmen unser Wesen wahr. Verschließe dein Herz und du wirst einsam. Öffne dein Herz und es wird weit. Du spürst die Liebe und heißt alles willkommen, was ist.

Ich möchte dich einladen zu einem Herzens-TÜV. Überprüfe deine Herzensqualität. Ist es in dir hell und klar? Oder eher trist und grau? Bist du einverstanden mit dem, was du wahrnimmst oder wäre es gut, etwas zu verändern? Dabei kannst du putzen. Dich von Belastungen befreien. Von bestimmten Dingen weniger machen. Von anderen Dingen wiederum mehr. Ich lade dich ein, weniger zu meckern.

Grund genug gäbe es ja. Es ist zu kalt oder zu warm. Das Brot ist zu teuer, der Nachbar zu laut. Der Ehemann zu unaufmerksam und die Kinder zu faul. Die Ehefrau zu anspruchsvoll. Du hast bestimmt deine eigene Liste. Du wirst immer Möglichkeiten finden, deine Unzufriedenheit auszudrücken. Die Welt ist voller Fehler und Mängel. Es wird nie genug und nie ganz richtig sein. Du wirst immer meckern können.

Wenn du jedoch meckerst verändert sich nicht unbedingt etwas. Du erschaffst dir vor allem ein schlechtes Gefühl. Du schadest dir selber. Mit jedem Meckersatz gehst du tiefer in die Mängelgrube.

Wie sähe dein Tag, wenn du heute weniger meckern würdest? Denke mal

einen Meckergedanken und stoppe. Du wirst ihn nicht sagen. Du leitest den Gedanken um in dein Herz und verwandelst ihn in einen Wunsch.

Vielleicht stellst du fest, dass du schon seit vielen Jahren meckersüchtig bist. Dann hast du wirklich genug zu tun. Du könntest dir schnell das nächste Fest vermiesen bevor es überhaupt stattgefunden hat. Also: Wie wird dein Tag aussehen wenn du weniger meckerst?

#### 2. Mehr wertschätzen

Ich lade dich ein, auf dein Herz zu achten. Schließe die Augen und nimm wahr, wie es sich anfühlt. Bist du in Übereinstimmung mit dir? Leuchtet und strahlt es? Oder siehst du grau und fühlst Trauer? Dein Herz freut sich über mehr Kohärenz! Mehr Freude! Du kannst weniger meckern oder umgekehrt mehr wertschätzen.

Da kocht jemand für dich. Das Essen steht auf dem Tisch. Du nimmst es für selbstverständlich. Kann ich verstehen. Mache ich auch. Das ist halt der Alltag. Du reduzierst im Laufe der Zeit. Schmeckt oder schmeckt

nicht. Hunger ja oder nein. Du isst, bis du satt bist und lässt es dir schmecken.

Du könntest zur Abwechslung mal ein wenig mehr wertschätzen. "Danke, dass du heute gekocht hast. Wie lange hast du eigentlich dafür gebraucht? Wo hast du das tolle Rezept gefunden? War es leicht oder schwer? Ich bin jedes Mal erstaunt, dass du das so gut hinbekommst! Das macht so viel Arbeit und du hast das für mich und uns getan. Wir sind dir so wichtig, dass du für uns diese Zeit investiert hast."

Findest du noch mehr Sätze der Wertschätzung? Wertschätzung ist mehr als: "Das hast du toll gemacht!" Du schätzt den Wert! Das, was dir begegnet ist ein Schatz, der Wert hat. Es hat den Wert, dass du ihm Aufmerksamkeit und Beachtung schenkst. Und dass du diese Wertschätzung fühlst und zum Ausdruck bringst.

Du kannst wertschätzen, was deine Familienmitglieder alles so tun für dich und für das Ganze. Du kannst aber auch wertschätzen, dass sie auf dieser Welt sind. Sie sind da und du bist nicht allein! Wenn du genau hinschaust wirst du etwas finden, was du heute wertschätzen kannst!

### 3. Weniger trennen

Es geht darum, die Qualität des Herzens in den Blick zu nehmen. Ich werde selbstfreundlicher mit mir. Ich betrachte, wie es in meinem Inneren aussieht. Fühlt es sich dunkel an oder eher hell? Ich kann bestimmte Handlungen lassen oder Positives verstärken. Jetzt richte ich deine Aufmerksamkeit darauf, weniger zu trennen.

Kennst du Trennungstage? Du fühlst dich getrennt. Von der Natur, von deiner Arbeit, von den Menschen. Du fühlst dich nicht verstanden. Nicht gesehen. Nicht willkommen.

Dein Chef versteht dich nicht. Er will immer nur Leistung. Du gibst alles. Aber es ist nie genug. Er sieht nur, was noch fehlt. Du könntest dir deinen Chef oder wen auch immer vor dein geistiges Auge führen und merkst: Je mehr Gedanken in Richtung Ärger gehen, desto weiter entfernst du diesen Menschen von dir. Du schaffst einen Raum der Trennung.

Du kannst auch einen Spaziergang machen und die Natur kommt dir feindlich vor. Du fühlst dich kalt und

nass an. Du frierst und möchtest sofort an den warmen Kamin. Dann bist du von der Natur getrennt. Trennungsgefühle und Gedanken mindern deine Lebensqualität und bringen dein Herz in einen Zustand von Einsamkeit.

Wenn du dich weniger trennst dann sorgst du dafür, dass du nicht noch einsamer wirst. Achte mal heute auf deine Trennungsgedanken. "Die hat mich heute nicht begrüßt. Die ist so komisch. Die hat mich noch nie gemocht. Die schaut mich auch nie richtig an." - "Meine Frau spricht nie mit mir. Ich bin ihr völlig egal. Die macht eh, was sie will." Spürst du, was geschieht, wenn die Trennungsgedanken in dir zunehmen? Du wirst solche Gedanken kaum ganz verhindern können. Aber abmildern oder begrenzen. Du trennst mal nur für eine Stunde heute. Mehr nicht. Also weniger trennen...

### 4. Mehr verbinden

Wie geht es deinem Herzen? Und wie geht es dir in und mit deinem Herzen heute? Wenn du mal wieder für einen Augenblick die Augen schließt und dich im Herzraum umsiehst und dich hineinspürst - fühlt es sich verbunden an? Oder gibt es eher trennende Gefühle und Gedanken?

Magst du es, wenn du mit Menschen zusammen bist? Wie fühlt sich das für dich an? Manchen kommt zuerst in den Sinn: "Der hat aber seltsame Ansichten." "Das, was die trägt, passt gar nicht zu ihr." Wenn solche Gedanken deine ersten Impulse sind, befindest du dich im Zustand der Trennung. Du bist isoliert auf deiner eigenen Seite und die Dinge und die Menschen befinden sich auf der anderen Seite. Zugleich hast du den Eindruck, dass da vielleicht eine Brücke fehlt. Es kann auch geschehen, dass du mit deinen Gedanken die Trennung noch verstärkst.

Wenn du das machst, dann trennst du dich immer mehr und rutscht schnell ab in die Depression. Wenn du eine Brücke baust, gehst du wieder in die Verbindung und damit in die Liebe. Ich möchte dich einladen, dass du dich wieder mehr verbindest. Du magst die Menschen in deiner Familie? In deinem Freundeskreis? Was findest du an ihnen liebenswert?

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf die liebenswerten Eigenschaften richtest gehst du automatisch in die Verbindung. Wenn du dich verbindest erlebst du dich selbst vollständiger und geliebter. Du kannst dich mit

allem verbinden, was ist. Mit Bäumen und Vögeln, mit Brot und Stühlen. Mit Kindern, Männern und Frauen. Wenn du in Verbindung bist, wird dein Leben automatisch zu einem Fest.

## 5. Weniger denken

Dein Herz hat viele Räume. Unendlich viele. Dein Herz ist ein Universum. Du schaust in den Himmel und siehst das große Universum. Du schaust in dein Herz und siehst wieder ein unendliches Universum - lediglich auf materiell gesehen kleinen Raum.

In deinem Herzen bist du die Schöpferin, der Schöpfer deiner Gedanken und Bilderwelten. Vielleicht bist du zufrieden mit dem, was du wahrnimmst. Vielleicht gibt es aber die eine oder andere Stelle, die deiner Aufmerksamkeit bedarf. Wovon ist zu viel und was gibt es zu wenig? Was könntest du mehr, und was könntest du mal weniger machen? Heute geht es darum, weniger zu denken.

Ich mache mir ständig Gedanken. Manche sagen von mir, dass ich sehr im Kopf bin. Da verorten wir ja unsere Gedanken. Wir sagen dann: "Der ist ganz schön verkopft." Ohne den Kopf und ohne meine Gedanken könnte ich hier auch gar nicht schreiben. Ich denke nach und schreibe dann auf.

Ich mag es, dass ich denken kann und darf. Ich kann mich sortieren und fühle mich dadurch sicherer. Ich plane meine Arbeit, einen Umzug, einen Einkauf und weiß, dass ich dann nichts vergesse und ein gutes Gefühl bekomme. Ich habe alles richtig gemacht. Ich würdige also ausdrücklich das Denken!

Oft jedoch scheinen meine Gedanken sich selbständig zu machen. Ich denke mir aus, was ich einkaufen muss und "jemand anders" plant einfach weiter. "Was muss ich noch einkaufen. Ich habe bestimmt etwas vergessen!" Ich gehe in Gedanken durch alle Schränke, die Regale des Supermarktes und die sonstigen Geschäfte am Weg. Ich kalkuliere die Zeit und bedenke schon mal die Rezepte für die ganze Woche. Ich schaue nach, ob ich noch genug Geld habe usw. Auf einmal befinde ich mich im Gedankenschwungel und finde den Weg nicht mehr hinaus.

Ist dir diese Erfahrung vertraut? Willkommen im Club! Wie wäre es, mal ab und zu wenigstens weniger zu denken. Weniger Gedanken und Grübeleien? Manchmal mache ich meine Einkaufsliste kurz und knapp.

Wenn dann das Gedankenkarussell anspringen will sage ich: "Danke! Genug!" Und ich halte sofort an. Ich gehe nicht in Verhandlungen. Verhandlungen liebt mein Denken. Da hilft nur ein liebevoller, aber klarer Schnitt. Wie beim Essen. Du isst deinen Teller leer und es hat dir geschmeckt. Du bist satt. Aber es schmeckt doch so gut! Wenn du dich dann wieder wehmütig den Schüsseln auf dem Tisch zuwendest, beginnt dein Leidensweg. Du kommst von der Lust und gehst in den Frust. Darum: Weniger denken! Einfach Schluss machen weil es dir sonst nicht gut tut. Dein Verstand weiß das nicht. Der macht weiter wie eine Maschine. Da gibt es jedoch eine Instanz in dir, die das Denken beeinflussen kann. Der innere Beobachter ist in der Lage, für einen Stopp zu sorgen. Also weniger denken. Zugleich jedoch dem Verstand eine Aufgabe geben. Sonst hört er nicht auf. Geh in die Wahrnehmung. Was fühle ich jetzt in meinem Körper? Was sehe ich im Außen? Wie kann ich meine Dinge achtsam tun? Bitte deinen Verstand, dich dabei zu unterstützen. Seine Aufgabe ist es, dir zu dienen. Darum wird er es gerne machen.

## 6. Mehr fühlen

Wofür schlägt dein Herz? Du kannst dir einen Menschen vorstellen, den du magst. Vielleicht schlägt dein Herz aber auch für Frankreich oder Spanien. Für Rosen oder Tulpen. Für Pasta oder Kartoffeln. Wenn dein Herz für etwas schlägt, dann fühlst du dich lebendig.

Du kannst weniger von etwas Negativem machen oder mehr von etwas, was dich positiv stimuliert. Reinige dein Herz. Mache Inventur. Spüre mal in dich hinein. Heute heißt es: mehr fühlen.

Bist du schwerpunktmäßig eher ein Denker oder eher ein Fühler? Du siehst etwas, was dir gefällt und dann tut sich etwas im Körper. Es wird vielleicht weit, du spürst Wärme oder eine gewisse Leichtigkeit. Du denkst an den letzten Urlaub und dein Herz klopft lauter. Es kribbelt in der Haut. Die Nasenflügel weiten sich, als ob sie sich an die Mittelmeerküche erinnern könnten.

Wenn du mehr fühlen kannst, dann weitet sich das Spektrum deiner Wahrnehmung und deines Wohlbefindens. Oft benennen wir die Gefühle ja mit einem Namen. Freude und Glück mögen wir, Trauer, Angst und Ärger vermeiden wir. Wir geben dem, was wir fühlen, einen Namen. Eigentlich aber gibt es so etwas

wie ein Körperphänomen. Es fühlt sich manchmal angenehm an und manchmal unangenehm.

Du denkst an etwas und das löst etwas aus auf der Körperebene. Es wird weit oder eng. Es kribbelt oder es drückt. Es ist hart oder weich. Mehr im Unterbauch oder mehr im Herzraum. Du spürst die Haut oder den Hals. Es gibt vielleicht sogar heftige Wellen, die durch den ganzen Körper gehen. Manche Menschen erleben das sehr ausführlich und manche eher weniger davon.

In der Regel koppeln wir da etwas. Ich höre eine Nachricht oder sehe etwas und das wiederum löst etwas aus in mir. Bestimmte Körperreaktionen vermeide ich aber lieber. Wer mag schon Enge? Oder als Gefühlswort: "Angst"? Ich lade dich ein zu folgender Übung. Stell dir etwas vor, das in dir Freude auslöst. Dann lässt du die Geschichte einfach weg und beobachtest, was in deinem Körper geschieht. Du bleibst bei dem, was du "fühlst" und "spürst". Egal, was kommt. Egal, wie lange. Du bist wie ein Forscher neugierig und interessiert. Du bleibst so lange bei den "Sensationen", bis sie verklingen.

Dann denkst du an ein unangenehmes Ereignis und fühlst wieder in dich hinein. Du denkst wiederum nicht mehr länger an die Geschichte, sondern beobachtest wieder die Körpersensationen. Was geschieht jetzt im Unterschied zur Vorübung? Was ist stärker, was ist schwächer, was hat sich verändert. Vielleicht hast du sogar an eine so schlimme Erinnerung gedacht, dass in dir das auftaucht, was du sonst Panik nennst. Aber dieses Mal bleibst du einfach dabei. Du spürst mächtige Wellen, die da kommen und du bleibst dabei. Du kannst diesen "Gefühlen" Nahrung geben, indem sie fütterst mit weiteren Geschichten. So wirst du vertrauter mit deiner Art zu Fühlen.

Du wirst feststellen, so ist das bei mir. Wenn ich Trauriges denke geschieht eher etwas an bestimmten Stellen in meinem Körper. Wenn ich an etwas Freudiges denke nehme ich vielleicht etwas anderes wahr. So wirst du vertrauter mit dir selbst und traust dich, mehr zu fühlen und den Reichtum in dir zu entdecken

## 7. Weniger müssen

Es macht Sinn, sich von Zeit zu Zeit vom Alltagsgeschäft zurückzuziehen. Auch wenn du im Außen alle Termine wahrnimmst und deine Aufgaben erfüllst, kannst du innerlich in die Klausur gehen. Du kannst dich befragen, ob du mit dir und der Welt noch stim-

mig bist. Gibt es ein Ja auf allen Ebenen? Im Denken, im Fühlen und im Bauch?

Betrachte einmal dein Leben unter der Perspektive deiner Herzensqualität. Du hältst die Zeit innerlich an und schaut, wovon du mehr und wovon du weniger tun kannst. Heute geht es darum, weniger zu müssen.

Da fallen mir die vielen "müssen" und "sollen" Sätze ein, die ich im Laufe des Tages ausspreche und höre. "Ich muss los, sonst verpasse ich den Zug." "Ich muss da noch anrufen, sonst ist er weg." "Ich muss heute unbedingt einen Zahnarzttermin ausmachen. Ich habe ihn schon so lange verschoben." Ich muss, ich muss, ich muss... Ich spüre, wie der Ärger in mir wächst. Oft werde ich getrieben von diesem Satz. Als ob eine Stimme in meinem Inneren sitzt, die erst Ruhe gibt, wenn ich alles erledigt habe. Müssen duldet keinen Aufschub. Müssen will sofort erledigt werden. Müssen erlaubt keine Pausen. Schließlich habe ich Verantwortung übernommen. Ich werde bezahlt. Ich habe etwas versprochen. Ich möchte nicht, dass die Menschen schlecht über mich denken. Müssen ist sehr mächtig.

Aber wenn ich in mein Herz schaue, dann nehme ich auch wahr, dass mich das "Müssen" traurig macht. Dass es mich erschöpft. Dass es in mir Ärger verursacht. Das ist kein Zustand, in dem ich leben möchte. Am Schluss komme ich mir vor wie ein Sklave. Aber als Mensch bin ich zur Freiheit berufen. Darum "putze" ich mein Herz und befreie es so nach und nach von den Ansprüchen, die "müssen" ständig stellt. Hier und da mache ich heute eine Ausnahme. Ich muss nicht!

## 8. Mehr dürfen

Wenn du die Herzensqualität steigern kannst wirst du dich wohler fühlen in deiner Haut. Ich lade dich zum Herzputz ein. Von bestimmten Dingen machst du einfach weniger und von anderen Dingen mehr. Heute heißt es: mehr dürfen.

"Mama, darf ich noch ein Eis?" - "Nein Kind, gleich gibt es Abendessen!"

"Mama, darf ich Fernsehen schauen?" - "Nein Kind, du hast heute schon deine halbe Stunde gehabt!"

"Darf ich heute früher gehen, meine Frau ist krank." - "Muss das wirklich sein?"



"Darf ich heute aus dem Krankenhaus entlassen werden?" - "Ich weiß nicht, wenn dann nur auf eigene Verantwortung!"

Schon als Kinder haben wir gelernt zu fragen. Wir bitten um Erlaubnis. Dann dürfen wir oder wir dürfen nicht. Die Eltern haben die Macht. Die Kinder beugen sich der Macht. Denn die Eltern haben es ja zu sagen. Sie bestimmen.

Dann spielen Kinder miteinander und eines macht einen Vorschlag. Ein anderes Kind sagt: "Immer willst du der Bestimmer sein!" Kinder lernen schon früh, wie die Dinge laufen. In der Regel sind Erwachsene die Bestimmer. Sie bestimmen über das Leben der Kinder. Du darfst oder du darfst nicht. Wenn ein Kind Glück hat bekommt es immerhin mal eine vernünftige Erklärung warum es darf oder nicht. Aber es muss auf das gültige "Ja!" der Eltern warten. Wir werden älter und fragen noch immer ob wir dürfen oder nicht. Vor einiger Zeit hielt ich ein Tagesseminar und eine Teilnehmerin fragte mich, ob sie auf die Toilette dürfte. Was hätte ich sagen sollen? "Ja klar, wenn Sie müssen!" "Nein, warten Sie doch noch eine halbe Stunde, dann machen wir sowieso Pause!" Ich habe ihr gesagt: "Wenn ich Sie wäre, täte ich das einfach selbst entscheiden."

"Dürfen" und "nicht dürfen". Natürlich ist es wichtig, dass Kinder noch nicht die volle Verantwortung für ihr Leben übernehmen können, weil sie nicht alle Folgen überblicken. Sie brauchen die Begleitung des Erwachsenen. Das "Dürfen" gibt die Möglichkeit für Eltern im positiven Sinne für die Sicherheit und das Wohlbefinden des Kindes zu sorgen.

Doch nach und nach können wir aufhören mit der Frage: "Darf ich?" Die Bibel erzählt viele Geschichten von Menschen, die etwas nicht oder nicht mehr durften. Sie durften nicht mehr ins Dorf wenn sie aussätzig waren. Sie durften nicht in den Tempel. Sie durften bestimmte Dinge nicht essen. Dazu kommt dann die große Unsicherheit! Darf ich vielleicht doch? Oder manchmal? Oder unter bestimmten Voraussetzungen?

Darf ich wieder heiraten obwohl ich geschieden bin? Darf ich zur Kommunion gehen auch wenn ich aus der Kirche ausgetreten bin? Manchmal bis oft kommt die Antwort wie bei einem Kind: "Du darfst!" oder "Du darfst nicht!" Solange ich um Erlaubnis bitten muss, denke und handle ich wie ein Kind. Ich übernehme keine Verantwortung sondern schiebe sie dem Erwachsenen zu.

Du musst nicht mehr fragen! Grundsätzlich darfst du! Du bekommst eine endgültige Erwachsenenlaubnis! Du darfst das Spiel befehlen - gehorchen verlassen! Du bist aufgenommen in die Gemeinschaft all derer, die Lebenserlaubnis wie selbstverständlich in sich tragen. Es ist ein Wort mit einem Folgesatz: "Du darfst! Geh in die Selbstermächtigung!"

## 9. Weniger nehmen

Wenn das Herz die Nöte in der Welt sieht, was würde es wohl sagen? Es würde sich berühren lassen und hätte den Wunsch, diese Nöte abzustellen. Das Herz ist mit allem, was ist, verbunden. Der Verstand würde vielleicht sagen: "Das ist nun mal so. Dafür gibt es gute Gründe." Aber das Herz wäre nicht zufrieden.

Herzputz heißt, immer tiefer hinzulauschen auf diese Stimme, die so mitfühlend ist. Und vor allem geht es darum, sich berühren zu lassen. Es zuzulassen. Heute geht es mir darum, weniger zu nehmen.

Wenn du das hörst, was kommt dir da im Sinn? Ich wollte erst gar nichts darüber schreiben. Das klingt so moralisch. "Sei nicht so gierig!" "Es muss für alle reichen!" Ich stelle mir ein Hochzeitsbuffet vor. Eine Stimme in mir sagt: "Packe den Teller voll. Es wird toll schmecken und es ist genug da." Eine andere Stimme in mir sagt aber: "Nimm nicht so viel! Deine Figur! Was denken wohl die anderen! Es muss für alle reichen!" Auf dem Teller landet dann eine Mischung von beiden Stimmen. Genug um satt zu werden aber zu wenig für das absolute Freudegefühl.

Ich wandere aber mal hin zu meiner Gier. Vielleicht kann ich nicht genug bekommen. Ich bin jenseits dessen, was ich wirklich brauche. Ich habe Vorräte gesammelt, die ich nie aufbrauchen werde. Ein Prozent der Menschheit besitzt neunundneunzig Prozent der Ressourcen. Und sie wollen immer noch mehr. Was sagen uns wohl die Länder des Südens wenn sie unsere vollen Tische sehen und ihre eigenen leeren? "Gebt uns etwas ab?" Oder kommt eher die Klage: "Ihr nehmt euch zu viel von den Reichtümern der Erde?"

Wenn ich gierig bin, dann fühle ich mich eigentlich im Mangel. Ich muss unbedingt diesen Mangel ausgleichen. Es ist so, als ob ich vor dem Ertrinken so viel Luft schnappe, wie es nur geht. Ich müsste dem Mangelgefühl und den Mangelgedanken auf die Spur kommen. Ich wurde als Kind nicht genug geliebt. Ich fühle mich unterversorgt. Ich lebe den Glaubenssatz: "Nur wenn ich mir selber nehme, kann ich überleben. Die Zuwen-

dung der anderen ist unsicher. Da bleibt nicht genug bei mir hängen. Und sterben möchte ich nicht."

Also, bevor du stirbst versorgst du dich lieber ordentlich mit den Gütern der Welt. Du nimmst dir so viel, dass garantiert nie etwas geschehen wird bis zum Ende deines Lebens. Deine Angst aber wird immer wieder Lücken der Versorgung finden. Sie wird nicht aufhören bis du die Augen zumachst. Weniger nehmen ist die Einübung darin, anders mit einem möglichen Mangelgedanken umzugehen. Dahinter steckt der veränderte Glaubenssatz: "Es ist genug für alle da. Auch für mich. Ich vertraue!" Umgesetzt für das Büffet: "Ich werde satt werden. Das Hochzeitspaar wird dafür sorgen. Der Festwirt und auch die übrigen Gäste. Ich bin ja schließlich eingeladen und alle geben ihren Beitrag zu einem schönen Fest."

## 10. Mehr geben

Das Herz ist großzügig! Es schenkt vor lauter Freude. Es hat Freude an der Freude des anderen. Die Freude des Gegenübers bringt das eigene Herz in eine kohärente Schwingung. Das Herz nimmt das Blut auf und gibt es weiter. Es pulsiert ein ganzes Leben lang. Ohne Pause. Das Geben und Nehmen hält es in Bewegung. Macht es lebendig. Und es folgt damit einem inneren Gesetz, das es einfach befolgt. "Nimm auf und gib weiter."

Das Herz freut sich, wenn es Teil eines großen Netzwerkes ist. Ein Netzwerk von Geben und Nehmen. Menschen, die nach diesem Gesetz leben wirken auf mich so im Reinen mit sich und der Welt. Manche haben Schwierigkeiten mit dem Nehmen und manche mit dem Geben. Wende dich doch mal wieder deinem Herzen zu und nimm wahr, wie du dich selber erlebst. Fühlt es sich an wie im Fluss? Taucht eine Angst auf? Gestern ging es um das Nehmen und heute heißt es: mehr geben.

Als Kinder bekamen wir in unserer Familie von den Tanten oft eine Tafel Schokolade geschenkt. 24 Stücke Schokolade auf fünf Kinder verteilen? Das war gar nicht so leicht. Jeder bekam einen Riegel und dann waren da noch die vier Stücke. Wie weiter? Mit dem Messer teilen bis es gerecht ist? Ein Kind verzichtet? Zwei Stücke jeweils für Mama und Papa? Ein Riegel in die Dose und sammeln, bis sich fünf Riegel eingefunden haben?

Wir bekamen also als Kinder eine Tafel Schokolade geschenkt. Ich dachte in der Regel nicht zuerst an das Geschenk der 4 Stücke Schokolade, die mir sicher

waren. Sondern ich dachte an die schwere Aufgabe, den "unteilbaren" Riegel wieder herzugeben. Ich bekam etwas geschenkt und musste es sofort wieder loslassen. Es gab Phasen, wo ich Schokoladentafeln hasste. Und die Tanten, die sich nicht in unsere Verteilenschmerzen einfühlten konnten. Unsere Eltern haben uns beim Verteilen nicht geholfen. Das mussten wir selber machen. Irgendwann habe ich die Lösung für mich gefunden. Ich nehme den einen Riegel und fertig. Der Rest war mit so viel Leid behaftet, dass ich diesen Teil nicht mehr für mich beanspruchte.

Es ist schwer zu geben, wenn ich etwas eigentlich lieber für mich hätte. Wenn ich Mangelgefühle bekomme, weil ich dann etwas nicht mehr habe. Wenn ich also an meinem Besitz festklebe. Ich hatte die Schokolade noch nicht mal in meinen Händen und schon klebte ich daran.

Wenn ich mich einübe in das Geben bearbeite ich meine Angst, es könnte für mich nicht reichen. Das Ziel heißt wiederum: Weg vom Mangelgefühl, das mein Leben einschränkt. Wenn ich mehr gebe dann deswegen, weil ich mich als Teil eines Großen und Ganzen sehe. Ich gebe und stelle fest, dass immer wieder etwas nachkommt. Wenn ich gebe muss ich immer wieder ins Vertrauen gehen, dass tatsächlich etwas nachkommt. Immer wieder. Das Geben könnte so zu einer großen Freude werden. Das Herz würde dir sagen: "So ist das Gesetz des Lebens. Empfangen und Geben und aus diesem Prozess die Energie verwenden. Nicht das Halten erzeugt die Energie, sondern die Bewegung von Aufnehmen und Weitergeben."

## 11. Weniger arbeiten

Wenn du mal dein Herz befragen würdest, ob es lieber spielt oder arbeitet, was würde es wohl sagen? Das hängt nach meiner Ansicht vom entstehenden Gefühl ab. Wenn du beim Wort „arbeiten“ ein leichtes Freudehüpfen bemerkst scheint dein Herz es zu mögen. Vielleicht verbindet es aber lieber mit „spielen“ ein positives Gefühl.

Vielleicht wirst du aber auch zurückkatapultiert in deine Kindheit. Die Eltern haben dir etwas erzählt vom Ernst des Lebens. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Dabei möchte dein Herz sich ständig vergnügen. Es liebt das Spiel! Heute möchte ich den Aspekt beleuchten von weniger arbeiten.

Wie viele Stunden am Tag beschäftigen uns mit dem, was die Gesellschaft Arbeit nennt? Du arbeitest um Geld zu verdienen. Du arbeitest in deinem Haushalt. Du arbeitest Stunde um Stunde. Viele Dinge arten in Arbeit aus. Am Abend ruhst du dich vielleicht aus vor dem Fernsehen und denkst: „Genug gearbeitet heute!“ Mit dem Fernsehen belohnst du dich für alle Mühe und hoffst, abzuschalten.

Wenn die Arbeit dich befriedigt ist das wunderbar. Warum solltest du davon weniger machen. Du bist doch ganz in Übereinstimmung mit dir. Du solltest arbeiten so lange und intensiv, wie es dir gut tut. Wenn du allerdingst mit „Arbeit“ Mühsal und Beschwer verbindest, solltest du innehalten. Es könnte sein, dass dich dann Gedanken plagen wie: „Wie lange muss ich noch!“ – „Bekomme ich auch genug Geld dafür?“ – „Wer sagt am Ende danke!“ – „Wann darf ich endlich in Rente gehen.“ Du stumpfst innerlich ab und schleppst dich durch den Tag. Fernsehen wird für dich zu einer Droge, um dein Elend zu überdecken.

Wenn du jetzt weniger arbeitest könnte da ein „Bewusstseinsloch“ entstehen. „Was will ich eigentlich vom Leben?“ „Was müsste ich verändern, damit ich mehr spiele!“ Wenn du weniger arbeitest würdest du aufwachen und auf deine Herz hören. Es möchte spielen! Es könnte ein Wunder geschehen. Du würdest etwas machen und es als „Spiel“ bezeichnen. Du würdest eines Tages so intensiv spielen dass du das Wort „Arbeit“ aus deinem Sprachgebrauch streichen würdest. Um dahin zu kommen müsstest du einen ersten Schritt wagen: weniger arbeiten.

## 12. Mehr leben

Dein Herz liebt das Spiel! Da geht es auf! Da wird es weit. Kannst du eigentlich dein Herz steuern? Es beeinflussen? Es gestalten? Wenn du am Morgen aufwachst und dein Kopf füllt sich mit lauter Mangelgedanken hat es dein Herz schwer. Du denkst an alles, was du unbedingt noch erledigen musst. Dann bist du am Morgen schon fertig und sehnst dich nach dem Sessel am Abend. Du bist fertig, bevor du angefangen hast.

Wenn du es lernst, dein Herz zu „steuern“, hörst du mit einem solchen Denken auf, das dich fertig macht. Dein Herz ist wie ein „Emotionsmotor“, der bestimmte Nahrung bevorzugt. Dein Herz liebt die Freude des Augenblicks. Es kennt eigentlich nur das „Hier und Jetzt“. Darum meine Idee für heute: mehr leben.

Es geht mir nicht darum, mehr aus dem Tag herauszuholen. Weniger zu arbeiten um mehr vom Tag und vom Leben zu haben. Es geht mir nicht um die Verlängerung der Freizeit und die Ausdehnung der Wochenenden. Dann befindest du dich im inneren Kampf. Du kämpfst mit dir selber im Ringen um Arbeit und Freizeit. Du betrügst deinen Arbeitgeber und dich selbst. Vor allem kämpfst du!

Mir geht es darum, die Zeitqualität zu verbessern. Du kannst arbeiten um dir etwas leisten zu können wie Haus oder Auto. Oder du kannst arbeiten, weil du in der Arbeit dich total lebendig fühlst. Du hast nur eine bestimmte Anzahl von Minuten im Leben. Mehr steht dir nicht zur Verfügung. Du kannst da viel hineinpacken, damit du alle Räume ausnutzt. Du kannst aber auch in den Augenblick hineingehen. Da verschwindet auf einmal die Zeit. Sie hört auf zu existieren.

Du schaust ein Kind an oder einen Vogel. Du liest ein tolles Buch oder schaust in die Augen eines interessanten Menschen. Du fängst an, die Geschenke des Momentes auszukosten. Dadurch vertiefst du dein Leben. Du hörst auf, es zu verlängern. Das schaffst du eh nicht. Du kommst nur in eine Kampfstimmung und in Rivalität mit den Möglichkeiten. Wenn du in den Augenblick hineingehst findest du den Weg in die Tiefe zu deinem eigenen Wesen. Je öfter du das machst, desto mehr wird dir bewusst, wer du als Mensch eigentlich bist.

Du siehst zum Beispiel einen Menschen und denkst: „Der ist mir so fremd. Die ist so eigenartig. Was der macht, würde ich nie tun!“ Ich höre dann, was dieser Mensch so denkt und macht und erschrecke mich. „Hilfe, so möchte ich nicht sein.“ Wenn du dann in den „Augenblick“ gehst, hören solche Konzepte schlagartig auf. Es ist egal, wie jemand denkt oder was jemand so macht. Im „Augenblick“ findest du ein Gegenüber, das dein Leben verstärkt. Du bekommst ei-

nen Impuls. Von jemandem, der dir völlig fremd ist, bekommst du sogar die größten Geschenke!

Du könntest dich entscheiden für ein anders Konzept. Das gesellschaftlich gängige heißt: Das Leben ist ein Kampf nach dem Motto - arbeite um zu leben. Oder du entscheidest dich dafür, dass dein Leben ein großartiges Experiment der tausenden von Möglichkeiten ist, in die Tiefe und in die Weite zu wachsen.

### **13. Weniger behindern**

Als Kind bist du mit deiner Mutter an einem Spielplatz vorbeigekommen. Dein erster Impuls war: „Da möchte ich hin.“ Deine Mutter jedoch hatte keine Zeit. Sie wollte ihren Haushalt erledigen. Sie hat dich überall mit hingegenommen. Ständig wolltest du etwas und ständig sagte deine Mutter: „Nein! Jetzt nicht!“ „Später!“ Du hast als Kind das Paradies gesehen und durftest es nicht betreten. „Schade!“

Dein Herz möchte im Paradies leben. Es sehnt sich ständig danach. Als Erwachsener hast du bestimmt gut von deinen Eltern gelernt. Erst alle wichtigen Dinge erledigen. Dann darf das Herz auch mal. Hier wäre ein Paradigmenwechsel wichtig.

Stell dir vor, du sitzt in einer Gruppe mit Freunden und ihr plant gemeinsam etwas. Ihr bereitet ein Geburtstagsgeschenk vor. Ihr plant den Besuch bei Verwandten. Ihr wollt über das Wochenende verreisen... Dann gibt es häufig in der Gruppe eine Person, die dann auf den Plan tritt, wenn alle in einer super kreativen Stimmung sind.

Diese Person meint es gut. Sie möchte, dass der Plan gelingt. Das ist ihr tiefes Ziel. Diese Person sieht allerdings überwiegend die Hindernisse. Sie sieht das mögliche Scheitern. Sie will nicht, dass es scheitert. „Oma kann keinen Besuch mehr vertragen. Wir müssen auf ihre Gesundheit achten.“ „Dieses Geschenk ist zu teuer.“ – „Wer kann denn überhaupt?“ Da, wo es vorher noch freie Bahn gab, türmen sich auf einmal Hindernisse auf. Echte Hindernisse und auch lediglich gefühlte. Dabei wollen die Menschen, die diese Hindernisse aufrichten immer noch, dass es gelingt.

Sie haben eben Sorgen, weil es diese Hindernisse gibt. Sie glauben, dass diese Hindernisse in der Lage sind,

das Scheitern hervorzurufen. Total berechtigt. Es gibt da nur eine kleine, aber häufig unbeabsichtigte Seite. So nach und nach sinkt die Stimmung. Die Bereitschaft insgesamt wird weniger und weniger. Das Herz wird immer trauriger. Es erinnert sich an die Zeiten in der Kindheit, wo die Mutter gesagt hat: „Das geht jetzt nicht!“ Der „Hindernisbauer“ will das Gelingen. Wenn aber die anderen Menschen in der Gruppe in diesen enttäuschten kindlichen Zustand abrutschen, hat er verloren. Wie viele Hindernisse dürfen auftauchen, dass immer noch etwas möglich ist?

Das Herz ist der Maßstab! Irgendwann krabbelt da in dir so ein Unwohlsein-Gefühl herum. Dann taucht da ein Alarmknopf im Herzen auf. Das darf noch ein paar Augenblicke aufleuchten und dann... ist es zu spät! Plötzlich ist es aus und vorbei. Das Projekt ist gestorben.

Der „Hindernisbauer“ will immer noch, dass das Projekt gelingt. Er hat nicht mitbekommen, dass das Projekt schon längst in den Herzen seiner Gruppenmitglieder gestorben ist. Darum macht es Sinn, weniger Hindernisse aufzubauen. Halte im Blick, dass irgendwann die Luft raus ist. Beschränke dich auf zwei oder drei große Hindernisse. Beharre nicht darauf. Mache deinen Job darin, aber übertreibe nicht. Bedenke, dass du es nicht mitbekommst, wann die Stimmung kippt. Du bist ja vielleicht ein Weltmeister im Errichten und Sehen von Hindernissen. Das ist deine Stärke! Wenn du nicht aufpasst, kann es schnell zu deiner Schwäche werden.

### **12. Mehr ermöglichen**

Das Herz sieht interessanterweise immer die Möglichkeiten. „Möchtest du einmal nach Amerika?“ Das Herz hört es und ruft: „Ja!“ Es sieht sich quasi schon auf dem Weg und am Ziel. Es malt in Bildern die Reise aus und entwickelt positive Gefühle. Es ist bei der Frage schon voller Vorfreude und fragt nur: „Wann geht es los?“ Der Verstand schaltet sich dann in der Regel sehr schnell ein und überprüft, ob es geht.

Du putzt dein Herz und hast die Chance, entweder hinderliche Einschränkungen zu minimieren oder es



alternativ zum machen. Ich werde mit dir mehr ermöglichen.

Reise mit deinen Gedanken und inneren Bildern an die Nordsee oder an das Mittelmeer. Dann setzt du dich an den Strand und schaut hinaus in die Weite. Lass in dir die Sehnsucht wachsen nach wunderbaren Ländern. Nach Abenteuern und unberührter Natur. Du schaut auf das Meer hinaus und machst dich auf die Reise. Du steigst in das Boot, das du dir jetzt erschaffst und fährst auf das Meer hinaus. Du schwimmst auf dem Meer der tausend Möglichkeiten. Jeder Weg führt irgendwo hin. Es gibt keine Niete. Am Ende eines jeden Weges kommst du ins Paradies. Du musst nur los. Mehr nicht.

Stell dir vor, dass das Wort Hindernis für dich ein Fremdwort ist. Du hast es noch nie gehört und verbindest damit auch nichts. Kein Gefühl und keine Erfahrung. Du verbindest dich nur mit den paradiesischen Zielen und der Lust des Aufbruchs. Du willst reisen und irgendwann ankommen. Dein inneres Ja steigt auf 100 Prozent. Aufzubrechen ist deine Bestimmung. Deine Lebensbestimmung. Nur dafür bist du auf diese Welt gekommen. Du sitzt am Strand und weißt, dass es jetzt so weit ist.

Und nun wachst du wieder auf aus deinem Tagtraum und wendest deine Aufmerksamkeit hin zu den Alltagsaufgaben. Aber du nimmst die Energie deiner inneren Reise mit. Du verbindest dich mit den Möglichkeiten. Ob du auf das Meer hinausschaust oder dich dem Alltag stellst. Der Unterschied ist nicht von Bedeutung. Wieder hast du viele Möglichkeiten. Du hast sie nur noch nicht wahrgenommen. Vielleicht, weil du dich schon zu sehr festgelegt hast. Oder weil du ein Verhinderer bist. Oder weil du zu wenig Vertrauen hast. Dann geh wieder an den Strand und reise in dein Paradies. Bis du in der Lage bist, mit dem „Traumpotential“ deine neue Wirklichkeit zu konstruieren. Nur zu! Das Leben wartet nicht auf dich!

## 15. Weniger haben

Manchmal sehe ich eine neue technische Erfindung und es kommt der Gedanke: „Das will ich haben.“ Ich sehe Kinder im Supermarkt an der Kasse und höre

immer wieder: „Mama, darf ich.“ Ich sehe die genervten Mütter, die ablehnen und sich dafür entschuldigen.

Manchmal also sehe ich etwas und mein erster Impuls heißt: Das will ich haben. Ich könnte es jetzt kaufen. Wenn ich es mir aber nicht kaufe und ein paar Tage abwarte mache ich eine neue Erfahrung. Der Reiz ist zurückgegangen. Manchmal wundere ich mich, dass ich es gar nicht mehr haben will. Wie eine Welle schwillt es an und ebbt wieder ab. Ich darf nicht am Anfang der Welle kaufen. Lieber ein paar Wellen laufen lassen und dann neu entscheiden.

Etwas haben zu wollen ist wie die Erfüllung eines Versprechens. Das Herz mag das Haben. Aber nur auf den ersten Blick. Das Herz ist angebonden an die Ewigkeit und an Fülle. Es ist verführbar, aber nur unter bestimmten Umständen. Beim Herzputz lade ich dich ein weniger zu haben.

Ich sehe etwas und möchte es haben. Ein elektronisches Gerät. Ein Stück Kuchen. Ein Auto. Was auch immer. Ich sehe es und ich will es haben. Wenn ich es ein paar Tage später auf einmal nicht mehr haben will – wie kommt es dazu? Du kannst etwas nur haben wollen wenn es ein Bedürfnis in dir anspricht. Wenn du satt bist, kann dich nichts verführen.

Du hast Hunger und ein Bedürfnis nach Essen. Klar bist du dann verführbar für Kuchen und/oder Pizza. Je nach Hunger und Verlangen. Wenn du die Freiheit liebst bist du ansprechbar für ein Auto, mit dem du in rasender Geschwindigkeit die ganze Welt bereisen kannst. Wenn du keine Bedürfnisse hast, kann die Werbung an dir nichts verdienen.

Wenn du deine Bedürfnisse ständig befrieden möchtest, sobald du einen Mangel spürst, musst du immer ein „Kaufhaus“ in deiner Nähe haben. Du wirst zum Junkie. Du musst ständig haben, damit deine Bedürfnisse gestillt werden. Wenn du den Gedanken zulässt, weniger zu haben könnte eine kleine Lücke oder eine Pause entstehen. Eine Lücke im Erfüllen deiner Bedürfnisse. Du könntest herausfinden, ob es etwas gibt, dass dich viel zufriedener macht als gerade dieser Gegenstand.

Du könntest bei deinem Hunger nach Freiheit eben kein Auto kaufen, sondern tiefer fragen: „Wer oder was kann meinen Hunger nach Freiheit stillen?“ Vielleicht kommst du dabei vom Auto hin zum Flugzeug. Und vom Flugzeug zur Rakete. Und von der Rakete hin zu.... Du wirst also weniger haben und dennoch mehr Wert erfahren. Wenn du satt bist brauchst du ja nichts mehr. Ein wenig Hungergefühl kann dich antreiben nach dem tieferen „Mehr“ zu fragen.

## 16. Mehr sein

Wenn dein Herz etwas sieht, was gefällt, möchte es das haben. Und wenn es das bekommt freut es sich. Das Herz liebt das Erleben von Freude und kann nie genug davon bekommen. Dein Herz wünscht es sich für jeden Augenblick. Es kann keine Vorräte darin sammeln. Es möchte das immer frisch und unverbraucht. Es ist auch ständig auf der Suche nach neuer und frischer Freude. Es glaubt sogar, dass es Freude bekommen kann bei totlangweiligen Konferenzen und bei mürrischen Menschen.

Dabei möchte das Herz nicht wirklich etwas haben um es zu besitzen. Darum geht es das Herz nicht. Im Laufe des Lebens lernt das Herz immer mehr den Unterschied von Haben und Sein. Im Herzputzprogramm heißt darum heute: mehr sein.

Wenn du etwas haben möchtest bist du abhängig von dieser Habe. Diese Habe existiert ja außerhalb deiner selbst. Du siehst einen Pullover und möchtest ihn haben. Im Moment gehört er dir noch nicht. Du kaufst ihn und dann besitzt und ihn und du verbindest mit diesem Moment das Entstehen von Glück. Dann stellst du nach wenigen Tagen fest, dass dieser Glückszustand kleiner wird. Du brauchst wieder ein neues Teil um Freude zu erleben.

Wenn du aber etwas findest, was zu dir gehört und was in dir ist, bist du nicht mehr abhängig. Du bist kein Bettler mehr. Du suchst nicht mehr im Außen. Wenn dein Herz voller Liebe ist muss es keine „Liebe“ mehr von außen zuführen. Wenn du im Sein bist, dann kannst du die „Außendinge“ genießen ohne sie haben zu müssen. Wenn du dir „herzensreich“ vorkommst und erlebst, wirst du unabhängig.

Darin besteht die Kunst, immer „herzensreicher“ zu werden. Und wie wird ein Mensch herzensreich? Indem er lernt, dass er eingebunden ist im Meer der Liebe. Wie ein Fisch im Wasser das Wasser nicht als Wasser wahrnimmt und dennoch darin zu Hause ist. So ist es für den Menschen wichtig, das Bewusstsein zu entwickeln, im Meer der Liebe zu schwimmen, die immer und unendlich Nachschub bekommt. Das Haben versiegt irgendwann, die Liebe dagegen wächst. Du kaufst nicht Liebe, du bist Liebe. Lieben ist deine natürliche Wesensbestimmung.

## 17. Weniger jammern

Manchmal sammelt sich im Herzen Leid an. Das Herz freut sich über ein Ereignis, das noch kommt. Wenn es sich nicht so erfüllt, dann ist es enttäuscht und lagert Leid ab. Wenn sich in der Nähe ein anderes Herz aufhält, dann kann durch Leidteilen der Schmerz schnell überwunden werden.

Aber manchmal ist niemand in der Nähe oder das Herz hat schon öfter mal eine Enttäuschung erlebt, dass keiner zuhören möchte. Dann kann sich schon mal eine Menge Leid ansammeln. Das macht das Herz im Laufe der Zeit schwer. Denn es muss das ganze Leid ständig mit sich herumtragen.

Wenn du jammern, dann ist das der Versuch, mit dem Leid im Herzen umzugehen. Ist das hilfreich? Du hast wenigstens einen Kanal gefunden, deinen Schmerz auszudrücken. Das ist ein erster wichtiger Schritt. Was ist aber, wenn du so richtig ins Jammern kommst. Ins Dauerjammern. So geht es heute darum weniger zu jammern.

Jammern erleichtert. Du redest dir einfach was von der Seele. Jeder von uns jammert mal und es gibt reichlich Grund dazu. Manche haben ein weites Herz und eine große Frustrationstoleranz. Die sind gesegnet, weil sie so schnell nichts erschüttert.

Wenn du aber genaue Vorstellungen vom Leben hast. Konkrete Wünsche und klare Bedürfnisse, dann kannst du schon mal schneller enttäuscht werden, wenn die Ereignisse nicht so eintreten, wie du es dir ausgedacht hast. Dann hast du viel Grund, die Abläufe deines Lebens zu beklagen. Es fühlt sich einfach nicht

schön an. Das erste Jammern wird dich erleichtern. Wenn aber nichts passiert. Wenn die Situation sich nicht ändert oder wenn du nichts anders machst, dann bleibt der Grund zum Jammern. Es ändert sich nichts an der Situation und zum Ausgleich jammerst du. Dann hast du das Jammern als Lösung gefunden, die Situation zu ertragen. Du solltest dann auf keinen Fall weniger jammern. Jammern ist ja deine Lösung!

Nur, wenn du dich ändern möchtest oder deine unangenehme Lage, dann wäre es besser, weniger zu jammern. Aber nur dann.

Was geschieht, wenn du weniger jammerst? Sell dir vor, dass dein Ehepartner nicht mehr mit dir spricht. Das macht dich traurig und du sammelst Leid in deinem Herzen an. Dann bejammerst du mit Freunden und Freundinnen dein Schicksal. Vielleicht bekommst du Verständnis und Zuwendung. Aber irgendwann werden die Quellen versiegen weil niemand dich mehr hören mag. Wenn du jetzt aufhörst zu jammern, dann sammelst du immer mehr Leid an bis... Ahnst du, was passiert, wenn du nicht mehr jammerst?

Entweder stirbst du vor Kummer oder du möchtest das ganze Zeug irgendwann einmal loswerden. Vielleicht explodierst du und machst mit einem Wisch einen reinen Tisch. Oder du fängst tatsächlich an, etwas zu verändern. Du entschließt dich, nicht mehr länger zu leiden, sondern diesen Zustand zu beenden. Du schreitest zur Tat. Du machst etwas. Du hältst nicht länger das „Unerträgliche“ aus. Wenn du aufhörst zu jammern wird daraus etwas anderes wachsen. Denn du hast ja aufgehört, das Jammern als Lösung zu betrachten. Überlege dir also gut, ob du weniger jammern möchtest.

## 18. Mehr freuen

Tiefe Freude ist einer der Lieblingszustände des Herzens. Du kannst dich freuen wenn es einen Anlass dafür gibt. Wenn du einen guten Freund triffst, wenn du eingeladen wirst zu Menschen, die du magst. Du kannst dich über eine Geschenk freuen oder einfach über ein Lächeln.

Es braucht nicht viel, dass dein Herz in diese Freude-schwingungen gerät. In der Regel findet es sehr

schnell die Quellen dafür. Es ist darauf programmiert. Das Herz kennt seine Tankstellen. In manchen Phasen deines Lebens kannst du sogar in der Freude sein ohne einen Anlass. Die Freude ist einfach da und dein Herz schwingt. Wie wäre es, wenn du mehr davon erleben dürftest? Mehr freuen?

Stell dir vor dass du eine Freundin oder einen Freund triffst. Du freust dich schon vorher. Es tauchen Bilder und Erinnerungen auf. Es kommen Gedanken und Wünsche, dass es sehr nahe und schön sein möge. Schon beim Nachspüren fühlst du dich verstanden, verbunden und getragen. Wenn es dann zur Begegnung kommt erfüllt sich diese Freude. Sie fühlt sich mächtig und stark an und erfüllt dein ganzes Herz. Du spürst förmlich, wie dein Herz auftankt und ganz präsent ist.

Wenn die Begegnung dem Ende zugeht, schleicht sich auch neben der Freude ein wenig Trauer und Schmerz ein. „Schade, wir müssen uns trennen. Wer weiß, wie lange es dauert, bis wir uns wiedersehen.“

Du wünschst dir mehr von diesen Gefühlen? Mehr Freude? Wie kann das gehen ohne dass du dich treffen musst? Wie könntest du dich freuen ohne einen Anlass? Mit Anlass ist es vermutlich leichter. Aber wenn du dich erinnerst, dann konntest du schon vor der Begegnung diese Freude erleben. Allein der Gedanke an das Treffen hat dein Herz erfüllt. Wenn du dich mehr freuen möchtest musst du also nur an die Dinge denken, die Freude bewirken.

Ich schließe die Augen und blicke auf das Meer hinaus. Ich rieche das Meerwasser und spüre die Sonne auf meiner Haut. Ich entspanne mich und vom nahe gelegenen Restaurant aus wehen mediterrane Düfte herüber. Mein Herz verwundert sich. „Wie! Ist denn schon Urlaub? Yes, ich bin dabei!“ Du kannst also die Macht deiner Vorstellung nutzen, in die Freude zu gehen. Das ist kein Rezept für Zustände, wenn du tief traurig oder verärgert bist. Dann ist etwas anderes dran. Aber dein Herz mag es sehr, wenn es mehr Freuen gibt.

## 19. Weniger schlafen

Manchmal schaust du am Abend auf deinen Tag zurück und weißt nicht mehr, was so alles passiert ist. Oder jemand fragt dich etwas und nur wenige Momente später kannst du dich nicht mehr erinnern. Dann stellst du vielleicht fest, dass du irgendwie gar nicht da warst.

Mit einem Teil von dir warst du in irgendwelchen Tagträumen, in Gedanken oder in einem Niemandland. Dein Herz war nicht da. Es fühlte sich nicht angesprochen. Es gibt Tage, da hängt dein Herz in den Seilen. Es bekommt keinen „Gefühlsstoff“. Dein Herz ist abgetaucht in einen Schlafzustand. Solche Zustände können durchaus hilfreich sein, besonders, wenn du überfordert bist. Zu viele belastende Gefühle können dich überfordern, aber auch wenn nichts passiert. Wie wäre es damit weniger zu schlafen?

Um es gleich zu sagen: Ich schlafe gerne. Ich schlafe auch gerne genug. Der Körper, der Geist und die Seele brauchen diese Zeiten, sich zu regenerieren. Und ich plädiere dafür, da achtsam mit umzugehen. Wenn ich mich dafür stark mache, weniger zu schlafen, dann meine ich den Schlaf am Tage.

Es gibt Zeiten am Tag, wo du den Eindruck hast, dass du nicht richtig da bist. Du nimmst einfach nicht wahr, wo du bist, was du tust und wer sonst noch da ist. Du bekommst nicht mit, dass da gerade jemand traurig ist. Du spürst nicht, dass du gerade angesprochen wirst. Du schläfst! Ich sitze manchmal in Konferenzen, wo ich auch irgendwie schlafe. Schade! Gehört doch zu meiner Lebenszeit. Ich sitze mit einem Menschen zusammen und ich rede ihn müde. Dann bin ich eigentlich auch nicht mehr da. Da spricht eine Art Computer ohne zu bemerken, dass das Gegenüber schon lange abgetaucht ist. Schade! Wenn ich dann für mich selber das Wort „Jetzt“ sage, werde ich wach. Durch das Wort „Jetzt“ merke ich erst, dass ich gerade geschlafen habe. Rund um die Uhr bewusst leben geht vielleicht noch nicht – aber ich kann diese Augenblicke ausdehnen und vermehren, in denen ich den Schlaf mehr und mehr abstreife und ganz da bin.

## 20. Mehr wachen

Das Herz ist gerne hellwach. Was geschieht gerade? Wo ist etwas los? Wo begegne ich dem Leben? Das Herz möchte ja in eine kohärente Schwingung kommen. Dazu muss es Impulse erhalten. Es sucht ständig Impulse um festzustellen, dass es lebendig ist. Im Schlaf sinkt es ab und sorgt für eine gute Ruhephase.

Das Herz ist neugierig. Darum kannst du es ganz leicht schaffen, in einem anregenden Wachzustand zu kommen. Jetzt geht es also um mehr wachen.

Wenn ich nichts mehr vom Leben erwarte dann plätschere ich dahin. Worüber sollte ich mich freuen oder ärgern? Alles geht seinen Gang und ich gehe irgendwie mit. Wenn ich aber etwas erwarte, dann bin ich ausgerichtet. Ich bin angespannt auf etwas hin. Ich richte meine Antennen aus und mein Körpertonus kommt in eine gewisse Spannung.

Ich bin zum Aufbruch bereit. Ich erwarte zum Beispiel Besuch und richte meine Ohren aus. Gleich wird es klingeln. Ich möchte den Moment nicht verpassen. Mein Besucher soll nicht unverrichteter Dinge wieder nach Hause gehen.

In einem Wachzustand bekommst du mehr mit. Zu viel ist vielleicht auch nicht gut, damit du dein System nicht überforderst. Aber eine gewisse Wachheit lässt dich mehr teilnehmen am Leben. Du bekommst mit, was in der Welt so geschieht. Du glaubst nicht einfach den Medien und liest zwischen den Zeilen. Du interessierst dich mehr für die Zwischentöne und die verborgenen Nachrichten. Du hörst mehr von dem, was jemand verschweigt als von dem, was er dir verkauft. Du findest eher den Weg zum gesunden Gemüse und hältst dich in der Nähe von Menschen auf, die dir gut tun. Wenn du wach bist, dann meidest du energieräuberische Menschen und merkst sehr schnell, wenn jemand dich nur aussaugen will. Du merkst Veränderungen in der Welt. Je wacher du wirst, desto eher bemerkst du die Vogelarten, die nicht mehr in deiner Umgebung vorkommen. Du nimmst wahr, ob die Kassiererin im Supermarkt gerade zufrieden oder abwesend ist. Du wirst wacher und nimmst mehr wahr. Du nimmst mehr wahr und fühlst dich mehr als Teilnehmer am Leben.



## 21. Weniger reden

Manchmal sitze ich mit meinem Herzen in der Runde und frage mich: „Worüber sprechen die hier eigentlich?“ Es berührt mich nicht. Es ist langweilig. Es geht um nichts. Um nichts Wichtiges. Ich höre die Worte und ich höre Sätze und es kommt nichts bei mir an. Ich schaue verwundert in die Runde und werde abgehängt. Ich bin nicht mehr da.

Das Herz mag es nicht, wenn es mit anderen Menschen zusammen ist und dann abgehängt wird. Es möchte gerne dabei sein. Wie wäre es damit, weniger zu reden?

Es gibt ja Menschen, die nie reden. Denen man die Worte aus der Nase ziehen muss. Von denen man nichts mitbekommt. Die meine ich nicht! Ich spreche von mir und von den Menschen, die nicht mit dem Sprechen aufhören können. Ich erwische mich dabei, dass ich einen Gedanken ausspreche und dann noch einmal mit anderen Worten und dann noch einmal ohne zu überprüfen, ob der Gedanke angekommen ist. Vielleicht habe ich mein Gegenüber schon müde geredet. Ihn eingelullt. Ihn mit Worten abgeschossen. Da wäre ein frühzeitiger Punkt hilfreich. Einen Gedanken einmal ausgesprochen und Punkt. Und abwarten, ob und was kommt. Das könnte ich mal tun. Wäre sinnvoll.

Ich denke aber auch an Menschen, die sprechen können, ohne dass das Herz dabei ist. Sie schalten es einfach gar nicht ein und wirken wie eine Sprechmaschine. Für alle Vielsprecher empfehle ich, einen Satz einfach auslaufen zu lassen und keinen Satz nachzuschieben. Einfach mal aufhören. Und schauen, was dann geschieht. Das mache ich jetzt.

## 22. Mehr schweigen

Wenn du dich selber in deinem Herzen besuchst gibt es die große Freude und zugleich auch das große Schweigen. Du kannst in der Nacht den Sternenhimmel betrachten oder in der Meditation in dein Herz gehen.

Das Herz kann schweigen, weil es sich depressiv zurückzieht. Es kann aber auch schweigen, weil es von

der Größe des Daseins ergriffen wird. Und dazu lade ich dich ein.

Viele Menschen verbinden mit dem Schweigen ein unangenehmes Gefühl. Du streitest dich und fühlst dich verletzt. Dann schweigst du, weil du nicht noch mehr Öl ins Feuer gießen möchtest und du magst auch einfach nicht mehr. In einer Gruppe schweigen alle plötzlich, weil sie unangenehm berührt sind. Es gibt peinliche Schweigemomente. In solchen Augenblicken wünschst du dich sehr schnell weg.

Dann gibt es aber auch Zeiten des Schweigens, wo eine Stille heilsam und wohltuend ist. Du sprichst mit einem Menschen und es entsteht Nähe. Da berührt dich ein Wort und es darf sich in dir ausbreiten. Es wird nicht sofort wieder übertönt durch ein neues Wort. Ein Wort bekommt Zeit, sich in dir auszubreiten. Ich glaube, dass wir das wieder lernen müssen. Bei uns geht alles so schnell. Ein Wort bekommt nicht mehr die Zeit, die es braucht, um wirken zu können. Je schneller die Welt und dein Leben abläuft, desto mehr geht die Qualität der Schweigezeiten verloren. Aber du kannst das wieder einüben.

Du setzt dich hin und schließt die Augen. Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit in das Herz und atmest tief ein und aus. Du stellst dir vor, dass dein Herz ein Fenster hat, in das du hineinatmest und wieder ausatmest. In deinem Herzen nimmst du ein ganzes Universum wahr, das du beatmest. Dabei schaust du nur zu und nimmst wahr, was geschieht. Das machst du regelmäßig. Im Bus, auf der Parkbank oder vor dem Essen. Das Schweigen wird dir helfen, wieder Freiräume in dir zu finden. Vor allem, wenn es mir Worten vollgestopft ist.

## 23. Weniger suchen

Wenn du im Sehnsuchtsgefühl wohnst dann geht dein Herz auf die Suche. Es sucht Nahrung und möchte satt werden. Das Herz spürt hin und schaut sich um, ob es Zuwendung bekommt. Du kannst dabei merkwürdige Erfahrungen machen. Du gehst in die Stadt und fragst dich in der Fußgängerzone, warum du eigentlich hier bist.

Vielleicht hattest du Lust auf einen Bummel oder du wolltest irgendetwas einkaufen. Und plötzlich verliert sich die Idee. Der Impuls verschwindet.

Dann hat dein Herz dir vorher ein Signal gesendet. Ein unbestimmtes. „Suche mir etwas, das mir Freude bereitet.“ Möglicherweise verbringst du viel Zeit mit der Suche nach Dingen, nach menschlichen Zuwendungen und empfindest es als Zeitverschwendung. Vielleicht erfüllt dich das Suchen aber auch und du magst es einfach. Du wohnst in einer großen Unordnung, weil du das Suchen liebst. Dann behalte es und mach weiter so. Suchen macht dich glücklich. Wenn es dich aber nervt, dann lade ich dich ein, weniger zu suchen.

Ich habe drei Jahre in einem Pfarrhaus gelebt mit einem Pfarrer, der permanent auf der Suche war. Er suchte ein sinnerfülltes Leben. Er entwickelte Ideen von psychosomatischen Kliniken für spirituelle Menschen. Er stellte sich Wohngemeinschaften vor mit mehreren Generationen unter einem Dach. Oder auch einen Planwagen, mit dem er unterwegs sein wollte als Zeichen gegen Besitz- und Konsumdenken. Eine Frau in der Gemeinde fragte ihn einmal, ob er „es“ immer noch nicht gefunden hätte. Seine Antwort: „Der Mensch bleibt sein ganzes Leben lang auf der Suche.“

Bist du auch Sucherin/Sucher eines Weges? Was oder wen suchst du und was treibt dich an? Suchst du lediglich verlorene Schlüssel oder verlegtes Geld? Suchst du in Supermärkten die Produkte, die du haben willst? Oder suchst du Sinn in deinem Leben? Egal, was du suchst. Wenn du suchst, dann fehlt dir in der Regel etwas. Dir fehlt der Schlüssel, ein anderer Gegenstand oder sogar der Sinn. Du befindest dich in einem Mangel. Da gibt es ein Bedürfnis oder eine Lücke. Die Suche kann deinen Tag völlig bestimmen. Du kannst an nichts anderes mehr denken. Du suchst, bis du es gefunden hast. Du möchtest auf keinen Fall vorher aufgeben.

Je höher deine Sehnsucht ist, desto intensiver der Wunsch, ans Ziel zu gelangen. Dabei kann sich schnell dein Ärger oder auch deine Trauer immer mehr steigern. Du wirst im Suchen enger und enger. Du verlierst nach und nach die Freiheit und wirst zum Sklave deines Suchens. Ich übertreibe vielleicht ein wenig,

aber das Suchen kann dir deine Abhängigkeiten klar machen. Erst, wenn du das Gesuchte gefunden hast, kannst du loslassen. Dein Suchen kann dich zermürben und dich blind werden lassen für die vielen anderen Möglichkeiten am Weg. Wie würde dein Leben aussehen, wenn du weniger suchen würdest. Du müsstest die Gegenstände und Dinge natürlich loslassen. Du suchst gar nicht erst, wenn du nicht weißt wo es ist. Oder du beschränkst zeitlich deine Suche. Du nimmst die Stoppuhr und hörst nach fünf Minuten auf. Nach fünf Minuten lässt du aber auch im Kopf los. Test mal, ob dein Leben dann weitergeht. Und ob du für dein „Problem“ noch andere Lösungen findest. Vielleicht stellst du fest, dass du doch ein sehr kreativer Mensch bist.

#### **24. Mehr finden**

Ich kann finden als Ergänzung oder Gegensatz zum Suchen definieren. Ich kann aber auch sagen: „Ich finde dich toll!“ Ich kann Dinge finden, obwohl ich sie gar nicht gesucht habe. Ich begegne ihnen einfach. Ich kann die Liebe meines Lebens finden im Sinne von antreffen.

Das Herz findet sehr gerne. Es liebt Überraschungen. Wenn das Herz überrascht ist, nimmt es eine körperliche Verlängerung zur Hilfe um sich auszudrücken. Es nimmt die Hände und klatscht sie zusammen. Das Herz tritt irgendwie dahin und plötzlich wird es wach. Es kommt ins Schwingen und bekommt einen totalen Energieschub. Das Finden kann ein Ergebnis des Suchens sein, sozusagen die Belohnung einer Arbeit. Es kann aber auch sein, dass das Finden sich einfach so ereignet. Und davon wünsche ich dir mehr.

Haben die Hirten eigentlich die Krippe gesucht? Oder haben sie die Krippe gefunden? In meiner Vorstellung haben sie einfach einen Schutz für die Tiere aufgesucht. Sie kannten diese Hütte und waren überrascht, dass da einfach fremde Leute waren. Vielleicht haben sie sich sogar geärgert über die Besetzung. Aber dann sahen sie das Kind und die Freude brach aus.

Die drei Könige haben vermutlich gesucht. Sie wussten ja von den alten Weissagungen und sind ihrem Traum gefolgt. Gesucht haben die aber auch nicht,

denn sie hatten einen Stern als Wegweiser. Die Engel mussten auch nicht suchen. Sie ließen sich vom inneren Wissen leiten. Wie kann ich etwas finden ohne dass ich suche?

Ich darf nichts Bestimmtes im Sinne haben. Dann fange ich an zu suchen. Ich muss mich von allem verabschieden. Darf keine Konzepte im Kopf haben. Es könnte auch sein, dass nichts passiert. Ich laufe und finde eben nichts. Wenn ich wach bin und mein Herz öffne, so meine Erfahrung, dann passiert immer etwas Überraschendes. Ich darf mich nicht fokussieren auf eine einzige Sache. Sondern ich muss defokussieren. Den Fokus also auf alles zugleich und nichts Konkretes richten. Ich besuche an Weihnachten jemanden und habe gar keine Erwartungen. Weder Geschenke noch Kuchen. Nicht einmal, dass dieser Mensch zu Hause ist. Vielleicht treffe ich ja ein Eichhörnchen. Deine Erwartungen werden schnell enttäuscht, wenn sie sich nicht erfüllen. Du befindest dich dann im Suchmodus. Im Suchmodus hast du klare Vorstellungen von allen Abläufen. Im Findemodus lehnst du dich zurück und lässt dich überraschen. Alles darf und nichts muss. Hast du Lust, in den Findemodus zu wechseln? Wann fängst du damit an?

Welche Menschen haben wohl das Jesuskind gefunden im Stall von Bethlehem und wir haben bisher nichts davon erfahren? Herodes hat übrigens das Kind gesucht und nicht gefunden. Vielleicht nähert man sich der göttlichen Quelle auch so. Nicht suchen, sondern finden. Wenn du findest, dann gehst du davon aus, dass es schon da ist auch wenn du es noch nicht siehst. Und wenn es schon da ist, kann es auch seine Kräfte entfalten. Du könntest auch einfach mal so tun, als hättest du es schon gefunden. Wie fühlst du dich als Finder?

### **Was kommt nach dem Herzputz?**

Nun hast du dein Herz gereinigt im Laufe von 24 Impulsen oder in einem vier Wochen Programm. Spürst du Veränderungen? Fühlst du dich lebendiger? Leichter? Bewusster? Befrage dein Herz und befrage deinen Verstand. Ich erlebe es so, dass ich den Eindruck habe, jetzt mehr in Übereinstimmung mit mir zu sein. Ich fühle mich stimmiger. Nicht moralisch besser oder

schlechter. Aber stimmiger. Ich fühle mich neu ausbalanciert. Mein Herz fühlt sich kohärent an. Und das finde ich sehr erstrebenswert.

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter [www.matthias-koenning.de](http://www.matthias-koenning.de)

Ich freue mich auf die nächste Begegnung. Mit lieben Grüßen

Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

## Die aktuellen Termine

### Gottesdienst an Heiligabend

Beginne das Weihnachtsfest  
mit einer gottesdienstlichen Feier!

Donnerstag, 24. 12. 2016 um 16.00 Uhr

im Freiraum in der alten Molkerei,  
Friedenstraße 8 in Ahlen.

Die Herberge ist gefunden und an diesem Tag  
geöffnet.

Du bist eingeladen und willkommen!

### Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der  
Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die  
Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen  
und interessanten neuen Erfahrungen für Körper,  
Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende  
gegen 21.30 Uhr.

#### Dienstag, 10. 01. 2017 – Ocean Drum

Möchtest du Freiräume entdecken am Anfang des  
neuen Jahres? Dann gib dich den Klängen der Ocean  
Drum hin. Im Meer der tausend Möglichkeiten darfst  
du loslassen und das Neue finden. Anmeldungen an:  
[mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

### Meditation und Mehr

**Dienstag, 24. 01. 2017 um 20.00 Uhr**

Atmen, Stille, meditieren, teilen...

Mit einem Abschnitt aus dem Evangelium und ein  
Andocken an das morphogenetische Feld

Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kom-  
men und klingeln!