



## Herzensheilung – Heilung für friedvolle KriegerInnen

Herzensheilung hat mein Leben vollständig verändert. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin, denn das spirituelle Werkzeug der Herzensheilung, das mir die geistige Welt in der tiefsten Krise meines bisherigen Erwachsenenlebens geschenkt hat, ist einfach, kann überall praktiziert werden und heilt aus der Tiefe heraus und an der Wurzel. Herzensheilung ist ein alchemistischer Prozess der Tiefenheilung, der Schmerz in Liebe und Friede, und Wunden in Wunder verwandelt.

ॐ **Die Schritt-für-Schritt-Anleitung findest Du auf Seite 3** ॐ

Herzensheilung ist ein Werkzeug für friedvolle KriegerInnen, denn es braucht Mut, sich den eigenen emotionalen Verletzungen zu öffnen. Unsere Angst ist, dass wir den Schmerz nicht aushalten würden und so unterdrücken wir ihn lieber und verbrauchen dafür eine Menge Energie, die uns dann dort fehlt, wo wir uns wünschen würden, glücklich zu sein und ein erfülltes, freies und glückliches Leben zu führen.

ॐ **Das Beste und Einfachste und vor allem das Heilsamste ist, Du wendest sie einfach an.** ॐ

Dein Leben, deine Beziehungen und deine Welt werden dadurch friedvoller, schöner und geborgener. Du gewinnst Vertrauen, Mut, Kraft und Zuversicht und wirst vom Opfer zum Schöpfer deines Lebens.



### **Welche Situationen laden zu Herzensheilung ein?**

Die Ampel schaltet um auf Rot und du regst dich auf. Heute regnet es und für dich ist der Tag deshalb ein schlechterer Tag als ein Sonnentag. Dein Partner zieht die Augenbraue hoch und du bist beleidigt. Der Kellner sieht dich nicht sofort und du fühlst dich missachtet. Jemand sagt dir, wie sehr er dich liebt und du fühlst dich überflutet und in deiner Freiheit eingeschränkt. Der Fahrer vor dir fährt bei Grün nicht sofort los und du nennst ihn einen Idioten. Dein Kind weint und möchte getragen werden und du schreist es an. Deine Partnerin wünscht sich, dass ihr miteinander redet und du stellst dich taub. Du würdest eigentlich gerne etwas tun, was Dir Spaß macht, aber es gibt noch so viel anderes zu erledigen. Jemand verhält sich auf eine bestimmte Weise und du erstarrst innerlich.

All das sind Situationen, die sich für Herzensheilung eignen. Immer dann, wenn du entdeckst, dass du nicht angemessen reagierst (siehe dazu Seite 4), immer wenn du zerstörerische Glaubenssätze identifizierst („Erst die Pflicht, dann das Vergnügen“, „das macht man nicht“, „das ist unverantwortlich/unanständig“ etc.), wenn du in einer Situation unangemessen heftig reagierst und nicht frei bist, so zu handeln, wie du es dir wünschen würdest und wie es deiner Wahrheit entsprechen würde.

**Freu dich! Du hast eine Möglichkeit zu Heilung entdeckt.**



Wenn Du dir - nachdem sich der erste emotionale Rauch ein wenig verzogen hat – für Herzensheilung Zeit nimmst, heilst du alte Wunden, Verletzungen und zerstörerischen Verhaltensweisen in dir. Du integrierst dadurch wieder den verletzten Anteil, den du vor langer Zeit ausgeschlossen und von dir abgetrennt hast. So wirst du von Herzensheilung zu Herzensheilung ganzer und heiler. Und es kommt immer seltener vor, dass du emotional reagierst. Dein Leben wird Schritt für Schritt entspannter, friedvoller, verbundener und mitfühlender mit dir und anderen. Es gelingt dir immer mehr, lebendig, glücklich und präsent zu sein.

**Das Schöne an Herzensheilung ist – wie bei jeder alchemistischen Wandlung: Sie geht immer gut aus.** Jede Herzensheilung endet mit der glücklichen Wiedervereinigung mit einem abgetrennten Anteil und bringt Schritt um Schritt Ganzwerdung, Wahrheit und Friede in dein Leben und die Welt.

Herzensheilung hilft uns, die uns innewohnende Wahrheit zu verwirklichen, unseren Platz einzunehmen und die Opfer-Täter-Kette zu durchbrechen, die uns Menschen mitsamt all unseren Mitgeschöpfen an den Punkt gebracht hat, an dem wir heute sind: Zerstörerisch-gefährliche Wesen in einer Welt zu sein, die eigentlich ein Paradies sein könnte. Mit Herzensheilung heilen wir uns und die Welt.

## Herzensheilung heilt uns und die Welt.

Herzensheilung braucht Vertrauen und Mut, denn sie erfordert den direkten Kontakt mit deinem Schmerz. Du lädst gleichsam deinen Schmerz ein, sich wirklich zu zeigen. Du öffnest ihm die Tür, damit er endlich das in ihm verborgene Wunder preisgeben und die alte Wunde heilen kann.



Lass den ersten emotionalen Schub vorüberziehen und nimm dir dann sobald als möglich Raum und Zeit für das Eintauchen in Herzensheilung. Anfangs wirst du die auf der folgenden Seite beschriebene Schritt-für-Schritt-Anleitung brauchen, mit der Zeit wirst du ohne sie auskommen, weil es dir in Fleisch und Blut übergegangen ist, emotionale Wunden und Verletzungen zu heilen.

**Im Zentrum eines jeden Schmerzes ist ein Schatz verborgen.**



## Schritt-für-Schritt-Ablauf der Herzensheilung

1. du erkennst den Heilungsbedarf und die Einladung zu Herzensheilung daran,...:
  - ...dass du emotional bist und in der jeweiligen Situation nicht angemessen re/agierst (siehe Tabelle auf der nächsten Seite)
  - ... und dass du in ähnlichen Situationen möglicherweise schon öfter ähnlich reagiert hast
2. du setzt dich in Ruhe hin: Bequem, warm genug angezogen, eventuell mit Taschentüchern neben dir und mit geschlossenen Augen. Mit genügend Zeit und an einem Ort, wo du ungestört bist und für die gesamte Zeit der Herzensheilung ganz mit dir sein kannst (Telefon ausstellen, andere darüber informieren, dass du nicht unterbrochen werden willst etc.)
3. verbinde dich mit der auslösenden Situation und nimm wahr, was in deinem Körper geschieht, was du wahrnimmst, zum Beispiel:
  - einen Druck
  - eine Anspannung
  - ein Gefühl von Taubheit
  - das Gefühl von Nichts-Fühlen
  - Schmerzen jeglicher Art (stechend, schneidend, bohrend, pochend, etc.)
  - ein Engegefühl, etc.
  - ein Brennen
  - ein dumpfes Gefühl
  - ein Kühle- oder Kältegefühl
  - ein Wärme- oder Hitzegefühl
4. atme sanft in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus und bleibe bewusst und pro-aktiv in dieser Atmung, ganz gleichgültig, wie unangenehm oder aufwühlend das Körperempfinden möglicherweise ist
5. vielleicht steigen Bilder in dir auf, eine vage Erinnerung oder Vorstellung oder da ist einfach nur der seelische Schmerz und sein entsprechender Ausdruck auf Körperebene – du musst nichts analysieren, herausfinden oder wissen, sondern einfach nur da sein mit dem Schmerz in der Haltung von ‚ich nehme dich wahr, ich bin da, jetzt bin ich da‘ sitzen – ihm mitfühlend und aus dem Herzen lauschend (gleichgültig, ob du eine Ahnung davon bekommst, was die Wurzel des heutigen Schmerzes ist oder nicht, all diesen Wahrnehmungen ist gemeinsam, dass sie aus einer Zeit kommen, an die du keine bewusste Erinnerung hast... meist aus anderen Leben, aus deiner Zeugung, Schwangerschaft oder sehr frühen Kindheit)
6. Wichtig: Es gibt weiterhin NICHTS ZU TUN, sondern nur zu sein:  
du sitzt weiterhin und atmest sanft in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus, für dich als Erwachsene-r (die in diese Herzensheilung hineingegangen ist) und für dein früheres Selbst, das du damals warst
7. Ich atmest so lange sanft in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus, bis sich der Schmerz in seiner ganzen Größe und seinem ganzen Sein zeigen und auf seine Weise heilt und abklingt – keine Bange und kein Drama, das tut er. Schmerz ist wie eine Welle, die kommt, einen Höhepunkt erreicht, und dann wieder geht, sei also geduldig und dränge keinesfalls, sitze entspannt und atme und sei einfach mit dem Schmerz und der Wunde, genau durch dieses lauschende Dasein heilst du
8. du bleibst so lange herzatmend sitzen, bis du spürst, dass alles in Friede ist, bis das Körpersymptom verschwunden ist und deine innere Anspannung, Unruhe und Aufruhr innerer Weite, Zufriedenheit und Ruhe gewichen ist
9. du dankst dir, deinem Körper und deiner Seele, dass Heilung geschehen ist und kehrst langsam wieder in die alltägliche Welt zurück, trink viel und gönne dir viel Ruhe und Schlaf. Jetzt wird in deinem System alles umgebaut. Vieles wird ausgeschieden, damit sich das Neue bzw. Uralte – nämlich deine Wahrheit - verankern und verwirklichen kann





## Worin unterscheiden sich Gefühle und Emotionen?

Im emotionalen Zustand verlieren wir den Kontakt zu uns, zu Liebe, innerem Frieden, zur Gegenwart und allem rund um uns. Deshalb ist es wichtig, diesen Zustand zu erkennen und zu lernen, dass er uns die Möglichkeit zu Herzensheilung gibt, und dass der Auslöser (ob unser Partner, die rote Ampel, die Politiker oder das „schlechte Wetter“) uns eine Heilungserinnerung und -einladung schenkt.

(Tabelle nach: Richardson, Diana & Michael: Zeit für Gefühle, innenwelt verlag – sehr lesenswert!)

<b>Emotionen erkenne ich unmittelbar und mühelos...</b>	<b>Wenn ich in einem Gefühl bin, dann...</b>
1. ...an dem Gefühl, mich abgetrennt oder entfremdet zu fühlen, so als stände plötzlich eine Mauer dazwischen	1. ...fühle ich mich verbunden und meinem Gegenüber nah
2. ...dass Augenkontakt schwierig wird. Ich vermeide ihn, blicke woanders hin, oder der andere erscheint weit weg zu sein oder ich sehe ihn gar nur verschwommen	2. ...kann ich leicht in Augenkontakt sein
3. ...ich gebe dem anderen die Schuld an der Situation oder am eigenen Unglück	3. ...erkenne ich dich oder die Situation so an, wie du bist/sie ist, und zeige meine innersten Gefühle
4. ...ich benutze Worte wie „nie machst du...“ oder „immer machst du...“, ich spreche über den anderen und nicht über mich	4. ...spreche ich über mich und meine Gefühle, darüber, wie es mir geht
5. ...ich ziehe mich zurück und verschließe mich	5. ...bin ich offen und verletzlich
6. ...mein Körper ist zusammengezogen, ich fühle mich wie gelähmt, wie taub, traurig, wütend, verletzt	6. ...entspannt sich mein Körper, dehnt sich aus und fühlt sich lebendig an
7. ...mein Gesichtsfeld verengt sich und ist unwölkt	7. ...habe ich eine weite und klare Sicht und bin voll positiver Zukunftsperspektive
8. ...ich fühle mich erschöpft und habe wenig Energie	8. ...fühle ich mich wohl und innerlich erfrischt
9. ...ich bin auf der Hut und in Abwehrstellung, fühle mich wie in einer feindlichen Welt	9. ...bin und zeige ich mich offen, verletzlich und natürlich
10. ...ich fühle mich allein gelassen und abgelehnt	10. ...fühle ich mich willkommen und angenommen
11. ...ich fühle mich einsam und unvollständig	11. ...fühle ich mich ganz und verbunden mit allem/allen
12. ...ich bin selbstgerecht, will Recht haben und will so lange darauf beharren, bis mein Gegenüber zugibt, dass ich Recht habe	12. ...bin ich verständnisvoll
13. ...ich fühle mich falsch verstanden und ich habe das Gefühl, dass alles, was ich mache, für selbstverständlich gehalten wird	13. ...fühle ich mich verstanden
14. ...ich will streiten, diskutieren, kämpfen und den anderen provozieren	14. ...will ich mich mit anderen austauschen
15. ...meine Gedanken drehen sich im Kreis, ich bin voller Negativität und habe Zweifel	15. ...folge ich meinem Herzen und habe Vertrauen
16. ...was auch immer auftaucht, es folgt demselben Muster und Themen wiederholen sich	16. ...entwickeln sich Dinge spontan und frei
17. ...ich fühle mich hilflos und als Opfer der Situation	17. ...bin ich mir meiner eigenen Kraft bewusst und SchöpferIn meines Lebens und seiner Umstände
18. ...meine/unsere Zukunft erscheint mir hoffnungslos und deprimierend	18. bin ich voller Hoffnung
19. ...ich bin angespannt und kratzbürstig, mein Gegenüber kann mir nichts recht machen	19. ...kann ich mich entspannen
20. ...der emotionale Zustand kann einige Tage bestehen bleiben, bevor er sich löst und wieder Harmonie einkehrt	20. ...entwickelt sich alles rasch weiter
21. ...ich will, dass mein Gegenüber sich ändert	21. ...akzeptiere ich den anderen/die Situation wie er/sie ist
22. ...ich will mich rächen, indem ich etwas Unfreundliches und Liebloses tue oder sage	22. fühle ich mich liebevoll
23. ...ich reagiere aus dem Ego	23. ...agiere ich aus dem Herzen und in Liebe
24. ...ich zeige unbewusste Reaktionen und bin unberechenbar in dem, was ich sage und tue	24. ...agiere und antworte ich auf eine Situation bewusst und so, wie ich es mir wünsche
25. ...ich beziehe mich auf etwas Vergangenes	25. ...ereignet sich alles in der Gegenwart