



Ort des Herzens

von Erika Luzia Lüthi

Der Ort des Herzens hat in etwa die Form eines Herzens. Am ganzen Ort, wo Sie auch immer stehen, gehen oder sich befinden, ist der zentrale Punkt das Herz als Wahrnehmungsorgan. Sie nehmen hier nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen wahr. Es fällt auf, dass es an diesem Ort praktisch keine grossen Pflanzen und Bäume gibt. Es hat dafür viele Grünflächen, kleine und grössere mit vielen Pflänzchen, die am Wachsen und Gedeihen sind. An diesem Ort ist immer Frühling mit viel Sonne, genügend Regen, Wärme und blühenden und wachsenden Pflanzen – für das Auge eine Freude und für das Herz eine wunderbare Kraft. Die Häuser sind klein und können jederzeit eingeklappt und woanders wieder aufgestellt werden. Die Menschen besitzen nur gerade das, was sie

wirklich zum Leben brauchen: Kleider zum Wechseln, Decken, um darauf schlafen und sich damit zudecken zu können, wenig Geschirr und genügend Nahrungsmittel in der Umgebung. Sie verstehen es, über dem offenen Feuer zu kochen und das benötigte Wasser holen sie in einer der zahlreichen Quellen gleich in ihrer Nähe. Sie tauschen ihre Fähigkeiten so aus, dass sie gemeinsam ein gutes Leben führen können. Steuern gibt es hier keine zu bezahlen. Die Menschen können hier voll und ganz in ihrem Herzen sein und aus ihrem Herzen heraus leben.

Im Norden gibt es verschiedene Grotten. Sie können beobachten, wie hier ständig Menschen ein- und ausgehen. Gehen Sie mit. Sie werden in den Grotten das Licht in seinen verschiedenen Facetten entdecken: strahlend hell oder eher warm und wärmend. Jede Grotte hat ihr eigenes Licht sei dies Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Türkis oder Violett. Nehmen Sie die Farben wahr, spüren Sie hin, welche Farbe Ihnen jetzt gerade guttut, welche Grotte Sie durch ihr farbiges Licht anzieht, und treten Sie ein. Nehmen Sie wahr, wie das Licht stärker ist als die Dunkelheit. Baden Sie im Licht und nehmen Sie es mit in Ihren Alltag.

Inmitten des Ortes gibt es eine drehende Lichtspirale als eine Art Springbrunnen, die über die Grenzen des Ortes und auch der Insel hinaus bis ins Universum die Kraft und Energie ihres Lichtes schickt. Sie ist wie eine Art Kraftwerk, das Tag und Nacht kontinuierlich Licht aussendet.

Ein besonderes Merkmal des Ortes des Herzens ist die Sprachschule, die Ihnen nach den neusten Methoden die Möglichkeit gibt Ihren eigenen Sprachraum zu erweitern. Hier lernen Sie die Sprache der Zukunft und wie Sie über die Sprache und Ihr Herz ein Feld der Liebe kreieren können.

Es gibt im Ort des Herzens viele verschiedenartigste Ruhebänke. Wählen Sie aus. Wenn Sie sich auf eine der vielen Ruhebänke setzen, können Sie den Klang der Stille als leise Musik hören. Schwingen Sie mit und spüren Sie wie Ihr Herz freudiger und leichter wird. Bei einigen Sitzbänken haben Sie direkten Blick auf das Meer. Vielleicht entdecken Sie Delfine, die mit Leichtigkeit springen, spielen und sich in Harmonie miteinander bewegen. Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen mit ihnen und nehmen Sie die Verspieltheit der Delfine in sich auf.

Am Ort des Herzens ist das Herz der zentrale Punkt und gleichzeitig der Ausgangspunkt zur Sicht auf die Welt. So wichtig wie in der Denkwelt der Kopf ist, ist hier das Herz. Am Ort des Herzens geht es um das Öffnen des Herzens. Das Öffnen des Herzens wird zu einem Kompass auf dem Weg zu sich selbst und zu den anderen, zur Natur, zur Welt und – zu neuen Ideen.

Hier ist es nichts Aussergewöhnliches auf die innere Stimme zu hören. Dies verunsichert hier niemanden. Dies ist gewollt. Die Botschaften der inneren Stimme werden freudig als Botschaften aus einer etwas anderen Welt begrüsst.

Im Konzept des geöffneten Herzens gibt es tatsächlich eine Reihe von Fähigkeiten, die man erlernen, üben, verfeinern und damit sich selbst zu einem Mittel des Wandels machen kann. Die eigene individuelle Entwicklung strahlt in die kollektive Entwicklung aus und umgekehrt.

Am Ort des Herzens geht es um die Verbindung, einerseits zu sich selbst und andererseits von Herz zu Herz, mit anderen Lebewesen, mit der Natur und dem grösseren Ganzen.

Die Intelligenz des Herzens

Die Intelligenz des Herzens ist mehr als die emotionale Intelligenz. Die emotionale Intelligenz beinhaltet das gute Kennen der eigenen Gefühle und den adäquaten Umgang mit den eigenen Gefühlen und mit den Gefühlen anderer. Für die Intelligenz des Herzens ist unser Herz unser Kompass, der uns zum Kernthema menschlicher Existenz führt: mit sich selbst, dem eigenen Herzen und anderen Herzen verbunden zu sein, das Licht der Liebe in uns und in den anderen zu erkennen und mit dem grösseren Ganzen verbunden zu sein. Um die Intelligenz des Herzens leben zu können, braucht es ein Öffnen des Herzens, das auf Liebe, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Bewusstheit basiert. Ein offenes Herz öffnet Räume, in denen Neues entstehen kann.

Das Herz zu öffnen kann Sie empfänglich und zugleich auch verletzlich machen. Empfinden Sie Liebe für sich selbst, fliesst diese Liebe ins grosse Ganze. So aktivieren Sie die Intelligenz Ihres Herzens und unterstützen die anderen in ihren Prozessen. Durch die Verbundenheit mit Ihrem Herzen nähren Sie das gemeinsame Feld der Mitmenschlichkeit.

Das Öffnen des Herzens und die Intelligenz des Herzens erfüllen unser Leben mit Liebe und Licht.

Das Herz öffnen

«Lächle deinem Herzen zu und umarme und berühre es voll Achtsamkeit und Mitgefühl, so fühlt es sich wohl, und du erkennst, wie viel es für dein Wohlergehen tut.» Thich Nhat Hanh

Mit dem Herzen wahrnehmen

Mit dem Herzen fühlen

Mit dem Herzen sehen

Mit dem Herzen hören

Mit dem Herzen handeln

Herzblicke

Herzohren

Herzaugen

Herzsprache

Herzverbundenheit

Herzräume öffnen

Ein offenes Herz

Energie der Liebe

Energie des Vertrauens

Energie des Lichts

Im Herzen sein
Im Herzen in sich ruhen
Im Herzen spüren
Sich des Herzens bewusst sein
Aus dem Herzen sprechen

Das Herz mit sich selbst verbinden
Das Herz mit der Seele verbinden
Das eigene Herzen mit den Herzen anderer verbinden
Dankbarkeit und Freude im Herzen spüren und weitergeben
Im Herzen das Licht der Liebe anzünden

Mit dem Herzen mitschwingen
Auf die Stimme des Herzens hören
Das Herz nähren
Das Herz der anderen nähren
Das Herz der Erde nähren

Aktiv und Kreativ

Aussagen

Was spricht Sie von den obigen Aussagen besonders an?

Wo schwingen Sie mit? Was ist Ihnen eher fremd?

In welchen Momenten machen Sie Erfahrungen, die Ihr Herz öffnen?

In welcher Umgebung gelingt Ihnen das gut, in welcher nicht so gut?

Wie nähren Sie Ihr Herz? Wie und / oder womit nähren Sie die Herzen der anderen?

Welche Aussagen fehlen aus Ihrer Sicht? Sammeln Sie Ihre Wahrnehmungen und Impulse zum Öffnen des Herzens und halten Sie sie fest. Vielleicht mögen Sie dazu ein Bild malen, Ihre Vorstellungen zum Öffnen des Herzens visualisieren oder dazu ein Bild auswählen, ein Gedicht schreiben, mit verschiedenen Materialien eine Skulptur erstellen etc. – einfach, worauf Sie gerade Lust haben und was sich bei Ihnen vom Herzen her zeigt.

Dem Herzen zulächeln

«Ich atme ein und bin mir meines Herzens bewusst. Ich atme aus und lächle meinem Herzen zu.» Thich Nhat Hanh

Diese Atemübung können Sie im Sitzen oder beim Gehen praktizieren.

Ins Herz hinein spüren

Sitzend oder stehend:

Atmen Sie direkt in Ihr Herz ein und atmen Sie von Ihrem Herz wieder aus. Lassen Sie so Ihren Atem fließen. Beobachten Sie, was passiert und spüren Sie in Ihr Herz hinein. Vielleicht möchte es Ihnen etwas sagen.

Kraft der Erde

Spüren Sie Ihre Füße und deren Verankerung in der Erde. Lassen Sie sich in Gedanken Wurzeln in die Erde hineinwachsen. Atmen Sie aus der Erde heraus direkt in Ihr Herz ein und atmen Sie von Ihrem Herz wieder aus in die Erde hinein. Lassen Sie so Ihren Atem fließen und füllen Sie Ihr Herz mit der Kraft der Erde oder schenken Sie Ihre Kraft und Liebe der Erde.

Licht der Sonne

Stellen Sie sich vor, dass über Ihnen die Sonne scheint. Verbinden Sie sich in Gedanken mit dieser Sonne. Führen Sie ihr Licht in Ihr Herz. Verbinden Sie so Ihr Herz mit der Sonne. Atmen Sie das Licht der Sonne ein und spüren Sie wie sich Ihr Herz weitet. Atmen Sie zur Sonne, empfangen Sie ihr Licht und atmen Sie dies in Ihr Herz – ein und aus, solange wie es Ihnen guttut.

Lichtkugel

Lassen Sie Sonnenstrahlen in Ihr Herz fließen. Füllen Sie Ihr Herz damit. Lassen Sie aus Ihrem Herzen eine goldene strahlende Kugel entstehen, die immer grösser wird, bis an die Grenzen Ihres Körpers und weit darüber hinaus, so weit wie es für Sie stimmig ist.

Das Herz als Quelle des Lebens

«Licht und Liebe sind Leben.» Pavlina Klemm

Wir sind mit der Erde und dem Himmel verbunden. Die Erde gibt uns den Boden unter den Füßen, stabilisiert uns. Der Himmel schickt uns unter anderem über die Sonne sein Licht und lässt uns liebevoll erstrahlen. Beide, die Erde und der Himmel schicken uns ihre Kraft, ihr Licht und ihre Liebe.

Wenn wir unser Herz für mehr Licht öffnen, bringt dies automatisch auch mehr Licht auf den Planeten Erde.

Unsere Herzen sind manchmal voller negativer Gefühle hervorgerufen durch negative Gedanken. Um aus der Kraft des Herzens handeln zu können, sind nicht nur unsere Gedanken und Gefühle zu reinigen, sondern auch unser Herz als Ganzes.

Ein gereinigtes Herz ist unbelastet durch die Vergangenheit, lebt dankbar in der Gegenwart und hat Platz für eine neue Zukunft.

Aktiv und Kreativ – wählen Sie aus!

Lichtdusche

Stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einer Dusche. Diese Dusche sprüht anstelle des Wassers Lichtstrahlen verschiedener Farben aus. Lassen Sie in Gedanken diese Lichtstrahlen über Sie und Ihren Körper und durch sich hindurch rieseln – solange wie Sie es geniessen können. Diese Lichtdusche reinigt Sie nicht nur, sondern schützt Sie und lädt Sie auch auf.

Sie können diese Übung auch effektiv unter der Dusche machen und sich vorstellen, dass Sie unter einem regenbogenfarbigen Wasserfall stehen. Stellen Sie sich vor, das Wasser fliesst über Ihren Körper und auch durch Ihren Körper hindurch und schwemmt alles weg, was nicht mehr passt und lädt Sie mit neuer Energie auf.

Lichtbad

So wie Sie im Licht duschen, können Sie auch im Licht baden – sei dies in Gedanken in der Badewanne zu Hause oder in einem lichtvollen Bach, Fluss, See oder Meer.

Goldenes Lichtbad

Atmen Sie über Ihren Scheitel goldenes Licht in Ihr Herz. Lassen Sie Ihr Herz golden erstrahlen. Besuchen Sie mit einem goldenen Lichtstrahl aus Ihrem Herzen Ihre Organe, Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Senden Sie in Gedanken auch das goldene Licht in Ihre Zellen. Bedanken Sie sich bei Ihrem Körper, dass er Ihnen so gut dient.

Lichtsäule

Stellen Sie sich eine goldene Lichtsäule vor, die aus dem Universum kommt. Lassen Sie sie in die Erde eintreten, so dass Sie sich in dieser Säule befinden. Lassen Sie sich durch das Licht reinigen. Sie können auch für andere Menschen Lichtsäulen entstehen lassen. (Nach «Lichtbotschaften der Plejaden», Pavlina Klemm, Band 1, Seite 166)

Das Herz gleicht einem Garten

«Das Herz gleicht einem Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst du darin pflanzen?» Jack Kornfield

Malen Sie ein Bild mit Ihren Keimlingen!

Und worauf achten Sie beim Wachsen der Pflanzen? Wieviel Wasser, Zuwendung und Nährstoffe geben Sie ihnen? Wann und wie?

Das Herz mit Licht füllen

Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Herzbereich. Visualisieren Sie eine Sonne in Ihrem Herzen. Lassen Sie diese Sonne in ihrem Licht erstrahlen und immer mehr Ihren Herzraum ausfüllen. Spüren Sie der Energie des Lichtes und Ihres Herzens nach. Spüren Sie Ihrem

Atem nach wie Ihr Atem langsamer und tiefer wird. Dehnen Sie das Licht weiter aus in den Brustraum bis über Ihren Körper hinaus. Geniessen Sie Ihr Sonnenlicht.

Praktizieren Sie dies immer wieder. Am Anfang am besten täglich – auch in Situationen, wo Sie Licht, eine Sonne sein möchten für sich und für die anderen. Wenn Sie aus Ihrer Wohnung gehen, nehmen Sie bewusst Ihre Sonne in Ihrem Herzen mit.

Mit dem Herzen sprechen

Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen, atmen Sie tief ein und aus.

So wie Sie mit Menschen sprechen, können sie auch mit Ihrem Herzen sprechen. Sie können es fragen,

was es braucht, um zum Beispiel offen, liebevoll, dankbar, leicht, freudig zu sein,

ob es eine Botschaft für Sie hat, ob es Ihnen etwas sagen möchte,

was Sie für seine Unterstützung tun können,

was es sich von Ihnen wünscht,

was Ihnen für Ihr Gespräch mit Ihrem Herzen gerade durch den Kopf geht und als Frage oder Thema auftaucht.

Licht schicken

Setzen Sie sich bequem hin, schliessen Sie die Augen und atmen Sie ganz natürlich. Füllen Sie Ihr Herz mit warmem goldenem Licht. Senden Sie in Gedanken dieses Licht an Menschen, die Sie damit erreichen möchten. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, die Ihnen sagt wie lange und ob überhaupt, Sie bei den einzelnen Menschen verbleiben sollen.

Anstelle des Lichtes können Sie auch farbige Lichtstrahlen verschicken – die Farbe jeweils an die Menschen angepasst, einfach das, was sich in Ihnen intuitiv zeigt.

Die Stimme des Herzens

Die Stimme des Herzens ist in Kontakt mit sich selbst oder anderen und schwingt mit. Sie geht in Resonanz zu dem, was sich gerade zeigt. Sie nimmt Impulse auf und vertraut ihrer Intuition. Sie ist in Kontakt mit dem Licht in Ihrem Herzen.

Was Menschen, die auf ihr Herz hören, machen:

Sie nehmen sich Zeit für die Stille und das Alleinsein,

Sie hören auf ihren Körper,

Sie achten auf ihre Träume und inneren Bilder.

Sie beobachten, ohne zu urteilen, was sich Ihnen im Aussen zeigt,

Sie beobachten, ohne zu bewerten, was sich Ihnen im Innen zeigt: Stimmen, Klänge, Bilder, Düfte, Farben, etc.

Sie nehmen die Botschaften des Herzens an.

Sie üben das Hören der Stimme des Herzens,

Sie stimmen sich auf sie ein,

Sie sind bereit, die Botschaft zu empfangen,

Sie lassen die Stimme des Herzens sprechen,

Sie geben ihr Raum und hören ihr zu.

Sie laden sie ein,

Sie fokussieren auf ihre Herzstimme,

Sie vertrauen ihr,

Sie folgen ihr.

Lassen auch Sie sich von Ihrem Herzen führen.

Hinter der Intuition ist göttliches Wissen.

Impulse des Herzens können Handlungsaufforderungen der Seele sein. Die Herzstimme ist die innere Stimme, die uns in Situationen, wo wir keinen Ausweg mehr sehen, uns leitet und führt.

Sie ist schnell – schneller als das Denken. Sie entspringt aus unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis, unserer Haltung, dem, was uns wesentlich ist und aus unserer Verbundenheit mit etwas grösserem Ganzen. Sie ist vielseitig und vielschichtig.

Sie enthält Informationen, die uns nicht bewusst sind. Sie drückt eine plötzliche Eingebung oder einen völlig neuen Gedanken aus. Sie taucht einfach auf, meldet sich einfach in uns und wenn wir es zulassen, gelangt sie in unser Bewusstsein. Ihr zu vertrauen, sie wahrzunehmen und nicht zu unterdrücken, kann uns Sicherheit geben. Sie kann uns ermöglichen alte Konzepte und Muster loszulassen und neue Wege zu gehen. Auf der Basis des Vertrauens und der positiven Erfahrungen mit ihr werden wir immer mutiger mit ihrer Unterstützung wirklich Neues auszuprobieren.

Sie wird von uns wahrgenommen. Das Hören auf die Stimme des Herzens ist ohne Konzepte und Analysen. Sie hat keine sachlichen Argumente. Sachliche Argumente entstehen erst nach einer bewussten Beurteilung. Beim Hören auf die Stimme des Herzens sind sie hinderlich.

Sie kommt einfach aus dem Herzen heraus. Das Gefühl der Stimmigkeit, ob es für Sie gut oder stimmig ist, entscheidet über ihre Worte, ihr Verhalten und ihr Handeln. Sie lässt sie aus dem Hier und Jetzt heraus handeln.

Aktiv und Kreativ – Übungen

Beobachten

Kennen Sie Situationen, von denen Sie heute sagen: «Hätte ich doch damals auf mein Herz gehört.»

Und umgekehrt Situationen, von denen Sie heute im Rückblick sagen: «Hätte ich doch damals nicht auf mein Herz gehört.»

In welcher Umgebung fällt es Ihnen schwer, auf die Stimme des Herzens zu hören, in welcher gelingt es Ihnen mehr?

Wahrnehmen

Zu Beginn nehmen Sie Ihre innere Stimme vielleicht nicht gerade sofort wahr. Sie ist leise oder zeigt sich in Empfindungen, einem Bild, einem Gefühl, einer Farbe oder einem Symbol. Üben Sie sich im Dasein, wo Sie sich gerade befinden, im Wahrnehmen, was jetzt gerade passiert und in Ihnen, in Ihrem Herzen ausgelöst: das hilft der inneren Stimme sich zu melden, lauter, deutlicher und häufiger.

Üben

Üben, beobachten, wahrnehmen, ausprobieren, den Fokus auf die innere Stimme haben, experimentieren und Ihre Erfahrungen reflektieren.

Achten Sie beim Hören auf die Stimme des Herzens auf die Zuhörregeln, die Sie im Umgang mit Menschen anwenden (mehr dazu finden Sie auch in Sprache des Herzens): keine Beurteilungen, nicht nur auf die Unterschiede und Fakten fokussieren, das eigene Vorhaben vergessen, hinspüren und sich einlassen auf das, was Ihre Stimme des Herzens Ihnen sagt.

Mit dem Herzen sehen

«*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind; wir sehen die Dinge wie wir sind.*» Richard Rohr

«*Vor lauter Verstehen kann es geschehen, dass man nichts mehr versteht.*» Robert Walser

Wir können Gefühle der andern verstehen, ohne sie selbst zu empfinden so wie wir andere Überzeugungen verstehen können, ohne sie zu teilen.

Es gibt vieles, was wir nicht verstehen und auch nicht verstehen müssen. Das Verstehen erfolgt oft über den Kopf und aus unserer eigenen Perspektive heraus. Dann kann das Verstehen zu einem Problem werden. Mit dem Herzen verstehen erfolgt anders: wir sind empathisch, lassen die Wahrnehmung der andern gelten, wir spüren hin, vertrauen dem Prozess und verteidigen uns nicht.

Wir brauchen nicht zu wissen, was in der anderen Person vorgeht. Wir brauchen keine Antworten bereit zu haben. Wir sind voll und ganz da und nehmen Anteil, in dem wir darauf achten, was in uns selbst, in unserem Herzen verbunden mit dem Kopf vorgeht.

Wir stellen dies in der Begegnung mit anderen zur Verfügung, indem wir dies als Möglichkeiten aussprechen.

Wenn wir mit dem Herzen sehen, betrachten wir Situationen und Begebenheiten, Dinge, Menschen und andere Lebewesen mit den Augen der Liebe. Wir sehen die Ressourcen, Talente, Potentiale und zukünftigen Möglichkeiten.

Mit dem Herzen spüren

In unserem Herzen gibt es verschiedene Grundgefühle. Eines davon ist «Das ist stimmig für mich» und als Gegenpol «Das ist nicht stimmig für mich». Oft hören wir nicht auf diese Grundgefühle und lassen den Verstand entscheiden – und sind nachher enttäuscht, dass das Ganze nicht so gelaufen ist, wie wir wollten.

Mit dem Herzen spüren erfordert ein nach innen gerichtet sein. Dies kann kurz sein, ja, es zeigt sich manchmal blitzschnell.

Den stimmigen Impulsen zu vertrauen, beruht auf Beobachtungen und gemachten Erfahrungen und deren Reflexion und den Schlüssen, die wir daraus ziehen. Mit dem Herzen zu spüren, fördert das Vertrauen in uns selbst, in unsere Fähigkeiten, gibt uns innere Sicherheit und ist ein Zugang zum eigenen inneren Wissen.

Mit dem Herzen spüren befreit uns. Wir stehen zu dem, was wir spüren. Wir sind authentisch und ehrlich. Wir bleiben uns selbst treu, verbiegen uns nicht. Mit dem Herzen spüren gibt uns die Freiheit, eigene Meinungen zu bilden und zu vertreten. Wir haben den Mut, uns immer wieder mal überraschen zu lassen von den Impulsen.

Mit dem Herzen spüren trägt uns. Wir vertrauen uns und dem anderen, wir vertrauen dem Leben.

Mit dem Herzen (mit) schwingen – in Resonanz gehen

«Schweigen redet auch.» Fulbe – Weisheiten aus Afrika

Hartmut Rosa versteht unter dem Begriff «Resonanz» «Ein sich berühren lassen, ein erreicht werden und zu einer Antwort motiviert sein» als Gegensatz zur Entfremdung. Wenn wir uns im Herzen berühren und bewegen lassen, in Resonanz gehen in der Begegnung mit Menschen oder Dingen, gehen wir verändert aus einer Situation oder einer Begegnung hervor. Dieses Berührtsein kann ein Gefühl, eine Gestimmtheit oder eine Handlung sein.

Resonanz bedeutet in Schwingung zu sein, antwortfähig zu sein und etwas zu bewirken.

Resonanz kann man nicht herstellen, sie geschieht einfach. Wenn wir eine Antwort geben möchten, braucht es die Bereitschaft, sich auf den anderen einzustimmen, die Botschaft des andern zu empfangen, es braucht offene Herzen von allen Seiten der Beteiligten, ein Einlassen auf Austausch und Gemeinschaft. Es braucht eine fein eingestellte Empfangsstation, Interesse am anderen, Offenheit dem Gesagten gegenüber, die Bereitschaft vom andern zu lernen, seinen Beitrag zu würdigen und wertzuschätzen. Es braucht ein Offensein für den Moment, was gerade ist und sich zeigt. So entstehen Verbindungen von Herz zu Herz. Die Fähigkeit in Resonanz gehen zu können, gibt uns die Möglichkeit zu antworten.

Menschen reagieren, wenn sie in ihrer Schwingung angesprochen werden, wie Resonanzkörper wie wir dies zum Beispiel aus dem Kontext der Musik kennen. Die Musizierenden schwingen mit, klingen mit, spielen mit, verfeinern oder verstärken den Klang, sie unterstützen die Melodie oder lassen sie neu entstehen. Sie geben die angeregte Frequenz an die anderen weiter, sie verstärken oder vermindern sie.

Je mehr die Sichtweise, die Darstellungen, Bilder und Aussagen der anderen den unsrigen entsprechen, desto eher und mehr schwingen wir mit. Dies gilt auch für Texte, die wir hören oder lesen, für Kunstwerke, die wir betrachten oder für die Schönheiten der Natur, die uns berühren, für eine schöne Umgebung, eine Wohnung, Gegenstände, Orte, die wir lieben, Dinge, die wir gerne tun etc. Wir können auch mit uns selbst in Resonanz gehen: Kennen Sie das auch, dass in Ihnen Musik erklingt oder Sie spüren, wie Sie mit sich selbst im Einklang sind? Oder dass Sie in sich eine Art von Verbundenheit mit der Welt, mit dem Universum spüren und Sie innerlich zum Beispiel mit Freude oder Dankbarkeit darauf antworten?

Aktiv und Kreativ

Mitschwingen

Es erzählt Ihnen jemand etwas, was ihm Freude bereitet, eine Geschichte wo er oder sie erfolgreich war. Gehen Sie mit dem Erfolgsgefühl in Resonanz und melden Sie zurück, was Sie selbst aus dieser Geschichte für sich lernen, was Sie daran freut, was Sie nachvollziehen können, spüren Sie die Freude, den Erfolg in Ihrem Herzen, schwingen Sie mit und nehmen Sie dieses Gefühl für sich mit.

Mit dem Tag in Resonanz gehen

Gehen Sie mit den Ereignissen des heutigen Tages in Resonanz. Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie darauf Ihre Resonanzkurve wie eine Fieberkurve mit positiven und negativen Ausschlägen. Wie stark waren Sie in den verschiedenen Augenblicken des Tages in Resonanz mit Ihrem Herzen?

Vertrauen und Resonanz

In welchen Situationen spüren Sie Vertrauen, und in welchen nicht?

Wählen Sie drei bis fünf für Sie relevante Situationen aus. Bewerten Sie sie bezüglich einer Skala von 1 bis 10 (1 bedeutet wenig Vertrauen, 10 bedeutet absolutes Vertrauen). Fragen Sie sich nun

1. Was macht es aus, dass in der einen Situation so viel Vertrauen von Ihnen her vorhanden ist und in anderen nicht?
2. Was können Sie in den Situationen mit wenig Vertrauen von sich her tun, damit sich Ihr Herz öffnen kann? Tun Sie dies und beobachten Sie die Wirkung. Hat sich an Ihrer Resonanzfähigkeit etwas geändert?

Farben, Töne, Worte

«Wir sind einander ähnlicher als man vermutet, unterscheiden, trennen uns durch Nuancen. Alle Farben, Töne, Worte, Charaktere sind verwandt. Dadurch, dass wir leben, gleichen wir uns aufs Tüpfchen, nur dass sich jeder anders gibt, anders genommen wird.» Robert Walser

Wie tönen Sie heute? Vielleicht mögen Sie diesen Ton summen?

Welche Farbe haben Sie jetzt gerade? Welchen Farbtupfer geben Sie dem Team, in dem Sie arbeiten, Ihrer Familie, Ihrem Freundeskreis? Was verbinden Sie selbst mit den von Ihnen ausgewählten Farben? Was bedeuten sie für Sie?

Was denken Sie, unterscheidet Sie von anderen? Was ermöglicht Ihnen mit anderen in Resonanz zu gehen?

Zugehörigkeiten

Resonanz ist vor allem da gut möglich, wo Sie auf ähnliches Denken und Fühlen stossen. Welches sind für Sie die entsprechenden Zugehörigkeitsgruppen? Dies können Berufsgruppen, Männer-, Frauengruppen, Altersgruppen, Menschen mit ähnlichen Vorstellungen vom Leben, mit ähnlichen Werten, Entwicklungsstufen, Bewusstseinsstufen etc. sein. Schreiben Sie oder zeichnen, stellen oder malen sie dies auf. Dies kann sich im Laufe des Lebens ändern. Wo hätten Sie Lust eine Zugehörigkeitsgruppe loszulassen? Wo spüren Sie, dass diese oder jene Zugehörigkeitsgruppe für Sie nicht mehr relevant ist? Welche neue wünschen Sie sich?

Beobachtungen

An welchen Orten, in welcher Umgebung fühlen Sie sich wohl? Spüren sie ein Schwingen in sich, mit sich?

Wahrnehmen

Aus welchen Begegnungen ist Ihnen das Phänomen der Resonanz bekannt? Wo im Körper spürten Sie sie? Was führte in Ihnen dazu, dass sie möglich war? Wo und womit fand für Sie ein Ansprechen Ihrer Schwingung statt? Wie sind Sie aus dem Gespräch weggegangen?

Welche Texte, Filme, Bücher klingen bei Ihnen an und lassen Sie in Resonanz gehen?

Welche Bilder berühren Sie?

Welche Schwingung zeigt sich bei Ihnen beim Betrachten der Schönheiten der Natur?

Musik – Töne – Klänge – Melodien

Achten Sie beim Musik hören bewusst auf die Stellen, an denen Sie in Resonanz gehen, innerlich oder auch mit Bewegung mitschwingen.

Besuchen Sie, wenn Sie die Gelegenheit haben, ein Kaffeehaus, wo es Vier – Uhr – Tee Musik gibt oder in einem Park ein Nachmittagskonzert: zuhören – mitschwingen – sich mitnehmen lassen.

Lassen Sie Instrumente, Gegenstände tönen und schwingen Sie sich darauf ein, spüren Sie die Resonanz. Dies lässt sich auch mit anderen zusammen machen.

Resonanz Qualitäten

Resonanzen können unterschiedliche Qualitäten haben – je nachdem, worauf Sie sich fokussieren. Hier sind ausgewählte Beispiele davon.

Nährende Resonanz

Ich nehme andere wahr und werde auch von andern wahrgenommen. Ich fühle mich gesehen und anerkannt.

Beobachtungen: Wann durften Sie dies in den letzten Stunden, Tagen erleben?

Spiegelnde Resonanz

Ich sehe mich im andern, der andere sieht sich in mir. Jede und jeder sieht in seinem Gegenüber die Talente und Fähigkeiten, sowie auch die Schwächen und Potentiale.

Beobachtungen: Welche Talente und Fähigkeiten sehen Sie an Menschen, die Ihnen nahestehen? Welche Schwächen sind für Sie eine Herausforderung? Welchen Spiegel halten sie Ihnen hin? Ist es Ihnen möglich, Potentiale zu erspüren und zu benennen?

Steuernde Resonanz

Ich übernehme für meine Grundstimmungen die Verantwortung

Beobachtungen: In welchen Begegnungen zeigen sich Ihnen Freude, Liebe und Zuneigung, Anerkennung? Schwingen Sie dankbar dafür mit? Und wie geht es Ihnen in den Begegnungen mit sich selbst? Können Sie Dankbarkeit fühlen und Ihr Herz und Ihren Körper damit füllen?

Hinweis

Ein starkes Mitschwingen, in Resonanz gehen, so dass ich selbst von Gefühlen überwältigt werde, kann negativen Stress auslösen, oder zu Rückzug führen. Die Kunst ist, bei mir zu bleiben, obwohl ich in Resonanz mit dem andern bin. Die noch grössere Kunst ist, bei mir und beim andern zu sein. Je nach Persönlichkeit fällt das eine oder andere leichter. Das Switchen zwischen mir und dem anderen ist ein Wechselspiel. Achten Sie darauf, dass Sie sich immer wieder auch mit sich selbst verbinden, mit dem eigenen Herzen und der eigenen Seele, mit den eigenen tiefen Wahrheiten.

Es kann Situationen geben, wo Sie zwar wahrnehmen, was beim anderen läuft und Sie sich bewusst entscheiden, nicht in Resonanz zu gehen. Sie entscheiden, wie und auf welcher Ebene Sie in Resonanz gehen.

Experiment

Sie können zum Beispiel die Wut, den Ärger oder die Freude des andern am eigenen Körper spüren. Schwingen Sie sich darauf ein oder versuchen Sie auszugleichen, Liebe oder innere Ruhe auszusenden oder entscheiden Sie sich, nicht mitzuschwingen?

Beobachtung: Was passiert mit Ihnen und was mit dem anderen?

Herzverbundenheit

Der Hirnforscher Gerald Hüther unterscheidet zwischen Subjekt- und Objektbeziehungen:

In Subjektbeziehung begegnen wir einander in Ich-Du-Beziehungen, in denen wir uns selbst als einen Teil der Beziehung betrachten und wir davon ausgehen, dass die Reaktion des anderen etwas mit uns selbst zu tun hat. Wir denken und fühlen in Beziehungen. Wir fühlen uns ein und entwickeln soziale Beziehungen. Wir öffnen uns für die anderen, die Ideen anderer und fühlen vom Herz her. Wir nehmen uns gegenseitig als Subjekt wahr. Wir sind verbunden. Wir sind in Resonanz.

Was Menschen als Subjekt ausmacht, ist, dass sie selbst etwas wollen, das aus ihnen herauskommt, dass sie sich selbst als Entdecker*innen und Gestalter*innen ihres Lebens erleben. Gleichzeitig hat die Person, wenn Resonanz vorhanden ist, das Gefühl, dass ihr etwas zugetraut wird und sie einen wichtigen Beitrag leistet.

In Objektbeziehungen machen wir andere Menschen zu «Objekten unserer Absichten und Interessen oder unserer Massnahmen und Behandlungen, unserer Bewertungen und Erwartungen.» (Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte, Seite 149). Wir trennen zwischen uns und der anderen Person, ja, wir benutzen den anderen Menschen als Objekt unserer Gedanken und Absichten oder grenzen ihn aus der Gemeinschaft aus. Die Person hat das Gefühl, dass sie benutzt und ausgenutzt wird für das, was andere möchten. Hier gibt es keine Resonanz auf der gleichen Ebene. Die Herzverbindung als Grundlage der Beziehung ist nebensächlich.

Aktiv und Kreativ

Beziehungen erkennen

Beobachten Sie Ihre verschiedensten Formen der Beziehungen: wie würden Sie sie einordnen unter dem Aspekt Objekt- und Subjektbeziehungen?

Worin unterscheiden sich Ihre Objekt-, Subjektbegegnungen?

Erstellen Sie – wenn Sie mögen – eine Liste mit all den Beziehungen und Begegnungen des Tages, der letzten Woche oder des vergangenen Monats. Ordnen Sie sie dem einen oder anderen Begriff zu. Woran erkennen Sie die Subjekt- oder Objektbeziehungen? Wie verhalten, handeln Sie? Wie fühlen Sie sich dabei – in beiden Beziehungsmustern?

Wenn Sie gut hinschauen, ehrlich mit sich selbst sind: Welche Objektbeziehungen gibt es in Ihrem Leben?

Sprachschule: Sprache des Herzens

In dieser Sprachschule gibt es verschiedene Ansätze und Zugänge zur Sprache des Herzens. Der Unterricht in allen Schulen findet im Aussen und im Innen statt. Der Unterricht ist an das Leben der Studierenden angepasst. Er findet in der Gestaltung ihres Lebens statt. In dieser Sprachschule spielen sowohl das Hinhören und Zuhören als auch die Auswahl der Worte und der Formulierung eine Rolle.

Sprache

Über die Sprache wird Realität geschaffen, über die Sprache wird Realität konstruiert.

Aus konstruktivistischer – systemischer Sicht ist jede menschliche Wirklichkeit eine durch die Sprache konstruierte Wirklichkeit und Ausdruck einer bestimmten Haltung. Durch die Sprache können neue Denk-, Haltungs- und Handlungswirklichkeiten entwickelt werden.

Über die Sprache stellen wir Verbindungen zueinander her. Unsere Ausdrucksweise, die Art und Weise der Sprache, die wir benutzen, ist einerseits von unserer Einstellung zu den Menschen überhaupt und andererseits von unserer Vorstellung des Individuums, mit dem wir über die Sprache in Kontakt kommen, geprägt. Durch die Sprache konstruieren wir zusammen mit anderen Menschen das gemeinsame Bild der Wirklichkeit. Durch die Sprache, die Wahl der Worte, zeigen wir uns mit unseren Denkkonstrukten und Annahmen. Alles, was bis jetzt in der Fantasie, im Kopf und im Herzen war, wird durch die Sprache Realität. Die Sprache dient zum Klären des Bildes im Kopf und der eigenen konstruierten Wirklichkeit. Sie dient zum Überprüfen, der eigenen Landkarte und des Kennenlernens derjenigen des anderen. Sie hilft uns, die Landkarte mit der vorhandenen Landschaft abzugleichen, zu sehen, ob unsere Skizze dem Menschen vor uns entspricht.

Die Sprache ist Ausdruck unserer inneren Haltung, wie wir zu uns selbst stehen, zu den anderen und wie wir Bezug nehmen zur Welt. Mit Sprache drücken wir unsere Gefühle und unser Denken aus. Mit unseren Gefühlen, mit unserer Haltung, unseren Annahmen und mit unseren Gedanken erschaffen wir unsere Sprache.

Die Sprache ist das Spiegelbild unserer Erfahrungs- und Vorstellungswelt. Die Sprache dient uns als Instrument. Sie gibt uns die Möglichkeit durch Worte zu wirken und uns mit anderen zu verbinden. Sowohl die gewählten Worte als auch die Art und Weise des Zuhörens sind eine Form unseres Handelns, dessen Ursprung von innen kommt.

Auch wenn wir nicht sprechen, senden wir nonverbal – ausgedrückt durch unsere Körperhaltung oder spürbar durch unsere Ausstrahlung – unsere Denkbotschaften aus.

Kommunikation und Herzverbindungen

Kommunikation ist eine permanente Wechselwirkung zwischen dem, was von einer Person verbal oder nonverbal geäußert oder ausgedrückt wird und der Ursache und Wirkung aller anderen am Gespräch Beteiligten. Das Verhalten der sprechenden Person und das eigene Verhalten sind das Ergebnis und der Auslöser dieser Wechselwirkung.

In der Kommunikation geht es oft darum, Begriffe und Vorstellungen zu klären, nachzufragen, um zu verstehen, was die andere Person wirklich meint. Die Gesprächs-

teilnehmenden gehen davon aus, dass das Erleben des anderen so ist wie er oder sie das beschreibt. Nur so kann eine Herzverbindung hergestellt werden.

Kommunizieren heisst, sich von Mensch zu Mensch – sich von Herz zu Herz – zu verbinden. Die Kommunizierenden sind sich bewusst, dass das, was sie sagen, eine Wirkung hat, dass ihre eigenen Gefühle und Interpretationen ihre Tatsachen sind und nicht mit denjenigen des anderen übereinstimmen müssen, dass hingegen das, was sie sagen, verbindlich ist, so dass gemeinsam darauf aufgebaut werden kann. Damit eine Herzverbindung möglich ist, braucht es eine Haltung des Respektes und der Bereitschaft des Öffnens.

Die Sprache des Herzens nimmt sich selbst und die Gesprächsteilnehmenden wahr. Mit dem Kontakt zur eigenen Quelle bildet jeder ein eigenes Feld. Wenn sich alle Beteiligten öffnen, sich aufeinander beziehen, mitschwingen, in Resonanz gehen, entsteht ein gemeinsames Feld des Austausches, des Lernens und des Neuentdeckens. Ein Feld, das ausstrahlt und anzieht. Alle sind Teil dieses Feldes und leisten einen Beitrag, dass es entstehen kann.

In der Sprache des Herzens bin ich und die Gesprächsteilnehmenden im Zentrum, nicht andere Menschen, die gar nicht anwesend sind. Ich erzähle von mir und höre den Anwesenden aufmerksam zu – ohne zu urteilen.

Vom Herzen her hören, vom Herzen her sprechen

«Öffnet einfach Euer Herz und hört zu. Seid damit. Wenn Ihr zuhört, gibt es keine Fragen. Wenn es keine Fragen gibt, seid Ihr am Ort, wo die Antworten sind; die Antworten auf die ungedachten und ungestellten Fragen. Ich nenne es den Ort des Inneren Wissens.» Michael J. Roads: Von der Illusion zur Erleuchtung, Seite 30

Wenn ich spreche, spreche ich im Augenblick. Der andere hört mir zu, ohne zu denken. Er ist innerlich still. Auf diese Weise kann eine Verbindung zwischen dem Sprechenden und dem Zuhörenden entstehen. *Nach Michael Roads*

Sprechen und Zuhören sind wichtige Achtsamkeitsübungen im Alltag.

Vom Herzen her hören

Wenn wir vom Herzen her hören, betrachten wir Dinge, Situationen und Begebenheiten vom Herzen, von der Liebe, her. Wir hören in den Worten der anderen, der Wortwahl und den Aussagen vor allem den Aspekt der Liebe heraus.

Vom Herzen her hören erfordert nicht nur Präsenz und der Fokussierung auf das, was mein Herz liebevoll berührt, sondern auch verzeihen zu können und anzunehmen der Situation, der Begebenheiten – ohne zu hadern und die Bereitschaft, sich zu versöhnen mit Situationen oder mit Menschen.

«Viel wichtiger als das, was du hörst, ist der Akt des Zuhörens selbst, der Raum bewusster Gegenwärtigkeit, der beim Zuhören entsteht. Dieser Raum ist ein einheitliches Bewusstseinsfeld, indem du dem andern Menschen ohne trennende Barriere des begrifflichen Denkens begegnest.» Eckhart Tolle

«Während des Zuhörens beobachte ich mich immer selbst. Was für Gefühle drängen sich in den Vordergrund? Diese versuche ich dann sanft wieder loszulassen. Immer wieder. Nur so kann ich völlig wertfrei zuhören und dem Gegenüber meine Präsenz schenken.» Thomas Bisig «Möchtest du etwas erzählen? Ich höre dir zu.» Thomas Bisig, Zitat aus Surprise 399/17

Thomas Bisig hat zwei kleine Stühle in Zürich in der Öffentlichkeit und hört den Passanten, die es wünschen, einfach zu. Sein Zuhören, seine Präsenz ist für den anderen ein Präsent, ein Geschenk.

Vielleicht kennen Sie Momo:

«Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den andern auf solche Gedanken brachte, nein, sie sass nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren grossen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.» Momo, Seite 15, Michael Ende, 1973

Hinweis

Beobachten Sie sich selbst beim Zuhören, immer wieder. Notieren Sie sich am Abend wie Sie zugehört haben. Machen Sie dies einen Monat lang und beobachten Sie, was sich bei Ihnen und somit auch bei Ihren Gesprächspartner*innen verändert hat.

Vielleicht können Sie dann folgendem Zitat zustimmen:

„Wenn du die Qualität deines Zuhörens veränderst, verändert sich alles“. C. Otto Scharmer

Vom Herzen her sprechen

Die gewählten Worte sind ein Abbild unseres Denkens, unserer Haltung und unseres Fühlens – unseres Herzens. Ein achtsames Sprechen erfordert ein Bewusstsein für das, was Sie aussenden, und ein Hinterfragen, ob dies das ist, was Sie wirklich möchten. Oft merken wir an der Reaktion der Empfangenden, was und wie wir gesendet haben. Auch schwierige Botschaften können neutral, sachlich – vorurteilsfrei – verbunden mit unseren Gefühlen formuliert werden. Vom Herzen her sprechen ist ein nicht verurteilendes Sprechen, ein Sprechen von Herz zu Herz: ich und du anstelle ich gegen dich, du gegen mich. Beim Sprechen von Herzen sind wir gut mit uns selbst, dem Herzen als Quelle der Liebe verbunden.

Hinweis

Die Herzverbindungen über Sprache und Kommunikation sind auch in der digitalen Welt möglich.

Die Sprache des Herzens

Wir erkennen die Sprache des Herzens an der Wahl der Worte, an der Schwingung, an der Intensivität des Resonanzfeldes, an der Verbundenheit, an der Liebe zu den Menschen, die sich gerade begegnen. Das Entscheidende vollzieht sich im Innern der Personen: ich mag mich und ich mag dich, deshalb habe ich keine Angst mich zu öffnen. Es fasziniert mich, was in dir und mir verborgen ist, was sich entfalten kann. Das möchte ich zusammen mit dir entdecken. Dies nährt und inspiriert mich.

In der Sprache des Herzens übernehmen wir die Verantwortung für und selbst und unsere Gedanken. Wir arbeiten in und mit uns, wir lernen, uns mental auf die Wertschätzung zu konzentrieren. Wir übernehmen so nicht nur die Verantwortung für uns und unser Denken, sondern auch für das Verbreiten eines wertschätzenden Umganges der Menschen auf unserer Erde. Wir leisten so einen Beitrag zu einem friedvollen Zusammensein.

Die Kunst der Sprache des Herzens besteht darin, auf eine destruktive Äusserung mit einem konstruktiven Gedanken zu antworten. In einem ersten Schritt unterscheiden wir zwischen dem, was wir denken und was die andere Person sagt. Wir achten darauf, was sich von den eigenen Vorstellungen unterscheidet. In einem zweiten Schritt differenzieren wir zwischen tiefschwingenden Gefühlen wie zum Beispiel Angst und hochschwingenden Gefühlen wie zum Beispiel Vertrauen, und wir versuchen uns auf das höher schwingende zu konzentrieren. In einem dritten Schritt teilen wir unsere Sichtweise und unser Empfinden ruhig und ohne Urteile mit.

«Das Auge des Herzens sieht vieles.» Swahili

Die Sprache des Herzens und die Sprache der Augen sind sich ähnlich. Beide sind eine Sprache ohne Worte und ein Verstehen von Signalen. Die Augen sind der Ausdruck der Schönheiten der Seele. Je nachdem sind sie leuchtend, strahlend, voller Freude oder wirken traurig oder wie leblos. Unser Herz reagiert sofort darauf, welche Gedanken wir aussenden und das kann sich in den Augen zeigen und von den anderen aufgenommen werden.

Prinzipien und Merkmale

Die Sprache des Herzens ist wertschätzend, ressourcenorientiert, empathisch, wirkungsorientiert, friedvoll, präsent, potential- und zukunftsorientiert. Sie ist liebevoll. Sie ist mit dem eigenen Herzen verbunden, sie baut auf der bedingungslosen Liebe zu sich selbst auf. Es ist die Sprache der Liebe.

Die Sprache des Herzens ist wohlwollend, freundschaftlich, beruhigend, ermutigend. Sie respektiert den freien Willen des anderen, ist klar, authentisch, konstruktiv, positiv orientiert. Die Sprache des Herzens zeigt uns den Weg zu uns selbst.

Hinweis

Wählen Sie eines der obengenannten Merkmale oder der nachfolgenden ausformulierten Prinzipien der Sprache des Herzens aus und beobachten Sie Gespräche im Alltag anderer und auch solche, an denen Sie beteiligt sind. Beobachten Sie einfach, nehmen Sie den Verlauf der Gespräche wahr. Unterscheiden Sie dabei zwischen den Beobachtungen und Ihren Gedanken und Gefühlen. Beobachtungen sind Tatsachen; Bewertungen sind Interpretationen. Achten Sie auf die Momente, in denen Sie sich wohlfühlen – da zeigt sich vermutlich eines der Merkmale der Sprache des Herzens.

Halten Sie am Abend (wählen Sie den Zeitpunkt, der Ihnen passt, es kann auch Mittag oder der nächste Morgen sein) inne und stellen Sie sich folgende Fragen: Wo waren Sie oder die anderen zum Beispiel wertschätzend, empathisch oder zukunftsorientiert? In welchen Begegnungen ist es Ihnen gelungen, dem von Ihnen ausgewählten Prinzip der Sprache des Herzens zu folgen? Immer wieder, bis Sie spüren, dass Sie dieses Merkmal der Sprache des Herzens integriert haben und nehmen Sie ein weiteres Prinzip oder Merkmal, das Sie anspricht und das Sie vermehrt anwenden möchten.

Beobachten Sie auch wie es Ihnen oder anderen gelingt, von einem eher destruktiven Gespräch in ein konstruktives zu gelangen, wie zum Beispiel Vorwürfe in Lösungen zu transformieren, negative Gedanken in positive umzuwenden oder aus einer dominierenden Haltung sich kooperativ zu zeigen. Nehmen Sie wahr, wie dies auf das Gespräch und die Atmosphäre zwischen den Menschen und auch im Raum sich verändert. Geniessen Sie diese Augenblicke!

Die folgenden kurzen Texte zum jeweiligen Prinzip können Sie beim Beobachten unterstützen.

Die Sprache des Herzens ist wertschätzend.

Wir erkennen das Wertschätzende in der Sprache des Herzens daran, dass Wahrnehmungen unterschiedlich sein dürfen. Es gibt kein «du hast recht» oder «ich habe recht», es gibt keine Vorwürfe und Anschuldigungen, keine Beurteilungen. Ich spreche von mir und höre dem andern zu. Ich mache nicht während des Zuhörens meine Antwort bereit. Es werden keine vorschnellen Rezepte verteilt. Das, was der andere, die andere sagt, wird wahrgenommen, gehört und somit wertgeschätzt. Das, was der oder die andere sagt, ist zuerst mal o.k. Nichtverstandenes wird nachgefragt, in der Haltung von «ich möchte gerne verstehen, wie du das meinst». Es wird auf die Beiträge der Einzelnen eingegangen sei es gerade im Moment oder zu einem späteren Zeitpunkt. Es ist eine «Ja und» Kommunikation anstelle einer «ja aber» Kommunikation, eine «sowohl als auch» Kommunikation anstelle einer «entweder oder» Kommunikation.

Die Sprache des Herzens ist ressourcenorientiert.

«Wie man sieht, ist, was man sieht.» Richard Rohr

Der Blick ist auf das gerichtet, was gut läuft und wo Sie die Ressourcen des anderen wahrnehmen. Die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und das Positive werden wahrgenommen und aus- respektive angesprochen und zurückgemeldet. Machen Sie durch Komplimente und positive Rückmeldungen den anderen Ihre Stärken, Ressourcen, Fähigkeiten und Talente bewusst. Legen Sie die auf Grund Ihrer Beobachtungen und Wahrnehmungen erkannten Ressourcen offen. Nur wenn sie sichtbar gemacht sind,

kann auf ihnen aufgebaut werden. Mit der Überzeugung, dass die Gesprächsteilnehmenden gemeinsam eine gute Lösung finden werden, unterstützen Sie den Prozess.

Sprechen Sie über vorhandene Ressourcen und Stärken anstatt über Schwächen und Fehler.

Richten Sie das Augenmerk auf die Momente, wo es gut läuft, und suchen Sie nach Momenten, in denen das Problem nicht auftritt. Erforschen Sie Erfolge, fragen Sie danach und schauen Sie gemeinsam, was Sie gemeinsam daraus lernen können. Denn mit dem Fokus auf positive Möglichkeiten konstruieren Sie ein Ressourcensystem, das ermöglicht zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Die Sprache des Herzens ist empathisch.

Sie erkennen das Prinzip der Empathie daran, ob die Menschen aufeinander eingehen, Dinge, die andere gesagt haben, aufgenommen werden und auch Gefühle ausgedrückt werden wie zum Beispiel: «Wenn du das erzählst, fühle ich» ... oder «frage ich mich wie du dich dabei fühlst oder gefühlt hast.» Die Gesprächsteilnehmenden sind einfühlsam mit sich und mit den anderen. Sie beginnen mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören und mit dem Herzen des anderen zu fühlen. Es gelingt Ihnen, sich in Gedanken und mit den Gefühlen auf den Platz des anderen zu setzen und aus dieser Perspektive heraus Situationen oder Begebenheiten zu sehen. Die eigene Wahrnehmung verschiebt sich zum anderen, zum Ort, von dem aus der andere spricht.

Die Sprechenden sind in Kontakt miteinander, hören einander wirklich zu, lassen zu Ende reden, fragen nach. Die verschiedenen Sichtweisen werden als Teil des Gesamten gesehen. Die Gesprächsteilnehmenden sind in der Lage, sich in Situationen anderer hineinzuversetzen. Sie ahnen, was der andere fühlt. Die Verbindung von Herz zu Herz ist spürbar, schwingt mit.

Das Prinzip der Empathie ist auch an der Körperhaltung sichtbar: neigen sich die Gesprächsteilnehmenden einander zu oder ist eher eine abwehrende Haltung sichtbar?

Ein Nichteinlenken kann der Ausdruck eines Gefühls des nicht gesehen oder nicht verstanden werden sein.

Ohne Empathie sind wir in Gesprächen mit anderen nur auf uns selbst bezogen, die andere Person mit ihren Anliegen bleibt am Rand, ich habe um mich eine Art Schutzhülle, die die Sprache des Herzens daran hindern kann, gesprochen oder gehört zu werden.

Die Sprache des Herzens ist wirkungsorientiert.

Beim Sprechen mit der Sprache des Herzens sind die Wirkungen von Situationen und Begebenheiten wichtiger als Ursachen. Ursachen sind in der Vergangenheit und können nicht mehr geändert werden, Wirkungen sind jetzt. Sie haben einen Einfluss auf uns, auf andere gerade jetzt und in diesem Augenblick. Die Wirkungsorientierung zeigt auf, worum es geht. Überflüssiges und sich wiederholende Geschichten werden weggelassen. Die zentrale Frage ist die Frage nach dem «Wie»: wie hast du das gemacht, wie fühlst du dich, wie wirkt die Situation auf dich. Die Frage nach dem «Warum» verwandelt sich in die Frage nach der Wirkung oder in «was waren deine guten Gründe dies oder jenes so zu tun oder so zu handeln?».

Die Gesprächsteilnehmenden erkunden gemeinsam das Feld der nächsten Schritte und Veränderungsmöglichkeiten. Dabei gilt:

«Find heraus, was gut funktioniert und mache mehr davon!»

und

«Wenn etwas nicht funktioniert, probiere einfach was anderes!»

Der Fokus der Aufmerksamkeit ist auf das, was erreicht werden kann, was im besten Fall sein könnte, damit die Situation oder eine Begegnung die Wirkung hat, die sich alle wünschen und erhoffen.

Die Sprache des Herzens ist friedvoll.

Ich spreche von mir, meinen Gefühlen und Bedürfnissen, nicht über diejenigen der anderen. Ich anerkenne die Autonomie des anderen. Ich höre nicht nur das, was der Bestätigung bereits vorhandener Urteile entspricht. Ich höre die Meinung anderer, ich akzeptiere sie – was nicht heisst, dass ich damit einverstanden bin. Ich richte meinen Blick auf die Möglichkeiten des Gemeinsamen. Die Sprechenden sind offen für andere Sichtweisen und Wahrnehmungen. Eigene, abweichende Meinungen werden konstruktiv vertreten. Auch Unkonventionelles darf ausgesprochen werden und wird respektiert. Das Ziel des friedvollen Aspektes in der Sprache des Herzens ist ein wesentlicher Teil der Begegnung, was nicht Auseinandersetzungen ausschliesst. Es kommt auf die Art und Weise des Sprechens und Zuhörens an: greife ich an, kritisiere ich, weiss ich, was mit dem andern, den anderen nicht in Ordnung ist, drohe ich mit Konsequenzen oder achte ich auf die Gefühle der anderen, respektiere ich sie und ihre Bedürfnisse, kann diese nachvollziehen und verstehen, bin ich sowohl mit mir und den anderen verbunden oder kann ich sie einfach stehen lassen?

In einer friedvollen Sprache haben Schuldzuweisungen keinen Platz – weder sich selbst als auch die anderen betreffend. Stattdessen ist der Fokus sowohl auf die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Werte als auch auf diejenigen der anderen gerichtet. Sie nehmen die Voten der anderen und die eigenen ernst, Sie übernehmen die Verantwortung für die ihrigen und Sie handeln oder antworten aus dem heraus, was für Sie wichtig und im Moment richtig und stimmig ist.

Die Sprache des Herzens ist präsent

«Menschen, die die Dinge als Ganzheit sehen, rufen in ihren Mitmenschen dasselbe hervor, und zwar einfach durch ihr blosses Dasein. Ganzheit (Kopf, Herz und Leib, alle präsent und positiv) kann Ganzheit bei anderen sehen und hervorrufen.» nach Richard Rohr

«Menschen, die ganz in der Gegenwart sind, vermögen, vollständig, treffend und wahrhaftig zu sehen.» Richard Rohr

Richard Rohr empfiehlt uns, einfach zu versuchen, das Herz offen zu halten, den Verstand freizuhalten von Spaltung und Abwehr und nicht gedanklich irgendwo anders zu sein.

«Richtig zu sehen, bedeutet ganz präsent zu sein – ohne Furcht, ohne Vorurteile und ohne Urteil. Dies ist ein schwieriges Unterfangen für das Ego, die Emotionen und den Körper.» Richard Rohr

Die Sprechenden und Zuhörenden sind da, wo sie mit ihrem Körper sind. Ihr Kopf ist da, wo ihr Körper ist, bewusst und aufmerksam.

Sie sind weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern voll und ganz in der Gegenwart: Jetzt gerade in diesem Augenblick an diesem Ort, gegenwärtig und präsent. Sie werden als Zuhörende so für die andern ein Präsent, ein Geschenk.

Der wichtigste Mensch im Leben ist gerade derjenige, mit dem Sie jetzt gerade zusammen sind, die wichtigste Aufgabe ist gerade das Gespräch, das Sie jetzt führen.

Wenn Sie sich von den Erwartungen, wie etwas oder jemand sein sollte, lösen können, wenn Sie das Vergleichen und Beurteilen auf der Seite lassen, können Sie aufmerksam und gegenwärtig sein für sich selbst und für Ihre Gegenüber.

Wenn es Ihnen gelingt, ganz konzentriert gegenwärtig und bei der Sache zu sein, werden Sie auf eine spannende Erlebnisreise mitgenommen, auf der Sie Dinge entdecken können, die Sie bisher nicht kannten.

Wenn es Ihnen gelingt, aus dem Moment heraus wahrzunehmen, kann es sein, dass Sie so Zugang zu Informationen bekommen, die wirklich neu für Sie und das Ganze sind.

Die Sprache des Herzens ist potential- und zukunftsorientiert.

Der potential- und zukunftsorientierte Aspekt der Sprache des Herzens ist ein entwicklungsorientierter Aspekt, sei es die Entwicklung des Einzelnen oder des Gesamten, des Kollektivs.

Die Potential- und Zukunftsorientierung zeigt sich an ihrer Flexibilität und Prozesshaftigkeit. Sie sucht und findet neue Handlungsmöglichkeiten. Die Gesprächsteilnehmenden öffnen sich für das, was sich zeigen will. Sie sind präsent und vertrauen dem Prozess. Sie erkennen die Potentiale, die mögliche Entwicklung im andern, in der Situation. Sie sind geübt, von der Gegenwart in die Zukunft zu blicken, seien dies Entwicklungsmöglichkeiten, ein verändertes Verhalten oder innovative Ideen.

Die Gesprächsteilnehmenden eröffnen einen Raum, in dem gegenseitige Ermutigungen und neue Erfahrungen Platz haben. Bewertungen, Erwartungen, Belehrungen, Absichten, Ziele und Massnahmen sind hier unerwünscht. Es findet ein Austausch, ein Teilen und neu verweben von Wissen statt.

Unterschiede, unterschiedliche Ideen, Gedanken und Gefühle werden wahrgenommen und als Bereicherung betrachtet. Es wird ihnen bewusst Raum gegeben. Die Gesprächsteilnehmenden ermutigen sich gegenseitig, die verschiedenen Sichtweisen und Impulse von innen einzubringen, schräg, anders und neu zu denken. Das in ihnen angelegte Potential entfaltet sich im Prozess mit den anderen.

Negative Aussagen und Gedanken in Form von vorwurfsvollen, überflüssigen, am Vergangenen festhaltenden, hindernden Beiträgen, die nicht dem Kreieren einer gemeinsamen gewünschten Zukunft entsprechen, werden möglichst zurückgehalten.

Die Zukunftsorientierung öffnet neue Räume und lässt durch Sprache Resonanzräume zwischen den Menschen entstehen, in denen neue Gedanken und Ideen entstehen können.

Wesentlich bei der Potential- und Zukunftsorientierung der Sprache des Herzens ist das Bewusstsein, aus welchem Feld heraus wir zuhören und sprechen: Hören wir aus dem Feld der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft zu? In welchem Feld ist unsere Aufmerksamkeit und aus welchem Feld heraus sprechen wir?

Wenn wir aus dem Feld der Zukunft zuhören und sprechen, konzentrieren wir uns darauf, das eigene Ego aus dem Weg und aus dem Zentrum zu schaffen. Wir unterbrechen unser Gedankenkarussell. Wir betrachten die Dinge vom Ganzen her. Wir eröffnen in uns einen inneren Raum der Stille und des Werdens, der uns mit unserer Quelle des Inneren Wissens verbindet. Wir verbinden uns mit den Quellen der anderen Gesprächsteilnehmenden und lassen gemeinsam daraus etwas Neues und Zukünftiges entstehen. Gemeinsam öffnen die Gesprächsteilnehmenden ein Sensorium, das erlaubt, eine noch tiefere Resonanz zu verspüren, durch die sie in die direkte Beziehung mit ihrer höchsten Zukunftsmöglichkeit (Potentiale) gehen können.

Erlangt die Sprache des Herzens diese Ebene, kann jede anwesende Person das neue Wissen mit auf ihren eigenen Weg nehmen. Es kann auch ein neues Wissen sein, das für eine ganze Gruppe von Menschen zentral ist und gemeinsam weiterverfolgt werden möchte.

In die Sprache des Herzens transformieren

Die Sprache des Herzens zeigt sich auch in der Wortwahl kleiner Worte. In der Kommunikation haben wir die Möglichkeit Aussagen aufzunehmen und in die Sprache des Herzens zu übersetzen.

Beispiele

- Ein «Aber» können wir in ein «Und» umformulieren
- Ein «Entweder oder» in ein «sowohl als auch»
- Ein «Eigentlich» in ein «wirklich»
- Ein Müssen in ein Können
- Negative Äusserungen in «Gute Gründe könnten sein, ...»
- Bei «Trotzdem» einfach einen Satz ohne machen
- «Eigentlich» ist unklar, kann weggelassen werden
- Das «immer» und «nie» sind absolut und stimmen meistens nicht; sie können ersetzt werden durch konkrete Beispiele, wann es genau so war oder ist

Durch Nachfragen können wir Jammern in ein Handeln transformieren, über Rückmeldungen und Fragen können Zustände mit Möglichkeiten erweitert werden, immer gleich angesehene Situationen in Prozesse respektive nächste Schritte verwandelt werden. Das «du bist» oder «ich bin» kann in ein «es zeigt sich mir..., es ist, wie wenn..., ich spüre ... etc. » umformuliert werden.

Vorwürfe können in Bitten transformiert werden: Anstelle «Du hörst mir nie zu» ein «Ich spüre Wut oder Traurigkeit in mir, wenn ich sehe, dass du mich beim Zuhören gar nicht anschaust. Ich bitte dich, dich mir zuzuwenden, wenn ich spreche.» (nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation)

Eine negative Annahme in eine positive umwandeln

Äussere Konflikte sind vielfach bloss Projektionen von Konflikten in uns: Oft sind hinter unseren Gefühlen Bedürfnisse von uns, die entweder berücksichtigt werden oder nicht gesehen werden.

Angenommen Sie haben ein schwieriges Gespräch vor sich mit jemandem, der Sie oft nervt. Bereiten Sie sich wie folgt vor:

1. Schritt: Schreiben Sie die positiven Eigenschaften des Gesprächspartners, der Gesprächspartnerin auf.
2. Schritt: Notieren Sie nun, was Sie an dieser Person so nervt.
3. Schritt: Versuchen Sie alle diese negativen Eigenschaften in positive umzudeuten.
4. Schritt: Überlegen Sie sich, was Sie aus der Situation und vom andern lernen könnten.

Beobachten Sie sich während des tatsächlichen Gesprächsverlaufes, versuchen Sie sich immer wieder an dem zu orientieren, was Sie lernen möchten und an den lebenswürdigen Eigenschaften der anderen Person.

Reflektieren Sie nach dem Gespräch Ihre Haltung: Wo ist es Ihnen gelungen, Ihre Urteile zurückzuhalten, wo und in welchen Gesprächsphasen nicht?

Was haben Sie über sich selbst gelernt?

Was möchten Sie ein anderes Mal anders machen?

Transformierende Reaktion

Wenn Konflikte sich zu einem endlosen Streit hinziehen, so hat dies meist seinen Grund darin, dass diese Menschen niemals gelernt haben, mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören und mit dem Herzen des anderen zu fühlen.

Äussert sich jemand uns gegenüber zum Beispiel nicht wertschätzend, dann haben wir verschiedene Möglichkeiten darauf zu reagieren (nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation):

1. Ich kann mir selbst die Schuld geben: Oh ich hätte sensibler sein sollen!
2. Wir akzeptieren das Urteil des andern. Diese Wahl geht auf Kosten unseres Selbstvertrauens, der Empathie uns selbst gegenüber.
3. Ich kann dem andern die Schuld geben: Du hast kein Recht, so etwas zu sagen!
4. Wir verteidigen und ärgern uns. Diese Wahl geht auf Kosten der Empathie.

5. Ich nehme meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahr: Ich achte darauf, welche Gefühle die Äusserung in mir auslöst und welche Bedürfnisse und Werte von mir nicht berücksichtigt sind, welche Wirkung sich in mir zeigt.
6. Beispiel: «Wenn ich dich sagen höre, dass ich dir nie zuhöre, löst dies bei mir Traurigkeit aus. Für mich ist das Zuhören wesentlich in der Kommunikation.»
7. Ich überlege mir, was ich selbst zur Verbesserung beitragen kann und was ich allenfalls vom andern brauche (nur Dinge, die er/sie mir wirklich geben kann!) und bitte ihn / sie darum. Beispiel: «Ich möchte meinen Beitrag zur Verbesserung der Kommunikation zwischen uns leisten und werde mich selbst beim dir zuhören beobachten. Gleichzeitig bitte ich dich, mich das nächste Mal, wenn du den Eindruck hast, dass ich dir nicht zuhöre, mich darauf aufmerksam machst.»

Literatur

Ende, Michael: Momo, Ex Libris, 1982

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Methoden – Übungen – Tools, Haupt Verlag Bern, 4. Auflage 2020

Holler, Ingrid : Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminare & Übungsgruppen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG Göttingen, 2015

Kersting, Heinz J.; Neumann-Wirsig, Heidi: Supervision, Konstruktion von Wirklichkeiten, Wissenschaftlicher Verlag des Instituts für Beratung und Supervision, Aachen, 1992

Klemm, Pavlina: Lichtbotschaften der Plejaden, Band 1, AMRA Verlag, Hanau 2016/2021

Pichel, Kerstin; Lüthi, Erika: Strategie und Diversität, Moderationsmethoden, Erfahrung, Workshopdesigns, Haupt Verlag 2014

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wie die Mystiker, Claudius Verlag, München, 6. Auflage 2013

Rosa, Hartmut: Resonanz, eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp Verlag Berlin, 2016

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten, Junfermann Verlag, Paderborn 2003

Storch, Maja: Das Geheimnis kluger Entscheidungen, Goldmann Verlag, München 2008

Thich Naht Hanh: Schritte der Achtsamkeit, Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus, Herder, 2009