

## Innere und äußere Befreiung – durch die Liebe und die Kraft des Herzens

Vielleicht kennen Sie das auch: Es ist leichter etwas Neues zu kaufen, als das Alte loszulassen. Wir wissen zwar wie befreiend es sein kann, Luft und Raum zu haben. Aber dennoch: Oft werden wir zu Verstauungs-Künstlern. In einer gleichbleibenden Anzahl von Kartons, Kisten, Schränken bringen wir immer mehr unter. Wahrscheinlich könnten wir ja alles noch einmal gebrauchen - irgendwann. Bloß nichts wegschmeißen ist die Devise.



Und sind wir dann doch einmal leichtsinnig und trennen uns von diesem und jenem, dann passiert es: Kurze Zeit später hätten wir genau das sehr gut gebrauchen können, was jetzt nicht mehr da ist und wir sagen zu uns: „Ja, beim nächsten Aufräumen passiert mir das nicht mehr. Ich werde mir noch genauer überlegen, was ich wegschmeiße oder weggebe.“

Bei unserem Inneren sieht es ähnlich aus. Auch da würden wir sehr gerne auf alles, was uns belastet und uns nicht gut tut, verzichten: Auf Ängste, Traurigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung, Glaubenssätze wie „Ich bin nicht richtig“, „Das gelingt mir sowieso nicht.“ Aber mit einem noch so starken Willen, einfach ist auch hier das Loslassen nicht. Es scheinen uns Gummibänder festzuhalten. Manchmal geben sie etwas nach. Dann fühlen wir uns gut, manchmal auch ausgezeichnet. Just in diesen Momenten holen uns unsere unsichtbaren Bänder wieder auf den Boden der Tatsachen zurück und wir erleben wieder das seit ewigen Zeiten Vertraute.

Warum sind wir – obwohl wir uns die Freiheit hineinfühlen können – so starr, so fest, so unflexibel? Dies hängt mit einem sehr erfolgreichen Überlebenskonzept von uns zusammen. Unser Gehirn wie auch unser Körper sind darauf fixiert, das Vertraute, Gewohnte immer wieder zu kreieren. Das, was wir als Kind erlebt haben, ist vertraut. Genau das, was die Eltern und Großeltern vorgelebt haben, soll auch unser Überleben sichern.

Ich geben Ihnen ein Beispiel: Meine Eltern und Großeltern waren Flüchtlinge. Sie mussten in ihrer Heimat alles aufgeben. Hier im Westen fingen sie wieder von ganz vorne an und alles was sie sich kaufen konnten, war mühevoll verdient. Alles hatte seinen Wert, also wurde alles gehegt und gepflegt und aufbewahrt. Es stellte eine gewisse Sicherheit im Außen dar. Das Innere: Während der Kriegsjahre hatten sie Ängste, Traurigkeit, Panik erlebt. Alles dieses gehörte über viele Jahre zu ihrem Leben, zu ihrem „Vertrauten“. Auch hiervon konnten sie sich nicht lösen. Im Gegenteil, sie hatten gelernt, diese extremen Schmerzen zu verschließen und ihre Herzen gut zu schützen.

Ich wurde 1953 in dieses Vertraute hineingeboren und machte viel von dem – unbewusst - zu meinem Lebenskonzept. Und seitdem sind folgende Mechanismen am Wirken:

1. Eine kleine Gehirnregion, die Amygdala (2 kleine „Mandelkerne“ innerhalb des Limbischen Systems) ist unser emotionales Gedächtnis. Die Amygdala vergleicht alle ankommenden Signale mit den vertrauten Emotionen der Kindheit. Wenn Disharmonie ein normaler Zustand war, dann erscheint Harmonie als bedrohlich. Es muss gegengesteuert werden. Über die Verbindung zu den Zentren des vegetativen Nervensystems werden sofort emotionale Reak-

*Rendezvous mit deinem Herzen*

Vorträge und Tagesseminare unter [www.directhealing.de](http://www.directhealing.de) oder 0431 55 72 695

tionen ausgelöst, die dann oft zu unmittelbaren Handlungen führen. Unser Verstand mit seiner Vernunft hat meistens keine Chance. Er ist viel zu langsam.

2. Auch unsere Körperzellen spielen eine Rolle. Sie verlangen nach einem chemischen Cocktail aus Peptiden, der unseren vertrauten Emotionen entspricht. Diese unterschiedlichen Peptide (zum Beispiel Scham oder Ärger) werden in unserem Gehirn produziert und haben die Aufgabe, unsere Zellen in Aktion zu versetzen. Erzeugen unsere Lebensumstände mal nicht diesen Cocktail, dann wird unser Gehirn über Rückkopplungsschleifen veranlasst, alles zu tun, um diese Stoffe zu bekommen. Dies geschieht dann durch entsprechendes Denken, Fühlen und Handeln.
3. Unsere Seele möchte uns helfen, dass wir uns von diesen Mechanismen befreien können. Sie macht es auf die Weise, dass sie uns in Situationen führt, in denen wir auf unsere tiefen Seelenschmerzen aufmerksam werden. Andere Seelen, insbesondere von Menschen die uns nahe stehen, helfen dabei fleißig mit.

Die Augen zuzumachen bringt keine Befreiung. Wir müssen uns unserem Gordischen Knoten bewusst werden und dann mit einer Heilung beginnen. Sie sollte möglichst auf allen drei Ebenen ihre Wirkung haben, auf der seelischen, der geistigen und der körperlichen. Es gibt dafür sehr viele wundervolle Methoden. Einige setzen beim Körper an und wirken auch auf die geistige und seelische Ebene. Andere lassen uns unsere Gedanken kontrollieren und heilen auf diesem Weg Körper und Seele. Andere setzen gleich dort an, wo die Ursachen liegen, in der Seele.

Ein besonderer Heilungs-Katalysator ist unser Herz. Es hat eine abweichende Logik und Dynamik von unserem so automatisch funktionierenden vegetativen Nervensystem. Es stellt unsere stärkste elektromagnetische Kraftquelle dar. Unser Herz kann Botschaften an unser Gehirn senden, die dort sehr regulativ wirken. Sind unsere unter 1. und 2. beschriebenen Systeme beispielsweise auf Ärger, Hass und Wut eingestellt, so kann ein offenes Herz Liebe und Mitgefühl in einem Maß aussenden, dass die anderen Emotionen sofort zum Stoppen kommen. Es kann dann nach und nach zu einer „Umprogrammierung“ der Amygdala und der Körperzellen kommen. Seele, Geist und Körper gelangen in eine Übereinstimmung, in eine Harmonie. Und das bedeutet Wohlbefinden und Gesundheit.

Sie kennen vielleicht wie wichtig es ist, auch das Außen in diese Harmonie, in diesen Flow mit einzu beziehen. „Wie innen so außen“. Es steckt so viel Wahrheit in dieser Aussage. Werfen wir einmal einen Blick in die Zukunft. Es wird sich viel verändern. Wir werden wieder mehr ein Teil der Natur werden. Dort ist auch alles in Bewegung und im Fluss. Kein Baum könnte überleben, wenn er nur auf sich bezogen wäre. Alles ist in schier unüberschaubaren, komplexen Kreisläufen des Lebens einbezogen. Keine Pflanze, kein Tier hält etwas fest so wie wir. Wir werden – das ist meine Wahrheit - auch dahin kommen, dass alles was wir zum Leben benötigen, zu uns kommen wird und alles das, was wir derzeit nicht nutzen können, erfreut und nutzt jemand anderen. Was uns derzeit noch festhalten lässt ist fehlendes Vertrauen und die Angst, ein Stückchen vermeintliche Sicherheit zu verlieren.

Der Flow, das Vertrauen, das Verbundensein mit unseren Mitmenschen, mit allem was ist, sind Qualitäten unseres Herzens. Auf eine leichte, mühelose Weise können wir zuerst unser Herz von altem Schmerz befreien. Ist es weit, offen, mitfühlend kann unser Herz dann eine immense, wundervolle Kraft entwickeln, die uns eine innere und äußere Befreiung bringt, in eine Harmonie des SEINS.

Detlev Wirth

*Rendezvous mit deinem Herzen*

Vorträge und Tagesseminare unter [www.directhealing.de](http://www.directhealing.de) oder 0431 55 72 695