

CHRISTA SPANNBAUER

Der Stimme des Herzens vertrauen

Erfüllt und
achtsam leben

Mit
Meditationen
und Körper-
übungen

HERDER

dauert, desto länger brauchen wir auch, bis wir uns davon erholen und wieder leistungsfähig und motiviert in die nächste Stressphase gehen können. Der natürliche Rhythmus des Herzens von Anspannung (Systole) und Entspannung (Diastole) erinnert uns daran, auch in unserem Leben einen gesunden Rhythmus von Aktivität und Passivität zu leben. Herzerkrankungen können Ausdruck dafür sein, dass dieses Wechselspiel der Aktivitäts- und Ruhephasen längere Zeit nicht gewährleistet war.

Deshalb gilt es, sich im Alltag immer wieder achtsam dem eigenen Herzen zuzuwenden, denn oft leben wir gleichsam abgekoppelt von seinen Bedürfnissen. Wir reagieren auf das, was auf uns einströmt. Wir funktionieren. Doch wir leben nicht bewusst. Reflektieren Sie beim nächsten Mal, wenn Sie sich gestresst fühlen, welche Wirkung dies auf Ihr Herz hat. Halten Sie für einen Moment inne und befragen Sie Ihr Herz: „Wie geht es dir? Was brauchst du? Was möchtest du mir sagen?“



Die folgende Herzvisualisierung kann Ihnen dabei behilflich sein, in Kontakt mit Ihrem Herzen zu kommen und mehr über seine Befindlichkeit zu erfahren. Schließen Sie hierfür die Augen und visualisieren Sie Ihr Herz. Betrachten Sie es mit Ihrem inneren Auge. Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es? Ist es groß oder eher klein? Sieht es lebendig und gesund aus oder zeigt es Zeichen der Schwäche? Pulsiert es kräftig oder pocht es zaghaft? Wie ist seine Oberfläche beschaffen? Hat es Risse, offene Stellen, Wunden? Zeigt es Bruchstellen? Welche Gefühle erweckt es in Ihnen, Ihr Herz zu sehen?

Vielleicht nehmen Sie nach der Übung Buntstifte zur Hand und malen Sie das Herz, wie es sich Ihnen jetzt gezeigt hat. Wiederholen

Sie diese Übung in den nächsten Wochen. Sie werden sehen, dass sich Farbe und Form Ihres Herzens verändern werden.

Mit solch einfachen, doch sehr wirksamen Übungen erhalten wir einen unmittelbaren und vibrierenden Draht zu unserem Herzen und machen uns bereit, seine Botschaft zu empfangen. Lassen Sie es nicht zu, dass die Verbindung zu Ihrem Herzen abreißt! Das geschieht in unserem täglichen Trott nur allzu schnell. Und als Folge davon verschließt sich unser Herz.

Indem wir unsere Sinne ganz bewusst mit dem Herzen verbinden, können wir das Leben in bis dahin ungeahnter Intensität erfahren. Wenn wir alle Sinne auf Empfang stellen und das Herz zum Resonanzzentrum unserer Sinneserfahrungen machen, dann lernen wir gleichsam mit dem Herzen zu hören, sehen, riechen, schmecken und zu tasten: den Vogelgesang am Morgen, die ersten Sonnenstrahlen, die heiße Tasse Tee – all dies mit dem Herzen wahrnehmen und tief in dieses einatmen. Die Momente auskosten und sich bewusst die Zeit dafür nehmen. Wenn wir aus dem Herzen leben, sind wir ganz gegenwärtig. Anders als unser ruheloser Geist, der im Gestern und Morgen umherjagt, pocht unser Herz mit jedem Herzschlag im Hier und Jetzt. Es befähigt dazu, sich all den Eindrücken und überraschenden Empfindungen, die das Leben jeden Augenblick bereithält, zu öffnen.

Die Achtsamkeit des Herzens gibt uns zugleich auch den Schlüssel für ein glückliches Leben in die Hand. Denn wer in seinem Leben präsent ist, kann sich in jedem Augenblick neu entscheiden, worauf er seine Aufmerksamkeit richten will. Die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit. Und worauf wir fokussieren, das erhält Bedeutung und Stärkung in unserem Leben. Wenn wir also bewusst auf das Positive blicken, können wir Freude an den alltäglichen Dingen des Lebens entwickeln. Schauen Sie sich um! Hören Sie hin! Was können

Sie gerade jetzt in Ihrer Umgebung entdecken, das Ihnen ein gutes Gefühl beschert?

Wer Schönes in den einfachen Dingen des Lebens zu finden vermag, wer positive Erlebnisse wahrnehmen und vermehren kann, befindet sich auf einem Glücksweg und ist für die Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens bestens gewappnet. Und je intensiver wir die Momente des Glücks mit allen Sinnen genießen können, desto nachhaltiger prägen sich diese als Glücksspuren in unser Gehirn und unser Herz ein. Suchen Sie daher bewusst nach Gelegenheiten, angenehme Sinneserfahrungen zu machen. Und nehmen Sie sich ausgiebig Zeit, diese Momente auszukosten und tief in Ihr Herz aufzunehmen. Sie werden erfahren, wie sich in Ihnen zunehmend eine innere Stärke und Belastbarkeit ausbildet, auf die Sie in Stresszeiten und Lebenskrisen gezielt zurückgreifen können.



Übungen für die Achtsamkeit des Herzens

- **Mit dem Herzen sehen**

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sagte der Kleine Prinz. Wie oft haben wir den Satz schon gelesen und zustimmend genickt? Etwas in uns wird von diesen Worten unmittelbar berührt und angerührt. Doch wie geht das eigentlich, mit dem Herzen sehen? Hat das Herz Augen, mit denen wir die Welt ganz neu wahrnehmen können?

Auf meinen täglichen Spaziergängen habe ich dies erforscht und eine kleine und effektive Achtsamkeitsübung entwickelt. Sie eignet sich anfangs am besten dazu, in der Natur angewendet zu werden: Machen Sie sich auf einen Spaziergang und nehmen Sie sich Zeit, immer wieder innezuhalten. Nehmen Sie dabei Kontakt mit Ihrem Herzen auf. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Herz Augen hat und blicken Sie um sich – mit den

Augen des Herzens. Nehmen Sie die äußeren Eindrücke ganz tief in sich auf und lassen Sie Ihr Herz ganz von dem erfüllen, was Sie sehen: die Farben, das Licht, den Himmel, die Bäume. Grün ist die Farbe des Herzchakras, es aktiviert die Herzenergie und tut diesem besonders gut. Halten Sie sich daher viel in der Natur auf. Umgeben Sie sich auch zu Hause mit Grünpflanzen. Selbst ein grüner Schal tut Ihrem Herzen wohlig gut.

- **Mit dem Herzen hören**

Wenn es Ihnen bereits gelungen ist, mit dem Herzen zu sehen, wird Ihnen auch die folgende Übung keine große Schwierigkeit bereiten. In dieser geht es darum, sich Ihr Herz mit Ohren vorzustellen. Ja, diese Vorstellung kann durchaus zum Kichern einladen. Umso besser! Kichern Sie! Ihr Herz freut sich über jedes kindliche Glucksen, Kichern und herzhaftes Lachen.

Machen Sie sich auf einen Weg durch die Natur und öffnen Sie dabei die Ohren Ihres Herzens. Stellen Sie sich vor, dass Sie den Gesang der Vögel, das Zirpen der Grillen, das Kindergelächter in der Ferne, das Summen der Bienen oder auch das Knirschen des Schnees unter Ihren Füßen direkt mit dem Herzen wahrnehmen. Lassen Sie es sich mit den Geräuschen der Welt erfüllen. Vielleicht verspüren Sie die Lust, sich unter einen Baum zu setzen und dem Flüstern seiner Blätter zu lauschen. Vielleicht legen Sie sich auch ins Gras und lauschen mit Ihrem Herzen dem Schwingungston der Erde. „Die Dinge singen hör ich so gern“, schrieb der Dichter Rainer Maria Rilke. Horchen und lauschen Sie!

- **Mit dem Herzen schmecken**

Herzessen: Pasta mit Pesto

„Der Geruch des Basilikums ist gut für das Herz. Er nimmt die Traurigkeit, die von der Melancholie herrührt, und macht den Menschen glücklich und froh“, wusste bereits der englische Botaniker John Gerard im 16. Jahrhundert. „Königskraut“ heißt es übersetzt, und diesen Namen trägt das Basilikum zu Recht, denn es hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Unter anderem macht es das Blut dünnflüssiger und entlastet das Herz aufgrund seiner blutdrucksenkenden Wirkung.

Mit diesem Herzessen tun Sie nicht nur Ihrem Herzen etwas Gutes, sondern erfreuen zugleich auch noch Ihr inneres Kind. Denn Kinder lieben nun einmal Nudeln. Warum? Weil sie glücklich machen. Das liegt an den komplexen Kohlenhydraten. Sie regen im menschlichen Gehirn die Produktion von Serotonin an, was ein Gute-Laune-Macher ist. Wenn Sie sich dabei auch gesundheitsbewusst ernähren wollen, dann greifen Sie zu ballaststoffreichen Vollkornnudeln und machen sich dazu einen frischen Salat. Zusammen mit dem Pesto können Sie sich so ein Essen zubereiten, das alles andere als aufwendig ist und nicht nur Ihrem Magen munden, sondern auch Ihrem Herzen guttun wird. Eine herzgesunde Kost enthält viel frisches Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte und verzichtet weitgehend auf Fleisch und tierische Fette.

Vielleicht entscheiden Sie sich dafür, diese Mahlzeit achtsam und in Ruhe zu sich zu nehmen. Hierfür sollten Sie als Erstes das Multitasking einstellen, das wir uns beim Essen angewöhnt haben: Schalten Sie den Computer aus, legen Sie die Zeitung beiseite und lassen Sie den Fernseher ausgeschaltet. Nehmen Sie dafür all Ihre Sinne und Ihre gesammelte Aufmerksamkeit mit an den Esstisch. Richten Sie Ihr Interesse auf die Speisen, die vor Ihnen auf dem Teller liegen. Wie riechen sie? Wie sehen sie aus? Beginnen Sie dann mit dem ersten