



In Berührung mit dem Herzen

Mit der Energie des Herzens in Einklang zu leben, bedeutet für mich authentisch, achtsam, mitfühlend und wahrhaftig mein Leben zu gestalten. Ich werde immer wieder aufgefordert, jedem Moment im Hier und Jetzt mit Achtsamkeit zu begegnen, wahrzunehmen und Entscheidungen zu fällen um zu handeln. Eigene Grenzen möchten gesprengt werden, die Wahrheit ans Tageslicht kommen. Die Kraft der Eigenverantwortung gefördert werden. Immer sind wir in Alltagssituationen gefordert, bei unserer inneren Wahrheit zu bleiben. Immer wenn wir vorgeben, was nicht unserer tiefsten Wahrhaftigkeit entspricht - sei es um andere nicht zu verletzen, sei es um im Aussen als besonders liebevoll und herzlich zu gelten - können wir uns von unserer Herzensweisheit entfernen. Diese Liebe bedeutet nicht, dass wir Dinge ertragen müssen, die gegen unsere eigene Wahrheit und Wahrhaftigkeit wirken. Es geht darum, unsere innere Wahrheit kennenzulernen die wir tief in uns spüren, dann wenn wir mit unserem Herzen in Verbindung sind.

Es bedeutet auch nicht, mit unseren aufkeimenden Emotionen unsere Mitmenschen zu überfluten, zu konfrontieren oder zu belasten.

Wie können wir uns nun aber zeigen und trotzdem in unserer Herzensenergie bleiben? Und ohne andere mit unseren aufwallenden Emotionen, gerade in stressigen Konfliktsituationen zu belasten?

Vielleicht gelingt uns dies, wenn wir nicht mehr auf Umstände, Ergebnisse und Ereignisse emotional reagieren? Vielleicht bedeutet dies, speziell in solchen Momenten uns mit unserem Herzen zu verbinden und unseren Empfindungen mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen? Indem wir unsere Emotionen beobachten lernen und die damit verbundenen Gefühle benennen, können wir uns gegenüber empathisch, wachsam und feinfühlig begegnen.

In einem weiteren Schritt möchte ich Sie anregen, aus dieser Beobachtungsperspektive heraus Ihre Emotionen wahrzunehmen, nur wahrnehmen ohne zu bewerten (z.B. ich nehme Wut, Trauer, Freude wahr...). Durch das Beobachten können wir lernen, dass wir über Emotionen verfügen, diese aber nicht sind. Sobald wir keine Bewertung der Emotionen mehr vornehmen, verfallen wir auch nicht mehr in verletzende Reaktionen. Unser Selbstvertrauen, unsere Selbstakzeptanz und Selbstachtung wächst.

Je mehr wir uns und unseren Emotionen gegenüber mitfühlend begegnen, desto mehr verbinden wir uns mit unserem Herzen, mit unsere Herzensweisheit.

So können wir uns vertrauensvoll darauf einlassen und unsere Herzensenergie zu unserer eigenen Kraft und Lebensgestaltung einsetzen.

Von Herzen

Barbara Fiorucci