STIFTUNG
ROSENKREUZ
zur Förderung hermetischen und gnostischen Gedankenguts

57612 Birnbach/Westerwald · Im Sanig 1
Sparda-Bank West, Düsseldorf
IBAN: DE92 3706 0590 0004 4802 01 · BIC: GENODED1SPK
info@stiftung-rosenkreuz.de · www.stiftung-rosenkreuz.org

ISBN 978-3-943452-37-2 12,– €

Heilung –
Das Wunder im eigenen Selbst



Symposium

Heilung –
Das Wunder im eigenen Selbst



Symposium

STIFTUNG
ROSENKREUZ
zur Förderung hermetischen und gnostischen Gedankenguts

57612 Birnbach/Westerwald · Im Sanig 1
Sparda-Bank West, Düsseldorf
IBAN: DE92 3706 0590 0004 4802 01 · BIC: GENODED1SPK
info@stiftung-rosenkreuz.de · www.stiftung-rosenkreuz.org

Copyright © 2019

ISBN 978-3-943452-37-2

Inhalt

Zum Geleit **5**

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Die zeitlose Botschaft der Heilkunst:
Das Wunder im eigenen Selbst.
Gedanken zur Natur- und Kulturheilkunde **9**

Dr. Michaela Ludwig
Fieber **45**

Dr. Ute Schendel
Rheuma – Ein Grenzkonflikt?
Heilung ist immer ein Wunder – Heilung geschieht **51**

Dr. Klaus Bielau
Burnout – endlich können die alten Feuer
nicht mehr brennen **65**

Dagmar Uecker
Das kranke Herz **73**

Bildnachweis **106**

Über die Autoren **107**



Zum Geleit

Was ist Gesundheit, was ist Krankheit? Seit einigen Jahrzehnten wird diese Frage auf jede nur denkbare Weise untersucht. Ist Gesundheit die Abwesenheit von Krankheitssymptomen, ist Krankheit nur eine Fehlfunktion des Körpers? Oder steckt noch weit mehr dahinter? Die Psychosomatik, also die Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen seelischem (psychischem) und körperlichem Befinden, ist inzwischen ein anerkanntes medizinisches Fachgebiet, wenn auch eines, das noch lange keine vollständige Landkarte des Beziehungsgeflechts zwischen Körper und Seele geliefert hat. Doch sie hat viele Antworten gegeben, und bei genauer Betrachtung wird deutlich, dass etwas so Ungreifbares wie die Seele Einflüsse auf den Stoff ausübt. Das ist selbst dann bemerkenswert, wenn man „Seele“ nur im Gehirn verortet, als Informationsverarbeitung – und als Befindlichkeit, die aus Spannungen zwischen der erlebten Realität und den eigenen Wunschvorstellungen entsteht. So arbeitet man daran, dieses Ungreifbare, nicht nur Neurologische, in Harmonie zu bringen, damit der Körper wieder funktioniert.

Die Beziehungen zwischen Körper und Seele zeigen sich auch dort, wo die sogenannte alternative Medizin mit *Informationen* arbeitet. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Homöopathie. In höheren Potenzen ist kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr zu finden, dennoch gelten die Hochpotenzen als die wirksamsten – und sanftesten. Grob gesagt geben die homöopathischen Medikamente Impulse, die der Körper (nach dem Prinzip „Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt“) nutzen kann, um selbst wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Diese Impulse lassen sich als Anschubenergie für die Heilung aus eigener Kraft verstehen. Auch hier wird eine Wirkung aus dem Feineren ins Gröbere, von Oben nach Unten sichtbar.

Wenn wir also Heilung suchen, dann greift es zu kurz, einen „Körpermechaniker“ zu konsultieren, der das „Gerät“ wieder in Ordnung bringen soll. Sehr oft, wahrscheinlich sogar immer, ist die Seele am Entstehen einer Krankheit beteiligt. So liegt der Schluss nahe, dass man, um nachhaltige Heilungsprozesse in Gang zu bringen, auch die Seele des Menschen mit betrachten muss. Manchmal hat sich der Arzt um Körper und Seele zu kümmern, doch die nachhaltige seelische Arbeit muss der Patient selbst vollbringen. Paracelsus sagt: „Der Mensch sei sein eigener Arzt, und der Arzt dessen Helfer.“ Oft sind die seelischen Ursachen einer Krankheit ohne Hilfe schwer zu erfassen. Der Arzt oder die Ärztin können uns verstehen helfen, welche Informationen die äußere Erkrankung uns gibt. Im Inneren aufräumen, loslassen, und fallweise den Kurs des Lebens ändern: das müssen wir selbst tun.

So kann das Bild, das wir von Krankheit(en) haben, sich wandeln. Sie treffen uns oft, weil wir an unserem Inneren vorbeileben. Weil wir nicht in Harmonie mit uns selbst sind, weil wir uns überfordern, weil wir Dingen nachlaufen, die uns bei Lichte besehen nicht um ihrer selbst willen wichtig sind. Viele Erkrankungen lassen sich heilen, wenn ein entsprechender seelischer Erkenntnis- und Gesundungsprozess einsetzt. Das zeigen die Vorträge, die auf diesem Symposium gehalten wurden. Viele der Heilungsansätze basieren darauf, neue Prioritäten im Leben zu setzen und Vieles, was mit äußerem Erfolg, mit Haben und Besitzen zu tun hat, loszulassen. Die stoffliche Behandlung ist dabei oft nur Beiwerk zur inneren Arbeit.

Man kann es auch so betrachten: Krankheit kann ein Indikator für einen anstehenden Reifungsprozess sein. Das gilt denn auch für das Fieber, das bei Kindern in der Regel einen Reifungsschub einleitet. Kinder wirken nach Abklingen des Fiebers reifer, sie haben sich verändert. Was bei Kindern aber mit einem natürlichen Reifungsprozess

einhergeht, ist beim Erwachsenen mit bewusster Seelenarbeit verbunden. Die Krankheit ist also nicht immer etwas, wogegen man ankämpfen muss. Man muss sie verstehen, annehmen und im Einvernehmen mit dem Arzt den anstehenden Schritt tun. So wird Krankheit zum Helfer auf einem seelischen Reifungsweg.

Bei alledem sind und bleiben wir sterblich. Wie fügt sich das Bild von der seelischen Reifung und Gesundung hier ein? Ein umfassenderes Bild vom Menschen kann entstehen, wenn man den göttlich-geistigen Kern des Menschen einbezieht, der sich in langen Zeiträumen, in vielen Inkarnationen also, verwirklicht. Der stoffliche Mensch macht die Entwicklung *sichtbar*; *er* ist das Fahrzeug, das den Reifezustand des Gesamtsystems Mensch ausdrückt; er ist es, der in der Welt der Materie klare und eindrückliche Erfahrungen sammelt. Alle Schritte, die wir vom Unwesentlichen zum Wesentlichen und vom Ich zum großen Ganzen unternehmen, kommen der Entfaltung der unsterblichen Seele in uns zugute. Und über sie erwacht der geistige Kern, der wahre Mensch.

Die Texte dieser Veröffentlichung beruhen auf Vorträgen, die im April 2018 bei einem Symposium der Stiftung Rosenkreuz in Berlin gehalten wurden. Sie verdeutlichen das Wechselspiel von Psyche (Seele) und Körper in vielfältiger Weise.

Angela Paap



Silvia Ruggeri, *Heart*, 2016, Ausschnitt

Das kranke Herz

Dagmar Uecker

Und solang du dies nicht hast,
Dieses Stirb und Werde!
Bist du noch ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.
Goethe

Das Herz – austauschbare Saugpumpe?

Die moderne Kardiologie hat erstaunliche diagnostische Verfahren entwickelt, die Aufschluss über die Qualität des Herz-Kreislaufsystems und seine Funktionalität liefern. Trotz dieser gigantischen Entwicklung bleiben Herz- und Kreislauferkrankungen Todsursache Nr. 1, vor allem in der westlichen Welt.

Auch die reparative operative Technik ist im Rahmen des technischen Fortschritts bewunderungswürdig perfektioniert, sodass defekte Herzklappen ausgetauscht, Gefäßengen über Bypässe repariert, vorübergehend Kunstherzen eingepflanzt werden können, wenn der Herzmuskel funktionsuntüchtig geworden ist, künstliche Schrittmacher die Pulsrate diktieren und schließlich Transplantationen von Fremdherzen möglich geworden sind, wenn das Organ völlig untauglich und mit dem Leben nicht mehr vereinbar ist.

Grundlage dieser enormen Entwicklung ist die mechanistisch-physiologische Betrachtungsweise des Organs Herz als rhythmisch

pulsierende Saugpumpe, so wie das bereits im Jahre 1628 von William Harvey als Theorie vertreten wurde. Bei dieser symptomatischen und rein mechanistischen Betrachtung bleibt jedoch das wirkliche Verstehen der Bedeutung des menschlichen Herzens und der Ursachen von Herzerkrankungen verschwommen.

Herzintelligenz

In den letzten Jahren haben sich im Rahmen der energetischen Erforschung unserer Wesenheit ganz neue Erkenntnisse ergeben, die allerdings in der klassischen kardiologischen Medizin noch wenig Beachtung finden.

Aus den Messungen der Herzfrequenz und ihrer feinen Variabilität hat sich wesentlich mehr über dieses besondere Organ und seine vielfältigen lebenswichtigen Funktionen offenbart. Dadurch wird deutlich, dass unser Herz bedeutend mehr leistet, als nur das Blut durch die Gefäße in den Körper zu pumpen. Dieses Organ unserer Mitte ist gleichsam ein zweites Gehirn. Sein Nervensystem besteht aus ca. 40 000 Neuronen und ist auf verschiedenen Ebenen mit unserem Gehirn vernetzt und tauscht lebenswichtige Informationen mit ihm aus. So steuert es, wie die höheren Gehirnbereiche, kognitive und emotionale Informationen. Es steht in enger Kommunikation mit der Amygdala, unserem Gehirnzentrum, in dem alle Emotionen, Ängste und Instinkte gewertet und verarbeitet werden. Wir können also konstatieren, dass unser Herz „mitdenkt“.

Bei diesen Untersuchungen unserer „Herzintelligenz“ konnte auch die interessante Feststellung gemacht werden, dass Gefühle von Freude, Liebe und Dankbarkeit eine messbare Angleichung der Herz- und Atemrhythmik bewirken, während Ärger, Stress und Ängste diese Balance stören.

Gleichklang oder Missklang in diesen psychosomatischen Rhythmen – das wird durch diese Untersuchungen deutlich –, also Synchronisation oder Chaos, spielen eine bisher zu wenig beachtete Rolle für unsere Gesundheit und vor allem für unseren biologischen Alterungsprozess.

Das Resonanzverhalten der spindelförmigen Muskelzellen beim gesunden Herzen, die sich unter der Impulsgebung des Sinusknotens alle gleichzeitig kontrahieren, ist ein Musterbeispiel für ökonomische und gesundheitsfördernde Kooperation. Bildhaft erinnert dieses Verhalten an die synchrone Bewegung eines Fischschwarms.

Bis in die Funktion seiner Einzelzellen zeigt uns das Herz ein Liebesverhalten: Ohne Ausnahme ist eine Zelle für die andere da und alle empfangen ihre Impulse aus einem Zentrum.

Das ist den gesunden Herzzellen gleichsam eingeboren. In einer Kultur kann man beobachten, dass zwei unterschiedlich schlagende Herzzellen in eine plötzliche Synchronisation überspringen, wenn man sie einander annähert, noch bevor sie sich berühren.

So wird bis in die Zellebene deutlich, ob wir in unserem Gemüt halbherzig sind, ob in unserer Brust ein zwiespältiges Herz pocht.

Das Urherz – Schöpfungs-Pforte unseres individuellen Lebens

Schauen wir noch tiefer in das Mysterium unseres Herzens, dann begegnen uns in der Embryonalentwicklung faszinierende Vorgänge,

die uns mit atemlosem Staunen erfüllen. Das Herz entwickelt sich in der dritten Schwangerschaftswoche, und zwar *oberhalb* des zukünftigen Kopfes. Man spricht vom Ur-Herzen. Es ist angefüllt mit früh sich bildenden Blutzellen und verhält sich eigenartig. Seine Flüssigkeit wird plötzlich für etwa 48 Stunden vollkommen still. Es ist, als würde in einer erfüllten, dynamischen Stille ein geistiger Same aus Liebe und Weisheit in dieses Herz gesät. Das Ur-Herz besteht nur aus einer Kammer, es ist noch in der Einheit geborgen. Nach diesen 48 Stunden bewegt es sich von der Stelle über dem Kopf in die Mitte des Körpers des sich entwickelnden Embryos (Vgl. die Forschungen von Michael Shea und Erik Sliepen zur embryonalen Entwicklung und biodynamischen Wahrnehmung).

Das Ein-Kammer-Herz bleibt in seiner Einheit bis zur Geburt. Während der Embryonalzeit gibt es nur *eine* Herzkammer und *ein* Kreislaufsystem. Bei der Geburt, wenn wir den ersten Atemzug tun, öffnet sich das Herz in sein Zweikammersystem und es gibt dann den großen Körper-Kreislauf, der die inneren Organe und den gesamten Körper mit Blut versorgt und den kleinen Lungen-Kreislauf. Wir tauchen erst mit der Geburt, mit unserem ersten Atemzug, schreiend in die zweigeteilte Welt ein.

Wenn wir unseren Betrachtungswinkel auf diese Weise erweitern, wird umso deutlicher, dass das Herz das lebensbestimmende Zentrum unseres Organismus darstellt.

Es ist gleichsam die Pforte für unsere Inkarnation und für unsere Exkarnation. Wir hauchen unser Leben erst wirklich aus, wenn das Herz aufhört zu schlagen, unabhängig von der apparativen Feststellung des klinischen Todes.

Das Herz – höchst reagibles Gefäß für unsere Gefühle

Unser stoffliches Herz ist die physiologische Steuerungszentrale im Fließgleichgewicht unseres Organismus. Es ist zugleich das Gefäß, durch das unsere Gefühle wahrgenommen werden und zum Ausdruck kommen können.

Wir alle kennen aus Erfahrung, dass unser Herz schneller schlägt, wenn wir einem geliebten Menschen begegnen. Auch wissen wir, dass unser Herz stockt und ins Stolpern gerät, wenn ein plötzlicher Schreck uns erschüttert.

Bei einem plötzlichen schmerzlichen Verlusterlebnis fühlt man sein Herz wie „gebrochen“. Und wiederholte Kränkungen oder Frustrationen führen zu einer Verhärtung des Herzens aus einer Notwehr des Egos.

So verstehen wir, dass Herzprobleme ursächlich auch immer *Herzens*probleme sind.

Das Herz als Tempel unserer Seele

Eine noch größere Bedeutung als die Verknüpfung mit unserer Emotionalität hat das Herz als Tempel unserer Seele, unseres wahren Selbst.

Im Herzen, in der Mitte unseres Lebenssystems, berührt der eingeborene göttliche Lichtfunke unsere biologische Wesenheit. Hier bricht die Ewigkeit in die Zeitlichkeit ein. In der Stille unseres Herzens finden die Begegnungen mit unserer spirituellen Identität statt, hier ist der Geburtenschoß der reinen Seelenintuition. Und hier ist schließlich

die Pforte für ein Erwachen in einem transpersonalen Bewusstseinsraum, jenseits von Zeit und Raum.

Die rationale Egologik sammelt ihr Wissen aus den Erfahrungen der Sinneswelt, die trügerisch sind. Das Herz, das sich in die stille Präsenz einer Gegenwärtigkeit einlässt, weiß und versteht. Das Herz hat seine eigene Weisheit, die das Wissen des rationalen Verstandes weit übersteigt.

Sri Aurobindo schreibt in seinem Büchlein *Die Stunde Gottes*:

„Halte deine Seele, sei es auch nur für eine Weile, frei vom Lärm des Ego, dann kannst du dem Unerwarteten, dem Unberechenbaren begegnen, jenseits aller weltlichen Klugheit." In solchen Momenten der Stille können wir den kosmischen Pulsschlag in unserem Herzen hören.

Die kosmische Synchronizität unseres Herzens

Rudolf Steiner nannte das Herz bereits vor 100 Jahren ein „inneres geistiges Sinnesorgan". Er sah die physiologische Rhythmik des Herzens und des Atmens in Verbindung mit der kosmischen Periodik und fand direkte Übereinstimmungen. Das „platonische Weltenjahr" zählt 25.920 Jahre. Der gesunde Mensch atmet in Ruhe etwa 18 Mal in der Minute. Das ergibt in 24 Stunden 25.920 Atemzüge. Wenn der Mensch das „biblische" Alter von 71 Jahren erreicht, dann hat er insgesamt 25.915 Tage gelebt. Wir sehen, dass die Mikrorhythmik und die Makrorhythmik eng vernetzt miteinander wirken. Es ist dies ein klarer ökonomischer Evolutionsvorteil.



Steiner hat mit seinem inspirierten und intuitiven Erfahrungswissen die Physiologie des Herzens und des Gefäßsystems in umfassendere Zusammenhänge gebracht. Er erklärte 1920 vor Medizinstudenten, dass es die Blutzirkulation sei, die das Herz bewege und seine Pulsationen auslöse, es also nicht die sogenannte Pumpwirkung des Herzmuskels sei, welche die Blutzirkulation hervorbringe – wie das 400 Jahre alte Credo der materialistischen Herzforschung es darstelle.

Steiner öffnete die Tore zu einer ganzheitlichen Sicht des besonderen Organs, das unser Herz darstellt, indem er ausführte: „Es spiegelt sich im Herzen der ganze Weltenprozess, der Kampf zwischen Licht und Erdenschwere."

Auch Paracelsus sah diese Synchronizität zwischen Oben und Unten, wenn er konstatierte: „So wie die Sonne auf die Erde wirkt, so wirkt das Herz auf den Leib."

In direkter Analogie mit dem Herzen steht das Sonnenmetall Gold, das in sich die gleiche Ambivalenz von Licht und Schwere trägt. Es ist verständlich, dass in der paracelsischen Ganzheitsmedizin und in allen nachfolgenden Heilweisen das Metall Gold in verfeinerter Form eine wunderbare Arznei für das kranke Herz darstellt.

Im Organismus des Menschen, so erklärte Steiner seinen Studenten, gibt es drei Pole. Oben regiert der Sinnes-Nervenpol, unten der Stoffwechsel-Gliedmaßenpol, der die Physiologie steuert, und in der Mitte liegt das rhythmische System von Herz und Atmung. Die Mitte gleicht aus, vermittelt, damit die Balance gehalten werden kann.

Deshalb hat das Herz als ausgleichendes Medium zwischen Oben und Unten eine zentrale Bedeutung.

Speziell Stoffwechselstörungen im unteren Menschen, entstanden aus Assimilationsstörungen dessen, was wir mit unserer Nahrung aufnehmen oder aus etwas anderem, was wir „nicht verdauen" können, „funken" zur Mitte und so entstehen Rhythmusstörungen, mit denen das Herz, unsere Mitte, die Disharmonie auszugleichen sucht.

Wir kennen alle die Symptomatik, dass bei Nahrungsunverträglichkeiten schon bald nach dem Essen der Herzrhythmus sich beschleunigt oder Herzstolpern auftritt, wenn vermehrte Gasbildungen im Dünndarm auftreten.

Aus der taoistischen Heilkunst der klassischen Akupunktur kennen wir den Zusammenhang von Herz und Dünndarm. Letzterer ist ein meisterhafter, sehr differenzierter Verdauungskünstler. Er ist die Yang-Entsprechung zu dem Yin-Organ Herz. Diese „Mutter-Sohn-Beziehung" führt dazu, dass die „Mutter" die Schwierigkeiten des „Sohnes" mit auszuregulieren sucht. Es ist wie im „richtigen Leben". Wenn die Schwäche des „Sohnes" ausgeprägt ist, kommt es zu vermehrten Gasbildungen und zum Zwerchfellhochstand, was dann nicht nur zu Herzrhythmusstörungen, sondern zu Herzbeklemmungen führen kann („Römheld Effekt").

Die ganzheitliche Sicht von Steiner wurde im letzten Jahrhundert von einigen Forschern geteilt, deren Ergebnisse deutlich machten, dass das Herz in der Tat nicht als Motor wirkt, sondern als feinster Regulator (u. a. Prof. Mendelsohn aus Berlin).

Das Herz als Kommunikationszentrum unseres Organismus

1996 wurden Forschungsergebnisse von Paul Pearsell aus den USA veröffentlicht. Er fand experimentell heraus, dass unser Herz eine Schlüsselstellung als Kommunikationszentrum des gesamten Organismus einnimmt. Die aufschlussreichen Ergebnisse sind unter dem Begriff *Kardioenergetik* veröffentlicht worden. Sie bestätigen die ganzheitliche Sicht Steiners, haben aber bis heute kaum Eingang gefunden in die materialistisch orientierte schulmedizinische Kardiologie. Im Rahmen dieser Forschungen wurde deutlich, dass das Herz der größte Produzent elektromagnetischer Energie im menschlichen Körper ist. Das Herz reagiert unmittelbar, also völlig autonom auf elektromagnetische Impulse aus dem Umfeld, nicht nur auf Befehl des Gehirns, sondern sogar ohne dessen „Wissen".

Man konnte eine subtile Energie nachweisen, die nur vom Herzen abstrahlt, weitergeleitet und aufgenommen wird. Da das Herz der Energieleiter für unsere Körperzellen darstellt, können merkliche Veränderungen in den Körperzellen herbeigeführt werden, die man als *info-energetisches Zellgedächtnis* beschrieben hat.

Jede Körperzelle – immerhin sind es ca. 75 Billionen – „badet" gleichsam in der Energie des Herzens. Jede Herzzelle – und das sind Millionen – besitzt ihren eigenen Grundrhythmus. Der Grundton einer jeden Herzzelle ist speziell und einzigartig. Und jede Herzzelle ist in einem pochenden Dialog mit den anderen Herzzellen, pulsiert also in einer unaufhörlichen subtilen Kommunikation. Aus diesem pulsierenden Miteinander entsteht der *eine* Ton, der *eine* besondere, fühlbare Schlag des Herzens. Er gleicht einem Orchester mit Millionen Musikern, das in einer unvorstellbaren rhythmischen Verbundenheit

die Sinfonie spielt, durch die das Mysterium des individuellen Lebens hörbar und fühlbar wird.

Jeder Herzschlag ist also viel mehr als eine pulsierende Bewegung. Es ist ein Energiemysterium auf der physischen Ebene, ein subtiles Energiemuster auf der seelischen Ebene und ein kaum fassbares Energiemysterium, das die Wunder des geistigen Lichtes in uns hineinwebt.

Unser Herz ist ein einzigartiges, pulsierendes Wunder aus Energie und Licht. Seine elektromagnetische Ausstrahlungskraft ist 5000 mal stärker als die des Gehirns.

Das Herz – ein Lichtorgan

In seiner feinsten Ansicht ist unser Herz ein Lichtorgan und daher fähig, auf Lichtimpulse aus dem ewigen Geistfeld zu reagieren.

Mit jedem Herzschlag klopft dieses universelle Licht gleichsam an die Pforte unseres tiefsten Kernwesens, um dort aufgenommen zu werden und sich entfalten zu können. Unser Herz schlägt im Durchschnitt etwa 100 000 Mal am Tag und 40 Millionen Mal im Jahr. In 70 Jahren ereignen sich etwa 3 Billionen Herzschläge. Sollte es möglich sein, dass der Mensch sein Herz so verhärtet hat, dass er das leise Anklopfen des Geistes an seiner Herzenstür einfach nicht wahrnimmt?

Zwischen dem Moment des Aufnehmens des Blutes aus dem Körper in das Herz und dem Augenblick des Auswerfens des Blutes aus dem Herzen in den Körper ist eine kleine Zeit des erfüllten und angespannten Wartens, eine wundersame Ruhe. Das sind die gnadenvollen Augenblicke, in denen die Berührung mit kosmischen Lichtimpulsen



Silvia Ruggeri, *Shaman Moon*, 1995

möglich wird, wenn wir unser Herz in gegenwärtiger Stille für diese heilige Begegnung öffnen.

Ergreifen wir diese uns geschenkte Gnade nicht, verdrängen wir diesen Auftrag, das ewige Licht in unserer zeitlichen Persönlichkeit zur Offenbarung zu bringen, dann mahnt uns stellvertretend das organische Herz an, in dem es allerlei krankhafte Störungen auf der körperlichen Bühne inszeniert, damit wir unsere eigentliche Sinngebung wieder erkennen und ihr gemäß unsere Gedanken, Gefühle und Willensimpulse neu abgleichen, wodurch ein verändertes Handlungsleben und damit auch eine Genesung erfolgen kann.

Dieses wundervolle rhythmische Geschehen in unserem Herzen verleiht unserer Individualität ihren einzigartigen Lebensausdruck.

Aus diesen weitreichenden Zusammenhängen wird uns deutlich, dass die Transplantation dieses besonderen Organs auf einen anderen Menschen, dessen Bewusstsein ja in eigener Weise schwingt, Probleme der Verträglichkeit aufwirft. Deshalb erleben Menschen, denen ein fremdes Herz eingepflanzt wird, oftmals eine „Verfremdung". Sie entwickeln andere Lebensmuster, andere Verhaltensweisen, unbekannte Neigungen und Interessen, und viele fühlen sich nicht mehr identisch mit ihrem früheren Selbst, sodass sie in schwere Depressionen fallen. Hier wird uns deutlich, dass unsere einzigartige Individualität und ihre Sinngebung besonders unserem Herzorgan eingeprägt sind.

Die psychosomatische Vernetzung von Herzkrankheiten

Schauen wir uns nun beispielhaft einige typische kardiologische Symptome an und versuchen wir, die eigentlichen psychischen Ursachen zu

erkennen. Symptome sind direkter Ausdruck seelischer Wirklichkeit. Sie sind keine Zufälligkeiten, sondern sie zeigen mit unerbittlicher Ehrlichkeit auf, um was es eigentlich geht.

1. Die Herzenge, Angina pectoris

Die Herzenge ist ein Symptom, das immer mit Angst einhergeht. Die plötzliche „Eisenfaust" auf der Brust, die bis in den linken Arm ausstrahlt, ist Folge einer Verhärtung und arteriosklerotischen Verengung der Herzkranzgefäße, die bei Männern über 45 Jahren und bei Frauen jenseits der Menopause auftritt.

Die Herzenge ist das auf die Körperebene verschobene seelische Problem der Engherzigkeit, die es aufzulösen gilt. Die Beklemmung zeigt die Klemme, in der der Betroffene steckt, die ihm aber nicht bewusst ist. Das sich zusammenkrampfende Herz veranschaulicht den Krampf und Kampf um die Herzensangelegenheiten, in die er verstrickt ist, ohne es sich einzugestehen. Die körperliche Not bremst ihn aus, um seine Aufmerksamkeit auf sein Herzensproblem, auf seine Engherzigkeit, zu lenken.

Alle Maßnahmen der modernen Kardiologie, wie Erweiterung durch Ballonkatheter, Stent- oder Bypass-Operationen, bringen schnelle Hilfe, aber sie vertagen das Problem, wenn es nicht von innen her gelöst wird. Das Herz ruft nach Weitung, es möchte aus seiner Versteinerung herausbrechen, die der Betroffene über Jahre hin dadurch entstehen ließ, dass er seine Emotionalität eisern verschlossen hielt.

Er muss die Sackgasse, in die sein verschlossenes Herz ihn geführt hat, erkennen, um eine Wandlung und Öffnung zu ermöglichen. Da er mit seiner existenzbedrohenden Situation buchstäblich „an der Wand"

steht, bedeutet das für ihn eine schwere Lernaufgabe. Zu ihr gehört die ungeschminkte Wahrnehmung der Botschaft, die in der Symptomatik enthalten ist. Daraus kann sich dann die Bereitschaft zum inneren Wandel entwickeln.

Das Herz zwingt den Angina Pectoris-Kranken nicht nur, alle äußeren Aktivitäten augenblicklich stehen und liegen zu lassen und sich auf das Überleben zu konzentrieren, sondern es stellt ihn auch vor die Aufgabe, sich der Mitte und dem Wesentlichen seines Lebens zuzuwenden.

Oftmals ist das Herz des Betroffenen auch stumpf geworden durch Enttäuschung, Resignation, Bitterkeit und Sorgen, sodass das Leben nur noch als Last empfunden wurde und die Freude abhanden gekommen ist. Abgestumpft sein bedeutet zugleich, dass die Seelenkraft verletzt und die Hoffnung getrübt ist.

Der Schlüssel zur Selbsthilfe liegt im Rückzug in das „Herzkämmerlein", um in der Stille wieder mit der bedürftigen Seele in Berührung zu kommen. Hierdurch wird die innere Wahrnehmung geschärft, die Achtsamkeit wächst und der Betreffende kann wieder ein waches Instrument der Seele mit einem offenen, ihr zugewandten Herzen werden. Er kann erleben, wie das Herz wieder hörend wird, wie es die „tonlose Stimme" der Seelenintuition wahrnimmt, von der er sich in zweifelsfreiem Vertrauen führen lassen kann.

2. Der Herzinfarkt

Die oft finale Sackgasse der Angina pectoris ist der Herzinfarkt. Er hat eine traurige Popularität, denn in einem Fünftel der Fälle endet er mit dem Tod.

Überlebt der Betroffene ihn, dann ist ein Teil seines Herzens, seiner Mitte, tot, er trägt eine Narbe. Das ist ein tiefes seelisches Trauma, durch das aber zugleich eine große Chance zur bewussten Lebensänderung geschenkt wird, die an die Pforte des spirituellen Erwachens führen kann.

Nie tritt ein Herzinfarkt so unerwartet und plötzlich ein, wie es im Augenblick der Katastrophe aussieht. Er ist unbewusst von langer Hand vorbereitet. Das Herz ist gleichsam verstopft. Schon lange ließ der Betroffene keine Gefühle mehr an sein Herz rühren, kaum etwas „ging ihm zu Herzen“ und er merkte es nicht einmal. Er sprach nicht mehr aus seinem Herzen. Diese unbewusste charakterliche Rigidität findet ihren symbolischen Ausdruck im Körper: im verhärteten Herzen und der Inflexibilität der verkalkten Herzkranzgefäße. Der Herzinfarkt-Kandidat steht gemeinsam mit seinem Herzen unter dem hohen Druck einer „feindlichen“ Umwelt und einer hohen Konkurrenz. Um des Erfolges willen hat er sich in das Mühlrad der ewigen Überforderung und in einen überdisziplinierten Leistungsstress eingelassen.

Gelingt es ihm nun, sein Herz weit zu öffnen und den „Zaun“ einzureißen, den sein Ego gegen den Rest der Welt aufgebaut hat, dann erfolgt eine schicksalhafte Wende hin zu Herzenswärme, zu Freude und Mitgefühl. Wenn wir begreifen, dass es unser Ego ist, das Angst davor hat, seine Grenzen zu öffnen, weil es fürchtet, seine Sicherheit oder auch Bequemlichkeit zu verlieren, dann verlassen wir die Isolation und selbstgezimmerte traurige Einsamkeit und öffnen unser Herz. Wenn man sich in Liebe öffnet, kommt man in Resonanz mit anderen und erlebt Einheit jenseits der Polarität. Das bedeutet Glücklichsein, erfüllt mit dem erhebenden Gefühl der Dankbarkeit.

Es ist seltsam, in welchem Ausmaß sich die Menschen – und mit ihnen ihr Herz – heute für Leistung und Erfolg, für Anerkennung und Geld buchstäblich zerreißen lassen. Neben dem Bluthochdruck ist es auch der Mangel an Entspannung, die die Basis für einen Herzinfarkt bilden.

Aus dieser aufrüttelnden Erfahrung kann das Bewusstsein geboren werden, dass die unablässige Suche nach Anerkennung und die daraus erwachsende Sucht, sich diese durch Leistung zu verdienen, eigentlich nichts anderes sind als die tiefe Sehnsucht, zu lieben und geliebt zu werden.

3. Herzrhythmusstörungen

Herzstolpern, Herzjagen, ausgelöst durch emotionale Bewegtheiten, sind eine Alltagserfahrung, die wir alle gut kennen.

Chronische Herzrhythmusstörungen sind hingegen eine Signatur dafür, dass der Betroffene seine Emotionen nicht mehr erlebt, weil er sie sich nicht zugesteht. Wer sich ganz auf seinen Verstand verlässt und sich durch Emotionen nicht im Geringsten stören lässt, den reißen Herzrhythmusstörungen leicht aus dem Trott.

Oft sind es starre Bahnen, unverrückbare Grundsätze und eine eiserne Disziplin, die den Lebenstakt des Betreffenden prägen. In solchen Fällen muss das Herz stellvertretend „verrückt spielen“ und aus seinem Takt rutschen.

Die klassische Kardiologie setzt hier Betablocker oder Tranquilizer ein. Diese Pharmaka – in akuten Fällen symptom-unterdrückend und schnell hilfreich – schneiden das Herz von allen erregenden Reizen ab.

Es wird gleichsam eine psychovegetative Entkoppelung vorgenommen.

Damit wird der Seele, die sich nicht zum Ausdruck bringen kann, erst recht die körperliche Bühne entzogen, auf der sie sich mahnend bemerkbar machen möchte.

Bei absoluter Arrhythmie ist die Hierarchisierung der Taktgebung verloren gegangen. Verschiedene, unterschiedlich lokalisierte Herzzellen versuchen, dem Herz ihren Takt aufzuzwingen. Sie sind symbolisch Ausdruck für unvereinbare Bestrebungen, die die Herzarbeit blockieren. Die zentrale Sinngebung der Herztätigkeit ist verloren gegangen. Das Lebenskonzept ist gleichsam verzettelt, was durch das Herz fühlbar zum Ausdruck gebracht werden muss.

Extrasystolen, eine verbreitete Art von Herzrhythmusstörungen, sind gleichsam Stolpersteine auf unseren rhythmischen Pfaden. Ein eigentlich untergeordnetes Impulszentrum läuft dem Sinusknoten, dem „Chef“ der rhythmischen Herzarbeit, den Rang ab und löst einen voreiligen Herzschlag aus, oftmals zwar unangenehm, aber doch harmlos. Der seelische Hintergrund zeigt uns auf, dass der Betroffene aus dem Tritt geraten ist, ohne es sich aber einzugestehen.

Hier gilt es zu lernen, die eigene Individualität zu leben und den Weg zur Individuation bewusst zu betreten. Dazu mag auch der Weg zu einer inneren Autonomie gehören, der nicht deckungsgleich mit den gesellschaftlichen Normen und den Erwartungen der Umwelt ist.

Jeder Herzentgleisung liegt eine seelische Entgleisung zugrunde in einem die Lebensmitte berührenden Bereich. Diese Entgleisung bewusst



zu machen, ist das eigentliche Anliegen des Symptoms und die Chance zur Rückkehr in die gesunde Hierarchie im Herzen, sodass die Seele wieder die Herrschaft über die eigene Mitte erhält.

Alle Herzsymptome legen uns nahe, wieder auf das eigene Herz zu hören und den Mut zu haben, sich auf die entlarvende Selbsterkenntnis, die immer auch eine Herzenserkenntnis ist, einzulassen. Dann können Fehlentwicklungen, Vermeidungen, Unterdrückungen und selbst auferlegte Zwänge erkannt werden, und es kann sich die höhere Einsicht in die unserem Leben zugrunde liegende Aufgabe und Sinngebung abzeichnen. Die Anstrengung des Herzens kann dann aufhören. Das Herz braucht uns nicht mehr, wie in einem Bühnenstück, permanent unsere Lebensproblematik zu präsentieren.

Der spirituelle Lehrer Sri Aurobindo erläutert diesbezüglich: „Der Mangel, dich selbst nicht zu kennen, ist der Ursprung all deines Kummers und der Grund all deines Strauchelns. Ein vollkommenes Gefäß der Gottheit zu werden, dies ist deine Aufgabe, das Ziel deines Seins und der Grund, aus dem du hier bist."

Diese Worte rühren an eine Ebene der menschlichen Wesenheit, die über die bisher betrachteten psychosomatischen Entsprechungen von Herzkrankheiten weit hinaus reicht.

Der Mensch – ein multidimensionales energetisches Wesen

Lassen Sie uns noch tiefer in das Mysterium der menschlichen Wesenheit und ihres Herzenstempels einkehren. Wir besitzen ein siebenfach zentriertes Energiesystem.

In den Geisteswissenschaften des Ostens und des Westens spricht man von den sieben Chakras. Es sind Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule liegen und sich zwischen dem physischen und den feinstofflichen Körpern befinden. Sie zentrieren die Lebensenergien und leiten sie dem physischen Körper auf differenzierte Weise zu.

Beginnend von unten steuern sie folgende Organbereiche:

Das erste Energiezentrum steuert den Sexualbereich und die Ausscheidungsorgane,

das zweite die Verdauung und Nahrungsverwertung,

das dritte den *Plexus solaris* und die Oberbauchorgane.

Das vierte Energiezentrum ist dem Herzen, der Atemfunktion und der Thymusdrüse zugeordnet. In ihm liegt die Schwelle, an der die „Selbstsucht des Überlebenskampfes" in eine Selbstlosigkeit verwandelt werden kann, die mit Mitgefühl, Fürsorge und Vertrauen gepaart ist.

Das fünfte Energiezentrum steuert die Schilddrüsenaktivität und die Speicheldrüsen. Hier kommt das, was im vierten Chakra entwickelt wurde, über die Sprache zum Ausdruck.

Das sechste Energiezentrum regelt die Tätigkeit der „Meisterdrüse" Hypophyse. Sie koordiniert alle Regelkreise des endokrinen Systems, erzeugt Harmonie und ermöglicht dem physischen Menschen eine spirituelle Berührung.

Das siebte Energiezentrum steuert die Zirbeldrüse, die man auch symbolisch als „drittes Auge“ bezeichnet. Sie lenkt über Lichtimpulse den menschlichen Biorhythmus. Die Zirbeldrüse ist ein neuroendokriner Wandler, der Signale aufnehmen kann, die über die Ebene unserer normalen Sinneserfahrung hinausgehen und uns luzide Wahrnehmungen ermöglichen.

Es gibt noch ein achtes Energiezentrum, das etwa 40 cm oberhalb unseres Kopfes wirksam ist und keine Verbindung mit unserem physischen Körper besitzt. In ihm liegt die Verbindungspforte zum Kosmos, und zugleich ist es die Eingangstür für Offenbarungen und neuschöpferische Einsichten. Es ist das Zentrum, das mit dem transpersonalen Bewusstseinsraum korrespondiert.

Solange die Lebensenergie ungehindert durch die Zentren aufsteigend fließt, findet Entwicklung statt. Meistens aber konzentriert sich die Energie in den niederen Zentren, dort, wo unser Ego sich behaupten will, sodass unsere Entwicklung blockiert wird.

Vor allem die drei niederen Zentren haben mit dem Überlebensmodus zu tun. Sie stehen für Selbstbezogenheit, bei der es unter anderem um Macht, Aggression und Konkurrenzdenken geht.

Wir erkennen aus diesen Zusammenhängen die Schlüsselposition des herz-assoziierten Energiefeldes, in dem das Erwachen des höheren Menschen angelegt ist. Von hier aus können Impulse göttlich-geistiger Art in das Gesamtsystem hineinfließen und den gesamten Energiefluss erneuern.

Er steigt, vom ersten, dem untersten Zentrum ausgehend, aufwärts, und wenn der Mensch in sich harmonisch ausgeglichen ist, erhöht

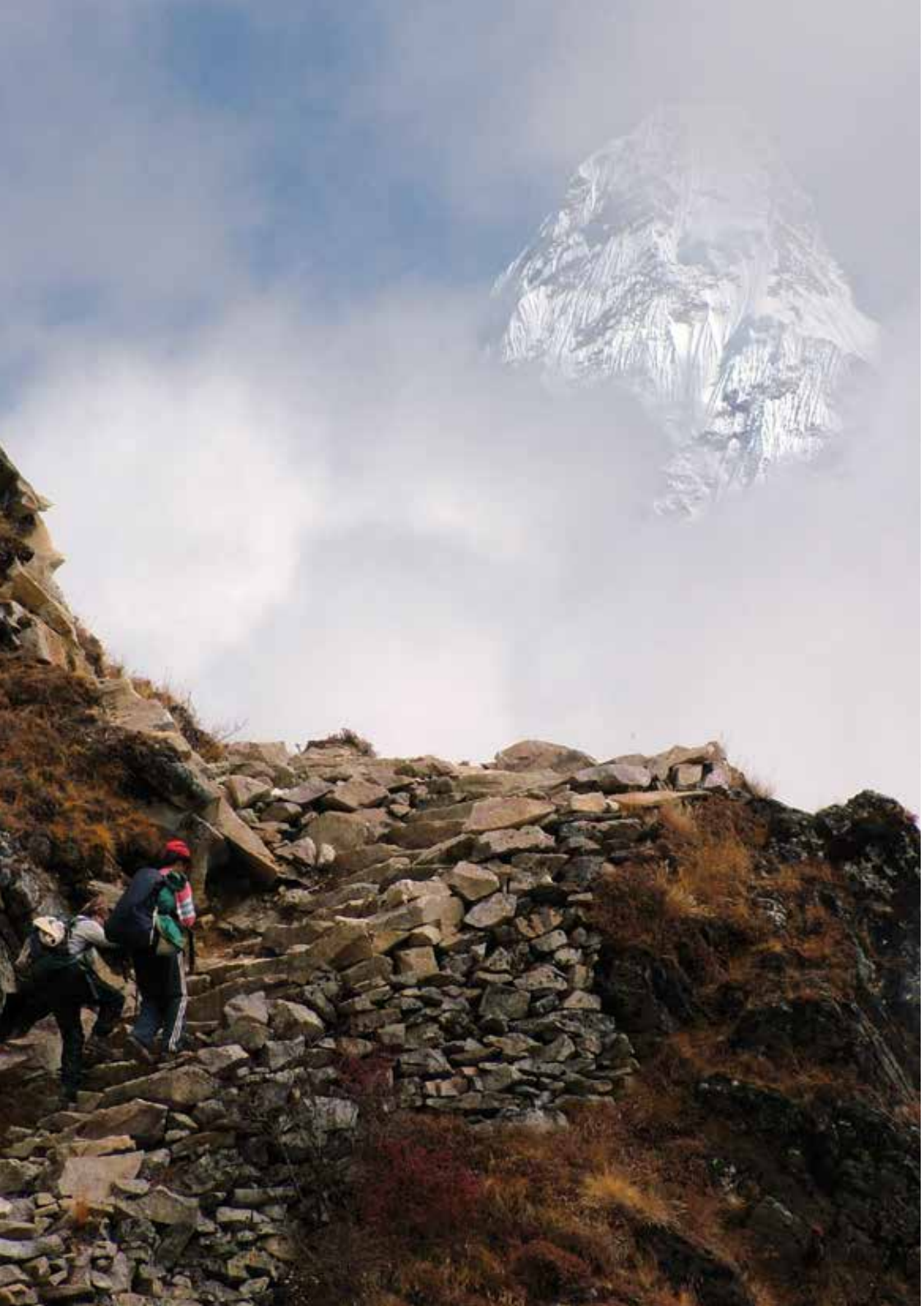
sich seine Schwingungsfrequenz von Stufe zu Stufe bei gleichbleibender Kohärenz.

Unser Bewusstsein vermag sich in Resonanz zu immer höheren Schwingungsebenen zu begeben. Die ersten drei Zentren sind ganz auf die natürlichen Lebensfunktionen und ihre feinstofflichen Entsprechungen abgestimmt. Ab dem Herzzentrum jedoch vermag ein suchender und forschender Mensch höhere Vibrationen in sich wahrzunehmen, die ein neues Verständnis der Sinngebung seines Daseins ermöglichen. Er kann seine eigentliche Identität erahnen, die eine geistige ist.

Barmherzigkeit – die höchste menschliche Tugend

Eine wunderschöne Entsprechung finden wir in den sieben christlichen Tugenden. Die ersten drei – die Mäßigung, die Tapferkeit und die Gerechtigkeit – haben mit einer Veredelung der natürlichen Persönlichkeit zu tun, die dem Menschen im Rahmen seiner Kultivierung aufgetragen ist. Die vierte Tugend ist die Barmherzigkeit. Sie ist die größte aller menschlichen Tugenden. Sie ist ein Gnadengeschenk, durch das eine allumfassende göttliche Liebe die menschliche Seele erfüllt und den Betreffenden in die Lage versetzt, „selbst den Sünder zu rechtfertigen“, wie Thomas von Aquin es ausdrückt.

Das bedeutet, dass durch das erbarmende Herz eine bewertungsfreie, übermenschliche Liebe zur Wirksamkeit kommt. Hier ist das Herz durch Selbsthingabe in einer Kommunion mit der himmlischen Seele aufgegangen, von der es berührt wird und in der die allumfassende Liebe wirksam ist.



Die drei weiteren – über die Natur hinausweisenden – christlichen Tugenden sind der Glaube, die Hoffnung und die Liebe. Sie stehen in Verbindung mit den drei höheren Energiezentren und können sich mit deren Hilfe in der Stofflichkeit zum Ausdruck bringen, sofern der Mensch den entsprechenden geistigen Kräften Einlass gewährt.

Bedeutung des Herzensgebetes

Dazu tut es not, sich dem Herzensgebet zu öffnen, in dem ein tiefes und gedankenfreies Schweigen die Haltung ist, die unsere in der Welt manifestierte Seele dem Absoluten gegenüber empfänglich machen kann.

An dieser Stelle darf uns bewusst werden, dass wir als irdische Persönlichkeiten die wesentlichen Dinge nicht selbst erzeugen können. Wir können sie nur empfangen, nachdem wir uns für sie empfänglich gemacht haben.

Das ist eine gnadenreiche Erkenntnis. Sie zeigt uns, dass wir in Freiheit etwas von dem Eigensinn unseres Egos zurücklassen, etwas sterben lassen dürfen, um Anteil an der wesentlichen und unvergänglichen Essenz des Lebens zu bekommen.

Buddha, dies erkennend, sprach zu seinen Schülern: „Die Vergänglichkeit allen Daseins überdenkend, betrachte ich, wie ich beim Gehen mich selbst hinter mir zurücklasse.“

Auch Einstein spricht aus tiefer eigener Erfahrung, wenn er sagt: „Wenn wir einen Ausweg suchen aus der globalen Krise der

Menschheit, dann können wir ihn nur im Übergang auf eine höhere Bewusstseins- und Erkenntnisebene finden."

Die Rose des Herzens – Zentrum unseres Mikrokosmos

Versuchen wir, noch einen weiteren Schritt in die Tiefe unserer Selbsterkenntnis zu tun, um dem Verständnis des Mysteriums unseres Herzens und der Frage, warum es krank geworden ist, noch näher zu kommen. Dazu wollen wir Einblick nehmen in das Erfahrungswissen, das in dem universellen Informationsfeld der *Sophia perennis* hinterlegt ist. Alle Weisheitszeugnisse der Menschheit und ihre gleichbleibende Botschaft schöpfen aus dieser zeitlosen kosmischen Schatzkammer.

Dort erfahren wir, dass der Mensch eine Doppelnatur trägt: er ist Bürger zweier Welten. Er ist sowohl ein unsterblicher, geistiger Sohn des Königreiches der Himmel, als auch ein sterbliches, stoffliches Kind der Erde. Wir leben als sterbliche Persönlichkeiten im „Tempel" eines geistigen Mikrokosmos.

Dieses Doppelwesen mit den „zwei Seelen in seiner Brust", wie Goethe es aus Erfahrung beschreibt, besitzt in seiner Struktur sieben wesentliche Aspekte. Auch hier begegnen wir der besonderen Zahl Sieben, einer Zahl, die sich in kosmisch-hermetischen Entsprechungen auf unzähligen Ebenen wiederholt.

Die sterbliche Persönlichkeit besitzt vier Trägerkörper:

1. die sichtbare physische Gestalt;
2. den unsichtbaren, feinstofflichen Ätherkörper, einen energetischen Vitalkörper, der die stoffliche Formgestalt durchdringt und belebt;
3. den ebenfalls unsichtbaren energetischen Astralkörper, in dem und durch den wir unsere emotionalen Bewegtheiten erleben;
4. den energetischen Mentalkörper, mit dessen Hilfe sich unsere Gedanken entwickeln und unsere kreativen Möglichkeiten entfalten.

Diese vierfache biologische Persönlichkeit ist aus der biologischen Evolution hervorgegangen.

Mit der Entwicklung des Mentalkörpers, also des selbstbewussten Denkens, ist die Bewusstheit des Egos entstanden. Das *Cogito ergo sum*, das erstmals von Descartes formuliert wurde, zeugt hiervon. In ihm liegt zugleich die große Gefahr der Verblendung, die darin besteht, dass der Mensch sich für die Krone der Schöpfung hält und daran geht, die Welt nach seinem eigenen, vom göttlichen Geist losgelösten Willen zu gestalten.

Aus diesem Wahn kann nur die entlarvende Selbsterkenntnis befreien, dass wir in der heutigen Entwicklungsphase nicht der endgültige Zweck, sondern vor allem das Mittel sind, mit dessen Hilfe unser tiefstes Inneres seine Bewusstseinsevolution bewerkstelligen kann. Ken Wilber machte am Ende des letzten Jahrhunderts darauf aufmerksam, dass wir erst in der Hälfte der Evolution angekommen sind. Auch Friedrich Nietzsche billigt in seinem Zarathustra dem heutigen Homo sapiens allenfalls die Bedeutung einer Brücke zu zwischen dem Tier und dem Übermenschen. Die Entwicklung dieses vollkommenen Menschen, der sich als Ebenbild der göttlichen Konzeption verstehen darf, ist nur möglich, wenn wir der unsterblichen geistigen Wesenheit unseres Mikrokosmos dienen.

Sie beinhaltet drei Aspekte:

1. den reinen Geist, auch *Atman* genannt,
2. die unsterbliche Seele, auch als *Buddhi* bezeichnet,
3. die höhere schöpferische Vernunft, auch höherer *Manas* genannt.

Diese geistigen Prinzipien sind uns sterblichen Persönlichkeiten als Saat eingeboren. Die meisten Menschen sind sich allerdings ihrer geistigen Identität und ihres hohen Adels nicht bewusst.

Unser Herz liegt im Zentrum unseres Mikrokosmos. Dort ist die himmlische Saat unseres unsterblichen Seelenkerns verborgen, die wir als „Rose des Herzens“ symbolhaft andeuten. In den asiatischen Weisheitslehren wird sie auch „Juwel in der Lotosblüte“ genannt.

In unserem mehr oder weniger bewusst gesteuerten Leben zeigt sich, ob unser Herz ein Tempel der Seele ist, einer Seele, die sich in Einheit mit der Weltseele und dem unnennbaren Geist befindet, oder ob das Herz eine Werkstätte niederer, selbstbezogener Kräfte darstellt, in der Gespaltenheit und Zwiespältigkeit herrschen.

Ersteres führt zum Heilwerden, letzteres zur weiteren Entzweiung und Verzweiflung.

Der hohe Schöpfungsauftrag des Menschen besteht darin, seine niedere, egozentrische Persönlichkeit nicht länger als Herrscherin im eigenen System und in der Welt wüten zu lassen. Wenn er sich als freiwilliger Diener seiner innewohnenden Geistseele bekennt, dann wird diese ihn mit der Weisheit führen, die im Einklang mit der Schöpfungsordnung ist und ihn, den Sterblichen, schließlich in der Unsterblichkeit aufgehen lassen.

Das bedeutet eine bewusste, fundamentale Umkehr von der „mittelpunktsuchenden“ Aktivität unserer Egobehauptung zu der „mittelpunktfliehenden“ Hingabe an die *Unio mystica* mit der Weltseele und ihrer weisheitsvollen Ordnung.

Wenn das Ego, weil es Angst hat, sich zu verlieren, die Erfüllung dieses Auftrags verweigert, verdrängt oder einfach ignoriert, dann bleibt der innewohnenden Geistseele keine andere Möglichkeit, als es durch „Heimsuchungen“ zu einer tieferen Einsicht in seine Sinngebung zu führen.

Die Seele als Geburtshelfer für unser spirituelles Erwachen

Das ist dann eine durch reine Liebe getragene „Entwicklungshilfe“, die unsere mikrokosmische Wesenheit uns schenkt, um einem neuen, transpersonalen Bewusstsein, das jenseits von Zeit und Raum ist, den Durchbruch zu ermöglichen.

Wenn wir uns diese feingewebten Zusammenhänge vor Augen führen und ganz neu verstehen, dass „die erste Ursache des Krankseins im Herausfallen aus der schöpferischen Ordnung zu suchen ist“, wie es der Großmeister der europäischen Heilkunst Paracelsus formulierte, dann bekommt auch der therapeutische Ansatz einer Herztherapie eine ganz andere Wertung.

Eine Therapie von Herzkrankheiten im Sinne einer Heilwerdung des Menschen kann sich niemals auf eine symptomunterdrückende Behandlung durch Pharmaka und durch operative Reparationsmaßnahmen beschränken.

In Krisensituationen sind solche Maßnahmen in jedem Falle unentbehrlich und oft lebensrettend und haben deshalb heute einen hohen Stellenwert, schon deshalb, weil die moderne Medizin und mit ihr die Pharmaindustrie und die Versicherungssysteme sich erst dann um den Menschen kümmern, wenn er ernsthaft krank geworden ist. Sie zeigen wenig Interesse an Maßnahmen der Gesunderhaltung und Vorbeugung.

Im Herzen des Menschen berühren sich der Sohn des Himmels und das Kind der Erde. Deshalb ist die Einkehr in die Herzensmitte der Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Dort begegnen wir unserem wahren Selbst, und dort finden wir unsere Sinnerfüllung.

Wenn wir, verblendet vom Wahn der Selbstherrlichkeit, diesen Weg nach innen verdrängen oder versäumen, dann brauchen wir Krisen, Verluste, Herzinfarkte und Ähnliches, womit unsere Seele den Schritt zu einer neuen Bewusstwerdung anmahnt.

Gerade in der zweiten Lebenshälfte wird eine Wende von der Extrovertiertheit in die Introversion zur Notwendigkeit. Und das ist oft die Zeit, in der das Herz krank wird, um uns auf die Notwendigkeit einer solchen fundamentalen Umkehr hinzuweisen.

Erinnern wir uns daran, dass alle Leiden und Krankheiten – wenn wir uns auf dem initiatischen Weg befinden – zu Sprungbrettern werden für ein neues Leben, das seinen Sinn im Erfahren und Bezeugen der überweltlichen Wirklichkeit findet.

Die Lebensmitte als Schwelle zum „Lebensnachmittag“ hat ihren eigenen Sinn und innewohnenden Auftrag. Jetzt sind nicht mehr Aufstieg, Entfaltung, Vermehrung und Lebensüberschwang angesagt, sondern



Verinnerlichung, Bereitschaft zum „täglichen Sterben“ und zur Einkehr in die Herzensmitte.

Das wird auch durch den bekannten Satz zum Ausdruck gebracht: „Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.“

Die Stille des Herzens als Geburtenschoß eines neuen Geschöpfes

Nur in der Stille des Herzens, wenn der kontrollierende Verstand ruhig gestellt ist, sind wir mit unserer Seele verbunden. Die reine Herzensenergie ist die führende Lebenskraft. Das Herzzentrum geht der Zeit voran, die Herzenslogik funktioniert außerhalb der Egologik des Verstandes.

Der Weg zu diesem für den Menschen in der Evolution hinterlegten hohen Adel eines ebenbildlichen Geschöpfes führt in die Herzensstille, in der eine ununterbrochene Verbundenheit mit unserem wahren Selbst und der Weltseele gehalten werden kann. In dieser Geistesgegenwart, in diesem aktuellen Jetzt, sind wir außerhalb der linearen Zeit und mit der Allgegenwart verbunden. Wir gehen auf im integralen Bewusstsein, das sowohl horizontal vernetzend als auch vertikal integrierend operiert und von allumfassender Empathie getragen wird.

Hören wir auf unser Herz und nehmen wir es in beide Hände, damit wir in seiner großen Kraft selbst zu der Veränderung werden, die wir in dieser Welt verwirklicht sehen möchten. Denn wie meinte der *Kleine Prinz* in St. Exupérys Werk:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Unterstützende Literatur:

Sri Aurobindo: *Die Stunde Gottes*, Sri Aurobindo Ashram Press, India
Dahlke Rüdiger: *Herzensprobleme*, Droemersche Verlagsanstalt, München 1990
Dispenza, Joe: *Werde übernatürlich*, Koha Verlag, Burgrain 2017
Jan van Rijckenborgh: *Das Mysterium von Leben und Tod*, Rozekruis Pers, Haarlem 1975
Schleske, Martin: *Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens*, adeo Verlag, Asslar 2016
Wehr, Gerhard: *Lebensmitte*, Claudius Verlag, München 1991
Wilber, Ken: *Die Halbzeit der Evolution*, Fischer Verlag, 2009