

HERZENSBOTSCHAFT

Legende:

Übung

Herzensbrief

Julia sass an ihrem Computer. Ihre Hände ruhten sanft auf der Tastatur. Gerade hatte sie sich ganz bewusst mit der geistigen Welt verbunden. Sie spürte, wie gut ihr dieses Ritual tat. Ihr Herz öffnete sich dabei weit, der Atem sank tiefer und sie fühlte sich von Mutter Erde getragen.

Verbinde dich mit der geistigen Welt – das Ritual:

Stell dich mit leicht gespreizten Beinen hin und spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme zwei, drei Mal tief ein und aus. Nun stell dir vor, wie du dich mit der Erde verbindest und dich danach weit in den Himmel streckst, dich nach aussen öffnest und alles in dir aufnimmst.

Sprich dabei laut oder leise: «Ich verbinde mich mit allem, was unter mir ist. Ich verbinde mich mit allem, was über mir ist. Ich gehe auf in allem, was ist. Alles ist in mir. Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Manchmal nehme ich bei dieser Übung wahr, wie ich Wurzeln in den Boden schlage. Manchmal fühlt es sich an, als ob sich ein Trichter über meinem Kopf öffnet und Wissen und Weisheit in mich hineinfließen. Manchmal fühlt es sich an, als ob meine innere Kraft und Weisheit die Verbeugung erwidern. Was nimmst du wahr?

Diese Übung erdet und bettet dich ein in dein Sein. Ich mache sie regelmässig, wann immer ich daran denke, aber in jedem Fall, bevor ich eine Herzensbotschaft schreibe.



Julia schreibt seit vielen Jahren Herzensbotschaften. Dabei verbindet sie sich mit dem Herzen eines Menschen und nimmt wahr, was sein Herz ihm mitteilen möchte. Jedes Mal, wenn sie in die Energie eines Herzens eintaucht, fühlt sie das Wunder des Seins. Die Herzen kommunizieren oft über Bilder, begleitet von Gefühlen mit ihr. Sie fasst diese Bilder und Gefühle in Worte und interpretiert sie für den Empfänger oder die Empfängerin der Botschaft, der oder die zeitgleich Sender*in derselben sind. Es ist nicht immer leicht, die richtigen Worte zu finden. «Bilder sagen mehr als 1'000 Worte» ist ein Sprichwort, dem sie voll und ganz zustimmt. Die Bilder und Gefühle, die sie von den Herzen empfängt, gilt es, ganz sanft einzufangen und in Worte umzuwandeln, ohne sie zu zerdrücken.

Sie schaute auf den Zettel mit den Worten «Herzensbotschaft für Jan Klincker, geboren am 11. Mai 2001 – allgemein, ohne Frage». Heute fiel es ihr schwerer als sonst, zur Ruhe zu kommen. Ob das an ihr lag oder vielleicht schon ein Vorbote von Jans Gefühlen war, konnte sie nicht mit Bestimmtheit sagen. Sie setzte den Kopfhörer auf und öffnete die Playlist «Herzessongs». Leise Pianotöne erklangen und halfen ihr, sich zu konzentrieren und ganz zur Ruhe zu kommen. Julia nahm drei tiefe Atemzüge und begann, ihre Aufmerksamkeit nach innen auf ihr eigenes Herz zu richten. Sie spürte die Wärme und den regelmässigen Pulsschlag ihres Herzens. Sie nahm wahr, wie es das Leben durch ihre Adern pumpte und ihr Körper sich zu entspannen begann.



Bewusst öffnete sie ihr Herz für eine Herzensbotschaft. Es war, als würde sie ein Fenster öffnen, durch das frische Luft weht, die das Herz durchlüftet. Dann konzentrierte sie sich auf den Namen Jan Klincker und den 11. Mai 2001. Das Geburtsdatum zusammen mit dem Namen wirkten wie ein Code, der sie direkt zum Herzen von Jan führte. Jan hatte die Herzensbotschaft über ihre Webseite bestellt. Eine Freundin hatte ihm davon berichtet. Er hatte bei den Anmerkungen in der Bestellung einen Gruss von ihr hinterlassen. Es war wichtig, dass die Anfrage für eine Herzensbotschaft direkt vom Empfänger kam. So konnte sie sicherstellen, dass dessen Herz und auch der Verstand bereit für eine solche Nachricht waren.

Julia ist davon überzeugt, dass Herz und Verstand ein Team sind und das Leben sehr viel einfacher ist, wenn diese zusammenarbeiten.



Plötzlich spürte Julia ein leichtes Flattern in ihrem Hals. Sie musste unbedingt auf die Toilette. Okay, das war nun definitiv nicht ihre Nervosität, obschon sie immer eine leichte Aufregung begleitete, wenn sie sich an diese Arbeit machte. Sie wusste nie, was ihr im Gespräch mit anderen Herzen begegnen würde. Doch das war eine Portion zu heftig. Konnte es sein, dass Jan gerade in einer aufregenden Situation steckte? Zurück am Computer nahm sie nochmals drei tiefe Atemzüge, konzentrierte sich auf ihr Herz, auf den Namen von Jan und sein Geburtsdatum. Sie spürte umgehend seine Energie und wie sein Herz sich für sie öffnete. Kurz danach begannen die Bilder und die Gefühle zu fließen. Sie nahm wahr, wie sich ihre Herzen verbanden und sie in Jans Sein eintauchte. Ihre Finger flogen flink über die Tastatur:

«**Herzensbotschaft** für Jan Klincker, geboren am 11. Mai 2001:

Lieber Jan

Eine Herzensbotschaft ist eine Botschaft deines Herzens an dich. Diese Botschaft ist so einzigartig wie du selbst. Gerne verbinde ich mich mit deinem Herzen und nehme wahr, was es dir sagen möchte.
Danke für dein Vertrauen.

Dein Herz zeigt mir eine Strasse, die schnurgerade in die Weite führt. Sie sieht aus wie eine Strasse in Australien, die durch eine unendliche Ebene führt und mit dem Lineal gezogen wurde. Links und rechts der Strasse ist Steppe. Mir kommt als Vergleich die Nullarbor Plane in den Sinn...»

Julia hielt inne. Erst jetzt fiel ihr auf, dass Nullarbor nach null Bäumen klang. Ob der Name wohl daher kam? Weil es dort keine Bäume gab? Sie versuchte, sich zu erinnern. Tatsächlich, da waren keine Bäume. Etwas an diesem Bild irritierte sie. Bäume gehörten definitiv zu Jans Leben. Was wollte sein Herz ihm wohl mitteilen? Hmm ... wieder tauchte sie in seine Energie ein.



«Null-Arbor ... Worte sind Symbole. Diese Worte weisen auf keine bzw. fehlende Bäume hin. Du fährst mit einem alten Pritschenwagen über die etwas holprige Strasse. Im Auto läuft laut Musik und du knabberst an einer Karotte. Die Reise kommt dir langweilig und unendlich vor. Geduldig drückst du aufs Gaspedal und glaubst nicht mehr daran, dass sich bald etwas ändern wird. Nun folgt ein Szenenwechsel: ...»

Jan war ganz aufgeregt. Er hielt einen Brief in seinen leicht zitternden Händen. Sein Herz schlug schneller als sonst. Es fühlte sich an, als würde er einen Liebesbrief in den Händen halten. Das Kuvert war grasgrün. Als Absender war ein pinkfarbenedes Herz zu sehen. Auf der Rückseite war die Webseite der Absenderin angegeben. Ja, das war eindeutig die Herzensbotschaft, die er letzte Woche bestellt hatte!

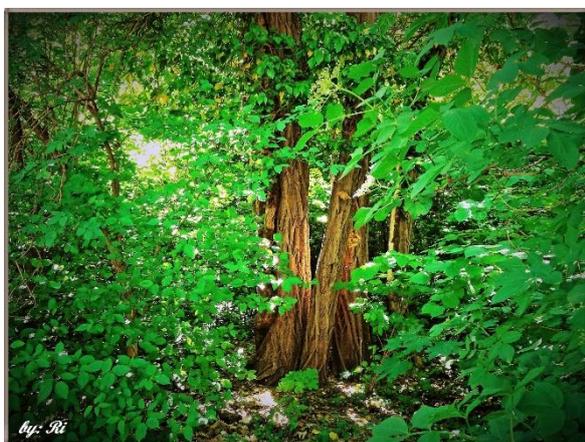
Seine Arbeitskollegin Dominique hatte ihm davon erzählt. Ganz gespannt, rannte er die Treppe hoch. Er schenke sich ein Glas Wasser ein und liess sich in seinen Lieblingssessel mit den geschnitzten Löwenköpfen auf den Armlehnen fallen. Der Sessel sah alt und abgenutzt aus. Er hatte ihn erst letzte Woche beim Trödler entdeckt. Nach einem grossen Schluck Wasser und drei tiefen Atemzügen beruhigten sich seine Hände. Jan öffnete den Umschlag präzise mit seinem Taschenmesser. Er entnahm ihm ein gefaltetes Blatt Papier und begann zu lesen. Dabei runzelte er nachdenklich die Stirn. Die Worte verwirrten ihn. Gleichzeitig berührten sie etwas tief in ihm. Australien, null Bäume ... Was machte das alles für einen Sinn? Mit einem tiefen Seufzer las er weiter:



«Das Radio beginnt auf einmal zu rauschen und die Musik verschwindet in einem empfangslosen Raum. Du drückst auf «Off». Nun beginnt auch der Motor zu stottern. Die alte Klapperkiste schafft es noch knapp den Hügel hinauf. Dann verlassen sie die Lebensgeister. Du fluchst und lässt deinen Kopf auf das Lenkrad fallen. Auch das noch! Du lässt deine Schultern hängen und siehst verzweifelt aus.»

Langsam liess Jan das Papier sinken. Wie konnte das sein? Genau so fühlte er sich im Moment. Er war verzweifelt. Die letzten Jahre war er seinen Plänen gefolgt. Er hatte seine vierjährige Lehre als Handwerker abgeschlossen, obwohl die Freude am Beruf ihn verlassen hatte. Wer wusste mit 15 Jahren schon, was er einmal werden wollte? Der Lehrabschluss war ihm gar nicht einmal so schlecht gelungen, aber die Freude am Beruf war weg. Das war mit ein Grund, weshalb er sich auf das Experiment «Herzensbotschaft» eingelassen hatte. Nach der Lehre nahm er eine temporäre Tätigkeit an. Der Lohn war gut und sein Leben lag vor ihm. Er wusste mit beidem nichts anzufangen. Nach einem weiteren Schluck Wasser straffte er seine Schultern und begann, zögerlich weiterzulesen:

«Ein Zucken geht durch deinen Körper. Du richtest dich auf und schaust aus dem staubigen Fenster.



Stauend siehst du, dass vor dir ein grüner, saftiger Wald liegt. Du steigst aus der alten Klapperkiste aus, nimmst den letzten Bissen deiner Karotte und gehst zu Fuss weiter. Der Weg unter deinen Füßen verändert sich. Er wird saftig und fruchtbar. Jetzt stehst du mitten im Wald und hörst das Plätschern einer Quelle. Du staunst, wie dicht Bäume beieinanderstehen können, und fragst dich, ob dem Wald eine kleine Rodung im Sinne von Durchlichtung guttun würde. Entschlossen gehst du zu deinem Gefährt und nimmst eine Motorsäge von der Pritsche.»

Fasziniert liess sich Jan diesen Szenenwechsel nochmals durch den Kopf gehen. Er spürte, wie etwas in ihm geschah. Ja, es war Zeit für einen Szenenwechsel. Er hatte jederzeit die Möglichkeit, sich neu zu entscheiden. Wer weiss schon, was hinter dem nächsten Hügel liegt.

Julia fühlte mit Jans Herz mit. Sie empfand erst Leere und Verzweiflung und dann wie aus dem Nichts Freude und Freiheit. Die Interpretation dieser Bilder und des Szenenwechsels fielen ihr nicht schwer. Sie wusste, wie es sich anfühlte, in seinem Trott und den sich abspulenden Programmen gefangen zu sein. Sie wusste aber auch, dass ein Perspektivenwechsel oder eine Entscheidung reichte, um daraus auszubrechen. In dieser Herzensbotschaft ging es genau darum, nämlich um den Perspektivenwechsel und die Freiheit der Selbstverantwortung. Sie schrieb weiter:

«Lieber Jan, bitte lasse diese Worte und Bilder auf dich wirken und spüre nach, was sie in dir auslösen, wie sie sich für dich anfühlen und wie du sie interpretieren würdest, bevor du weiterliest.»

Und genau das tat Jan. Er stand auf, um sich ein weiteres Glas Wasser zu holen. Dabei schaute er lange Zeit aus dem Küchenfenster. Er sah die Berge in weiter Ferne und die Vögel auf dem Apfelbaum, die genüsslich an den reifen Früchten herumpickten. Dann war es Zeit, weiterzulesen:



«Dein Herz zeigt dir mit diesen Bildern, dass du eine lange Wegstrecke hinter dich gebracht hast. Sie war zweckmässig, jedoch langweilig. Du hast dich gut damit arrangiert und dich kreativ über Wasser gehalten. Da waren einsame Momente und auch wenn es ab und an etwas holperig war, hast du nicht angehalten. Du bist weiter dem vorgegebenen Weg gefolgt.»

Wieder runzelte Jan die Stirn. So hätte er es jetzt nicht gerade beschrieben, doch es stimmte mit seinen Empfindungen (vor allem im letzten Jahr seiner Lehre) überein. Was wohl als Nächstes kam?

«Du hast so lange durchgehalten, wie es in deinen Augen nötig war. Doch nun ist die Energie draussen. Der Motor stockt und es ist Zeit, zu Fuss weiterzugehen. Dein Herz spricht direkt zu dir.»

Erneut liess Jan das Blatt sinken. Das wurde ihm jetzt etwas unheimlich. Was sollte das heissen, dein Herz spricht direkt zu dir? Konnte sein Herz sprechen? Und wer war diese Julia, die Dinge hören konnte, die aus seinem Herzen kommen sollten, während er absolut nichts vernahm? Obwohl - wenn er ganz ehrlich war - vielleicht hörte er nichts, aber spüren, dass etwas in seinem Leben nicht stimmte, das konnte er durchwegs. Langsam begann ihm die ganze Sache Spass zu machen. Er merkte, wie sich sein Rücken aufrichtete und er die Rosen riechen konnte, die vor ihm auf dem Tisch standen. Er hatte heute auf dem Heimweg spontan am Blumenfeld angehalten, drei schöne Rosen gepflückt und sie sich zum Geschenk gemacht. Manchmal hatte er komische Ideen. Er war bereit, zu hören, was sein Herz ihm zu sagen hatte:

«Dein Herz spricht direkt zu dir: Es ist an der Zeit, die vorgespurten Wege zu verlassen. Du warst ein lieber Junge. Nun bist du reif, zum Manne zu werden und dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.»

Hoppla. Jan hatte plötzlich einen Kloss im Hals. Das waren nun aber starke und klare Worte. Ja, er war Mamas Liebling und ein lieber Junge. Seit dem Tod seines Vaters, als er 12 Jahre alt war, hatte er gut auf sie aufgepasst. Seine kleine Schwester, seine Mutter und er waren ein starkes Team und er hatte ihnen nie Sorgen bereitet. Sein Vater war Strassenbauer und kam bei einem Berufsunfall ums Leben. Für Jan war klar, dass auch er einen Handwerksberuf erlernen wollte. Die Möbelschreinerlehre hatte er gewählt, weil er Holz mochte und sie nicht so gefährlich war wie z.B. eine Försterlehre. Er stutzte. Die Motorsäge und die Bäume in seiner Herzensbotschaft kamen ihm in den Sinn. Konnte das sein? Hatte sein Herz seine Wünsche offengelegt? Was es ihm wohl noch zu sagen hatte ...

Julia merkte, wie ihre Finger langsamer wurden. Immer, wenn das Herz direkt zu sprechen begann, packte sie eine Art Ehrfurcht. Als sie das erste Mal erlebte, dass sie ein Herz hören konnte und quasi von ihm diktiert bekam, was sie aufschreiben sollte, war sie erschrocken. Sie konnte nicht glauben, dass sie die Herzensstimme eines anderen Menschen hören konnte. In der Zwischenzeit hat sie gelernt, dass alles miteinander verbunden ist und aus derselben Quelle schöpft. Da wir alle aus demselben Stoff gemacht sind, gibt es auch einen Ort des gemeinsamen Ursprungs. Das Herz ist direkt mit diesem Ort verbunden und schöpft seine Kraft und Weisheit daraus. Manchmal ist Julia nicht sicher, ob sie mit dem Herzen oder mit der Seele eines Menschen kommuniziert. Vielleicht ist beides dasselbe?

Sorgfältig spitzte sie ihre inneren Ohren und schrieb die letzten Worte der Herzensbotschaft an Jan:

«Lieber Jan. Folge der Frage: Wer bin ich wirklich? Und folge der FREUDE! Der Weg, welchen du bis heute gegangen bist, hat dich gut vorbereitet. Erkenne, dass du Kraft und Liebe vereinen kannst. Lichte den Wald deiner Gedanken und Erwartungen und lass die zarten Pflanzen deiner Freiheit und Kreativität wachsen. In Liebe. Dein Herz.»



Jan liess sich tief in seinen Sessel sinken und begann zu träumen. Er sah sich in einem Wald, wie er in einer Vollmondnacht sorgfältig Bäume fällte, diese dann lagerte und daraus am Ende ein Bett zimmerte. Die Zeit der Lagerung könnte er ja für eine Reise nutzen. Ob Australien ein gutes Reiseziel wäre?

Tatjana Bangerter, 21. April 2021

Herzensbotschaft bestellen bei www.tatjanabangerter.ch

Praxis für Kinesiologie & Beratung
Tatjana Bangerter
Gotthelfstrasse 50
CH-3400 Burgdorf
Tel. +41 79 411 85 15
www.tatjanabangerter.ch



**«Du trägst die beste Lösung bereits in dir»
Tatjana Bangerter – www.tatjanabangerter.ch**