

# DER GRALSHÜTER

## INITIATION IN DEIN WAHRHAFTIGES SELBST

### LEKTION | 3

### HERZÖFFNUNG, AKTIVE RESONANZ UND GESUNDE GRENZEN

In dieser Lektion kommen wir in unserem Herzen an.

Unser Herz ist der Dreh- und Angelpunkt der gesamte Trauma-Kette: unserer Urwunde, des Urschmerzes, des Schattens, der Wächterstimmen und unserer Identität. Und damit auch der Heilung dieser Kette. Das Herz ist der Schlüssel zu unserer Heilung und wie beim heiligen Gral finden wir diesen Schlüssel nicht durch zielgerichtetes, logisches Denken und Handeln im Außen, sondern durch das Durchfühlen unserer Innenwelt.

Je mehr wir uns erlauben, den tiefen Urschmerz zu fühlen und unseren Herzpanzer in Bewegung und Ausdruck zu verwandeln, desto mehr heilt unser Herz.

Ein heilendes Herz bedeutet inherent, dass wir mehr in Beziehung mit dem Außen gehen und unser Herzgold in unsere Mission und unsere Wünsche fließen lassen.

HERZHEILUNG = POTENTIALENTFALTUNG UND WACHSTUM

# DEIN HERZ WILL HEILUNG FINDEN

Das Herz ist der große Umwandler, wenn wir hier erlauben aufzumachen und zu spüren, anstatt zu denken, vorallem das Unangenehme wie Schmerz, Angst, etc., wechseln wir unsere Realität aus unserer kontrollierten Komfortzone in die Präsenz und Verbundenheit im Jetzt und Hier. Das kann der Verstand nicht.

Im Gegenteil, sobald wir unseren inneren Kritiker anwerfen und uns Selbst kritisieren: das kannst du nicht, du bist zu blöd, du wirst nie eine abkriegen, sie werden dich auslachen, etc. Erzeugen wir eine milde, kontrollierte Form unseres Traumas, um nicht wieder die Verletzung unseres Traumata zu erleben.

**D. h. Wir erschaffen uns selbst, immer wieder von neuem, eine kontrolliert-traumatische Realität!**

Nur um nicht noch einmal verletzt zu werden und vergeuden damit die Chance, im Hier und Jetzt unsere Angst zu überkommen, zu triumphieren und damit zu heilen! Wenn wir uns das wirklich nüchtern betrachten, ist das verrückt. Es ist von der Warte unseres Schutzsystems nachvollziehbar, aber absolut irrsinnig.

Erfolg und Triumph entstehen dann, wenn wir Jene großen Wünsche durch unser Handeln verkörpern, vor welchen wir diese große Angst haben, Welche wir uns aber in Wirklichkeit abgrundtief wünschen.

Unsere Mission anzugehen und diese zu manifestieren.

Unser Wissen und unsere Expertise weiterzugeben.

Wirkliche Verbundenheit mit unseren Liebsten.

Unseren Körper stark und gesund machen.

Unsere Wildheit und unsere Spielfreude ausleben.

Wahrhaftige Kommunikation, in welcher wir in unserer Einzigartigkeit wirklich gesehen, gefühlt und verstanden werden und wir unseren Gegenüber in seiner Einzigartigkeit wirklich sehen, fühlen und verstehen.

Das große Einheitsgefühl der Liebe für Alles und Jeden in unserem Herzen zu fühlen.

Unseren Beitrag für das Große Ganze leisten.

# GESUNDE UND LEBENDIGE GRENZEN

Wenn wir unsere Herzen öffnen sind wir am wehrhaftesten. Durch das Fühlen mit unserem Herzen können wir für uns unterscheiden, was wahrhaftig- und was nicht stimmig ist. Das ist unsere **Herzintelligenz**.

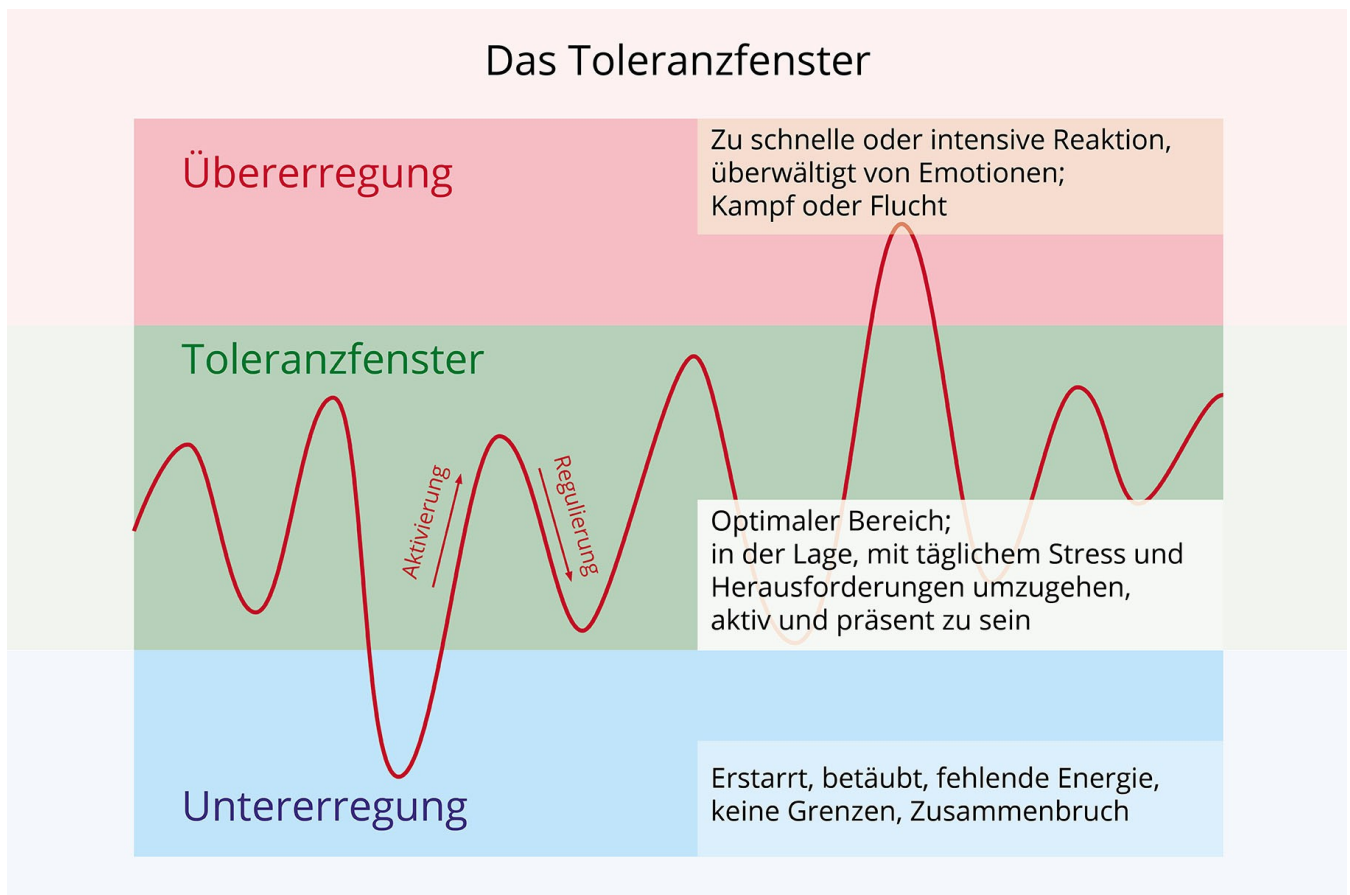
Durch Wahrhaftigkeit kann unser Herz seine Grenzen und dessen Bedrohungen ohne Umschweife erkennen.

Dann geht es darum, für die Grenzen unseres Herzens einzustehen, auch wenn das ungemütlich für unsere- und die Komfortzone unseres Gegenübers ist.

**Die Integrität unseres Herzens steht an erster Stelle.**

Dazu gehört die Kunst, wie wir diese Grenzen kommunizieren.

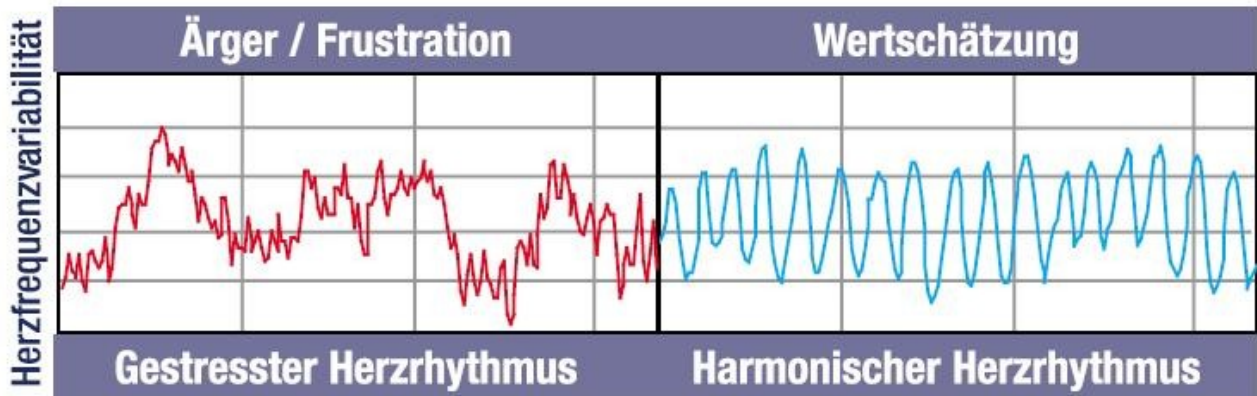
Eine gute Darstellung, wann wir außerhalb unserer gesunden Grenzen sind ist das **Toleranzfenster des Nervensystems**:



Sobald unser Nervensystem in Unter- oder Übererregung kommt, sind auch die Grenzen unseres Herzens überschritten.

**Das Herz ist direkt mit unserem Nervensystem gekoppelt.**

Das Heart-Math-Institut erforscht unter anderem die **Kohärenz des Herzens**. Wenn wir innerhalb der Grenzen unseres Toleranzfensters sind und in einer Gruppe von Menschen gemeinsam diese Grenzen aufrecht halten, dann synchronisieren sich unsere Herz-Magnetfelder und erzeugen ein **Herz-kohärentes Energiefeld**. Hier eine Grafik, wie der Herzrhythmus eines kohärenten Herzens, im Vergleich zu einem getriggerten, aussieht:



Wenn wir zusammen ein Herz-kohärentes Energiefeld aufbauen, ist das unglaublich wohltuend. Dann regulieren wir automatisch unsere Nervensysteme (NS) und kommen in einen Zustand von Heilung, Entspannung und Einheit.

Beim Wahrhaftigen Mitteilen ist die **AKTIVE RESONANZ** ein Mittel, um demjenigen, der sich gerade mitteilt zu spiegeln, ich bin bei dir, ich fühle dein Mitteilen, es kommt an, ich bin bewegt. Es geht nicht darum, dabei etwas vorzuspielen, sondern immer dann, wenn der Mitteilende dich berührt, etwas in dir auslöst, gib ihm ein kleines, lautmalerisches Feedback. Das kann ein Mmmh sein, ein Mhm, ein hörbares, entspannendes Ausatmen, ein Lächeln, was auch immer dein wahrhaftiger Ausdruck in sein könnte.

Dadurch bekommt der sich Mitteilende ein Feedback und er kann sich mehr entspannen und sein NS regulieren. Denn wir wollen alle gesehen und verstanden werden, das ist ein gesundes und natürliches Grundbedürfnis.

Um eurer NS und eurer Herz zu regulieren, wenn ihr alleine seid, ist die einfachste und wichtigste Grundübung tiefe, entspannte Atmung.

Wenn du dafür eine praktische Übung an die Hand bekommen willst, die ich selbst seit Jahrzehnten täglich praktiziere, die sehr simpel ist, nur 1-2 Minuten deiner Zeit in Anspruch nimmt und deinen Energiefluß aktiviert, begleite ich dich im nächsten Abschnitt Schritt für Schritt durch die Übung "die Chakra Atmung". Gerade weil diese Übung so simpel, effektiv und überall anwendbar ist, ist sie das

kraftvollste Werkzeug für mich persönlich, mich mit meinem Körper zu verbinden, präsent zu werden, in die Stille zu kommen, mich tief zu entspannen und gleichzeitig meine Energie ins fließen zu bringen.

Wenn du die Übung jetzt neu lernst, ist es besonders wichtig, dir für die ersten Male genug Zeit zu nehmen und am Anfang genau auf alle Details acht zu geben.

## DIE CHAKRA - ATMUNG

### Übung für Präsenz, Stille, Entspannung und Energieaktivierung "Die Chakra Atmung"

Nimm als erstes eine sitzende Haltung, am besten auf einem Stuhl mit Lehne und Kopfstütze, ein.

Setz dich so hin, dass du deinen Körper bestmöglich an die Schwerkraft abgeben kannst. Stell die Füße stabil und breit auf den Boden, lehn deinen Rücken und Kopf an die Lehne an und leg deine Unterarme und Hände auf deinen Knien oder den Armlehnen deines Stuhles ab.

Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit, um zu überprüfen, dass du deinen Körper weitestgehend entspannst und in damit an die Schwerkraft abgibst.

Geh dabei zuerst innerlich von unten nach oben durch deinen Körper durch, indem du immer in den jeweiligen Körperbereich hineinatmest und überprüfe, ob der ganze Körper gelöst ist:

Achte darauf, das du mit deinem Gesäß bis ganz die Lehne herangerutscht sitzt. Entspann dabei deine Gesäßmuskeln und deine Beine.

Achte darauf, dass sich deine Bauchdecke entspannt, dein Bauch folgt dabei der Atmung und wölbt sich frei nach vorne, ohne fest zu werden.

Ebenso wölbt sich der Brustkorb mit der Einatmung nach außen, wird breit und groß.

überprüfe deine Schultern, dass sie dabei locker und gelöst hängen.

Jetzt geh weiter zu Kiefer und Kehlkopf und entspanne auch diese. Falls dein Kiefer zusammengebissen ist, löse den Unterkiefer vom Oberkiefer und lass ihn herunterhängen, der Mund bleibt dabei geschlossen.

Überprüfe nun deine Augen, lass mit geschlossenen Augen deine Augäpfel

defokussieren, das heisst sie sind so entspannt, das du nicht mehr scharf siehst, das kannst auch erstmal mit Augen offen einige Male üben.

Wenn du während der großen, natürlichen Atmung nach oben zu deinem Scheitel hin atmest, ist es sehr wichtig das deine Augäpfel der Atmung folgen und sich defokussiert-entspannt nach oben hin mitdrehen.

Bei der Ausatmung, kippen die Augäpfel wieder entspannt nach unten.

Zuletzt atme hinter deine Stirn und erlaube, all deine Verstandesstimmen loszulassen, so das sich hinter deiner Stirn Stille und Weite ausbreiten können.

Nachdem du deinen gesamten Körper in die Entspannung gebracht hast, beginnt nun die eigentliche Übung, die **Chakra-Atmung**:

Ich atme über die Nase ein.

Dieser große Atemzug geht vom Bauch aus und breitet sich nach unten und oben aus.

Nachdem sich die Bauchdecke nach außen gewölbt hat, erreicht der Atem ungefähr zeitgleich den Beckenboden, wo es sich anfühlt, als würde ich durch Beckenboden, Beine und Füße in die Erde atmen und in den Brustkorb, der sich groß und breit öffnet.

Dann breitet sich der Atem weiter nach oben durch Kehle, Rachen und Nase bis in die Stirn-Nasennebenhöhlen aus, während die Augäpfel defokussiert entspannt nach oben kippen.

Zum Schluss erreicht der Atemzug den höchsten Punkt auf meinem Scheitel und für einen kurzen Moment spüre ich meinen entspannten und komplett mit Luft gefüllten Körper, bevor ich meinen Atem mit geöffnetem Mund und mit einem lösenden Laut der Erleichterung nach Draussen entweichen lasse.

Auch hier nehme ich für einen kurzen Moment meinen vollständig luftenteerten Körper wahr, bevor ich den nächsten Chakra-Atemzug beginne.

Es reichen 3-8 dieser Atemzüge aus, um ein Gefühl der Stille, Energiefluss-Aktivierung und Entspannung zu erzeugen.

Wenn du die Chakra-Atmung einige Wochen geübt hast, kannst du diese Atmung immer mehr nebenbei in deinen Alltag einbauen. Nach dieser Zeit, kannst du sie auch im

stehen, gehen oder liegen praktizieren und es reichen auch 1 oder 2 dieser Atemzüge, um einen deutlichen Unterschied zu bewirken.

Ich benutze diese Atmung auch gerade in Situationen, die stressig und fordernd für mich sind, sei es bei Stress auf der Arbeit, während einem Streit mit meiner Frau, mit Kindern oder Eltern oder in einer druckvollen Alltagssituation. Diese Minipausen wirken wie ein kleiner Reset, der die Stimmen im Kopf zum Schweigen bringt und mich zu mir und meinem Körperbewusstsein rückverbindet. Auf Dauer entsteht so ein viel größeres Körperbewusstsein und gleichzeitig entwickelt sich dein Gespür für deinen kribbelnden, vibrierenden und strömenden Energiekörper. Situationen, die vorher potentiell stressig waren, in denen du dich eher als Opfer der Umstände gefühlt hast, kannst du mit Hilfe dieser Atmung in eine Situation verwandeln, wo du dich handlungsfähig fühlst und weiterhin die Unzahl an Möglichkeiten wahrnehmen kannst, die dir zur Verfügung stehen. So kommst vom Opferbewusstsein ins Schöpferbewusstsein.

---

Eine Weitere wichtige Übung um dich zu regulieren und dein Herz zu öffnen ist die Dankbarkeitsmeditation. Das ist auch eine sehr gute Übung, um ausgerichtet und entspannt deinen Tag zu beginnen. Im Folgenden habe ich sie dir detailliert aufgeschrieben:

## 1. Teil: Dankbarkeitsmeditation:

- Setz dich morgens bequem und aufrecht im Meditationssitz hin, atme groß und direkt in dein Herz hinein, so daß dein Zwerchfell deinen Herzraum berührt und spür Dankbarkeit für dieses starke, lebendige Herz, welches Pulsschlag für Pulsschlag deinen Lebenssaft durch deinen Körper pulsieren lässt und die Kohärenz in deinem Herzmagnetfeld aufzubauen vermag.
- Dann erinnere dich an eine Situation/Begegnung für die du dankbar bist, zurück.
- ZB.:
  - ... für dich selbst, deinen Körper und all seine wundervollen Möglichkeiten.
  - ... für dein Tun und Schaffen, für alle großen und kleinen Erfolge, für die Ziele, die du erreicht hast.
  - ... für die Menschen um dich herum, deine Frau, Kind(er), Familie, Freunde, Kollegen, ...
  - ... für die Natur, die Sonne, die Atemluft, die Pflanzen, das Wetter ...
  - ... dein Lebensumfeld, hier an diesem Ort leben zu dürfen
  - ... oder: Einfach für diesen Moment der Stille.
- Tauche ganz in dieses-, kurz oder lang, vergangene Erlebnis ein, visualisiere die Szene, das Gespräch, lass Menschen, Gerüche, Licht, etc, so stark wie möglich lebendig werden.
- Groß-weit-entspannt atmen und dabei dein Herz öffnen und alle Dankbarkeit und Freude reinlassen, fühle die anderen Menschen aus dieser Situation und schaffe für alles mit deiner Atmung Raum darin.
- Als nächstes, führe 3-5 Vorhaben für den heutigen Tag oder unfertige Angelegenheiten hintereinander klar in deinen innere Fokus und öffne dich mit deiner Herzverbundenheit und dem weitenden Gefühl der Dankbarkeit innerlich für deine Ziele, mach dich weit und spüre, welche Möglichkeiten hinter den noch zum Teil ungewissen Zielen liegen und visualisiere mit Vertrauen deren Vollendung und spüre, wie es sich anfühlen wird, wenn du deine Ziele erreicht hast. Nimm mindestens ein Vorhaben für eine zwischenmenschliche Begegnung, Gespräch, Interaktion.

Ca 10 Minuten

## 2. Teil: Vision auf's Papier:

- Schreibe deine Visionen und Ziele auf. Ich empfehle dir hierfür echtes Papier und Stift zu nehmen, vll. Ein Visionsbuch oder ein touchsensitives Pad mit Pen eignet sich auch hervorragend.
- Jetzt geht's in den Tag. Viel Spaß beim Visionen umsetzen!

Ca 10 Minuten



# DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF bitte aufmerksam durch.
- 2-3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall. Nutzt und übt dabei die **Aktive Resonanz!** Macht mindestens ein Wahrhaftiges Mitteilen von eurem Herzen aus.
- Wenn du eine Partnerin Zuhause hast, macht es Sinn, ein **zusätzliches Mitteilen mit ihr zu machen.**
- **ÜBUNG: Was sind die Grenzen deines Herztempels?**  
welche Grenzen nimmst du wahr, wo stehst du für diese ein, wann lässt du andere über deine Grenzen gehen und was hat mit deinen automatischen Verhaltensweisen, deiner Schutzstruktur zu tun? Gibt es ein unbewusstes Verhalten, welches dich dazu drängt, deine Grenzen zu überschreiten, oder überschreiten zu lassen?  
  
Stelle möglichst neutral fest, wo die Grenzen durch was im Innen und Außen diese überschritten werden und **mach dir, wenn es geht, Notizen dazu.**
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stelle sie gerne in der Telegram-Gruppe.

*Ich wünsche dir ein herzverbundenes Fest der Liebe  
und einen Guten Übergang ins Jahr 2023!*

DEIN HERZ IST HEIL. DEIN HERZ IST HEILIG. DEIN HERZ HEILT.