

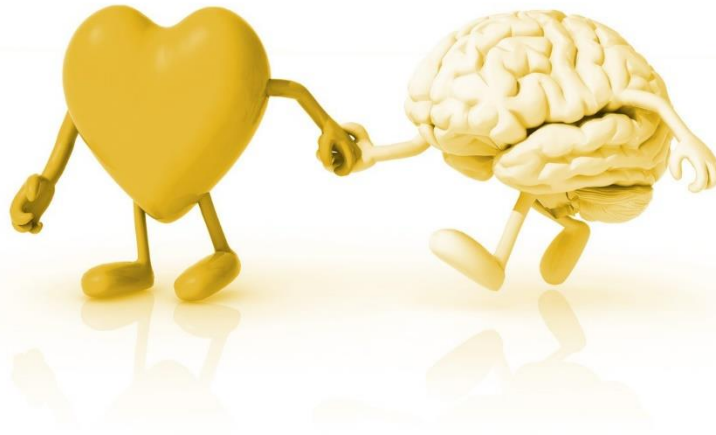
HERZ-ETHIK während der Corona-Krise



Die neue Alltagssituation in einer Krisenzeit trifft jeden einzelnen Menschen ganz unterschiedlich. Es ist wie bei einem persönlichen Schicksalsschlag: Nichts ist mehr wie es vorher war. Kleine wie grosse Herausforderungen bieten IMMER das Potenzial, daran zu wachsen oder daran zu scheitern. Mit der neuen Situation bekommen wir alle ein neues Lernfeld, innerhalb welchem wir weitere Potenziale entfalten dürfen. Es hängt von jedem einzelnen Menschen ab, wie er sich innerlich ausrichtet und was er mit dem, was er an Gefühlen, Gedanken und über sein Handeln aussendet. Eine positive Lebenseinstellung und damit eine positive Ausstrahlung ist in dieser Zeit bedeutend, vielleicht gar existenziell wichtig.

Das Herz, der Kompass und Erfolgsfaktor Nr. 1

Mit unserer Ausstrahlung beeinflussen wir jede einzelne unserer Zellen, somit unsere Gesundheit, unser gesamtes Umfeld, ja, sogar kollektiv die ganze Menschheit. Wenn wir glücklich in einem Zug sitzen, dann geht diese positive Energie auch auf den ganzen Bahnwagen über, ohne dass überhaupt ein Wort gesprochen wird. Wenn wir gestresst in einer Schlange stehen, geht diese negative Energie auch auf die anderen Menschen über. Wenn eine Mutter gestresst im Alltag steht, ist es für die Kinder schwierig, eine positive Schwingung auszustrahlen. Ein Sportler kann sich nicht weiter entwickeln, wenn er mit negativen Emotionen und Gedanken im Leben steht. Das erste, was man sich als Leistungssportler abtrainiert, ist Stress und innere Unstimmigkeit in jeder Hinsicht. Stress wirkt auf allen Ebenen selbstlimitierend. In dieser aussergewöhnlichen Zeit geht es ganz besonders darum, vermehrt mit Herzintelligenz und Herzenergie zu handeln. Im Kern unseres Herzens lebt die stärkste und positivste Kraft überhaupt: Bedingungslose Liebe. Daraus entstehen alle positiven Energien wie Urvertrauen, Hoffnung, Lebenswille, Stressresistenz, Solidarität, Respekt vor dem freien Willen anderer Wesen, uneigennütziges Handeln, Nachbarschaftshilfe, Freude, Begeisterung, Ruhe, Offenheit, Flexibilität, Resilienz, etc. Durch diese positiven Energieströme entstehen neue, konstruktive Handlungen, die zum höchsten Wohle von uns selbst sind, aber auch kollektiv der ganzen Menschheit dienen. Es entsteht Menschlichkeit, welche die Zukunft aus der Gegenwart kreierte. In dieser Ausnahmesituation ist das Bewusstsein über die eigene Ausstrahlung unser individueller Beitrag an uns selbst, an unsere Gesundheit, an unser Umfeld und generell der Beitrag zur positiven Veränderung.



Durchschauen der beiden Wesensstrukturen Herz und Ego in und um uns

Woher kommen denn all die negativen Energieströme wie Angst, Sorge, Zweifel, Respektlosigkeit, Trauer, Wut, Hass, Systemfeindlichkeit, Scham, Neid, Verdruss, Hinterhältigkeit, Stolz, Angeberei, Fehlaussagen über andere, Unehrllichkeit, Selbstaufgabe, Misstrauen, Hamsterkäufe etc., die gerade in dieser Zeit bei vielen Menschen dominieren? Sie entstehen alle durch unser Ego, dem illusorischen ICH, welches entfernt vom Herzen lebt, der wahren Wesensstruktur des Menschen. Das Ego entsteht im Verlauf des Lebens und bildet sich meist mit der Sozialisierung sehr unterschiedlich aus. Es lebt im ständigen Mangel an positiver Herzenergie (alle Formen von Liebe). Dadurch trägt es Masken, spielt Rollen, findet Umgehungsstrategien, steht im Mangel an Urvertrauen, steht in Täter- und Opferrollen, sucht Schuldige für die eigene Misere. Es geht den Weg des geringsten Widerstands, ist auf eigene Vorteile bedacht und versucht, andere Menschen zu verändern - anstatt sich selbst. Das Ego benutzt als Hauptwerkzeug den Verstand, das lineare Denken und lebt entfernt von Geist und Seele. Es ist nach aussen orientiert und zeigt uns wunderbar unsere eigenen Potenziale auf. Wenn wir selbst gestresst sind, handelt es sich stets um das eigene Thema und nicht um dasjenige des Gegenübers, des Partners, der Kinder, des Chefs oder der Situation. Die Devise heisst vielmehr: erkennen und annehmen; dies im Bewusstsein, dass noch ein viel kraftvolleres und intelligenteres Wesen in uns steckt: unser Herz (Seele und Geist). Es ist bei allen Menschen vorhanden und positiv assoziiert. Damit ist natürlich nicht unser physisches Herz gemeint. Das feinstoffliche Wesen Herz orientiert sich nach innen, es benutzt den Geist als göttliche Ursprungsintelligenz und ist in jeder noch so schwierigen Situation positiv ausgerichtet. Es repräsentiert die nichtlineare Intelligenz des Menschen. Das Herz bezieht den Verstand, das lineare Denken, jedoch im richtigen Mass mit ein. Während der Geist (Ursprungsintelligenz, reinstes Bewusstsein) als formloser und formgebender Teil bei allen Menschen absolut identisch und immanent ist, tragen unsere Seelen unterschiedliche Erfahrungen, welche uns als Individuum auch körperlich individuell ausmachen.

Das Herz hat nie Fragen; es wiegt sich im Vertrauen, dass alles seine Richtigkeit hat.

Das Erkennen des Egos ist ganz einfach: Immer dort, wo negative Energien auftauchen und die Fragen Wie, Warum, Wo, Wer, Womit, Wann, Wofür, Weswegen etc., dominiert das Ego die Lebensführung. Es sind typische Fragen, die aus einem Mangel entstehen. Das Herz hingegen hat immer eine Lösung. Eine Lebensweisheit besagt: Eine Frage kann nur entstehen, wenn die Antwort bereits vorhanden ist. Im Herzen finden wir immer eine neue, aktuell wichtige und richtige Perspektive und somit die Antwort auf alle Fragen des illusorischen Ichs. Das Herz hat nie Fragen; es steht im Urvertrauen, dass alles einen übergeordneten Sinn hat und dass sich die individuellen Schritte, die jeder jetzt zu gehen hat, auch zeigen werden. Das Herz hat nie einen fertigen Plan, weist aber immer die richtige und wichtige Richtung aus dem Moment heraus. Das Herz ist in jeder Lebenssituation unser innerer Kompass. Das Herz respektiert auch das Ego und kann über den eigenen Schatten springen, insbesondere verzeihen und vergeben. Es liegt an uns, ob wir das Herz aktivieren, um eine positive Energie auszustrahlen; sonst drohen die egobasierende Negativspirale und ihre Selbstlimitierung.



Erkenntnis bildet die Brücke vom Ego ins Herz.

Wir dürfen unseren Herzimpulsen folgen, ganz besonders in dieser herausfordernden Zeit. Herzimpulse sind unsere individuellen Handlungsaufforderungen unserer Seele. Und vielleicht wird die eine oder andere Kette um unser Herz aufgesprengt, um sich auf die inneren wahren Menschenwerte zu besinnen und herzfremde Leitplanken von uns selber und der Gesellschaft nachhaltig aufzusprengen. Die neue Herausforderung mit dem Corona-Virus wird die Menschen in ihrer Herzintelligenz und Stressresistenz stärken, somit Resilienz, d.h. Widerstandsfähigkeit und Robustheit gegenüber dem Leben, vermitteln, sobald die Menschen ihr Herz benutzen. Ob sie dies tun, unterliegt ihrem freien Willen, denn niemand kann dazu gezwungen werden. Durch herzbasierte Lebensführung entsteht Menschlichkeit, nachhaltiger Friede, Respekt gegenüber dem freien Willen anderer Menschen; es ergibt sich ein Annehmen der neuen Lebenssituation, Mut, Zuversicht, Innovität, Vertrauen, Gelassenheit, Spontaneität, Offenheit, Zukunftsperspektiven, Hingabe, Freude, Leben der eigenen Berufung, Leben im Jetzt. Solches lernen wir leider nicht an Volksschulen, auch nicht an Universitäten.

Wir müssen uns Herz- und Lebensintelligenz nicht aneignen, denn sie liegt in unserer Natur und ist in jedem Menschen ganz natürlich angelegt.

Im letzten Jahrzehnt boomte die individuelle Bewusstseinsentwicklung bei vielen Menschen. Sie ist zu einem Massenphänomen geworden. Die Menschen entdecken die innere Herzintelligenz und somit auch verfeinerte Wahrnehmungen, wie z.B. Hochsensitivität. Es sind diese Potenziale, die in uns allen angelegt sind. Sie sind lediglich verdeckt durch die Denk- und Handlungsroutine der Vergangenheit und die herzfremde Lebensführung. Das Herz arbeitet aus dem JETZT in die Zukunft. Es bringt uns Weisheit, den individuellen und kollektiven Frieden. Es bringt uns in unsere Berufung, lässt Altes vergehen und Neues entstehen. Sobald wir das Leben zunehmend herzbasiert führen und damit positive Energie ausstrahlen, passiert die positive Veränderung in unserem Umfeld ganz automatisch. Mit dem freien Willen stehen wir auch in der Eigenverantwortung. Wir ernten das, was wir ausstrahlen. Oder: Wie wir in den Wald hineinrufen, so schallt es zurück. Derzeit ist klar zu beobachten, dass genau diejenigen Menschen in dieser Krisenzeit nicht überfordert und verängstigt sind, die sich ihrer inneren Entwicklung bereits seit Jahren widmen. Darunter befinden sich auch viele Leistungssportler, die gelernt haben, mit den eigenen Gefühlen, Gedanken positiv umzugehen. Aber letztendlich sind es Menschen aus allen Lebensbereichen, die ständig daran gearbeitet haben, ihr Leben authentisch zu leben und damit dem Herz die Führung überlassen. Die positive Kraft, die dadurch entsteht, lässt Wunder geschehen, im Kleinen wie im Grossen.

Es ist erstaunlich, wie viel Menschlichkeit sich in dieser Zeit entfalten darf. Die Menschen bekommen gerade in solchen Situationen wieder vermehrt die Gelegenheit, mit mehr Herzintelligenz zu agieren, da keine Strategien und Erfahrungen vorhanden sind. Eine ganze Welt wird von einem kleinen Lebewesen mit Krone herausgefordert und nahezu auf Null heruntergefahren, damit Neues entstehen darf und die Menschen wieder in ihr Herz kommen. Eine ganze Regierung muss plötzlich die Menschlichkeit und den Schutz der Bevölkerung als oberste Priorität erklären und Massnahmenpakete schnüren. Noch nie habe ich unsere Regierungsvertreter so vereint und so breit von der Bevölkerung akzeptiert erlebt. Es zeigen sich keine Parteichefs, die sich gegenseitig bekämpfen und mit Gegenargumenten überhäufen, um irgendwelche Interessen einer einzelnen Bevölkerungsgruppe durchzusetzen. Jetzt geht es um Menschlichkeit, um eine ganze Bevölkerung. Jetzt ziehen alle am selben Strick

und sogar in dieselbe Richtung. Es geht jetzt nicht darum, über Milliarden für Kampfflugzeuge zu debattieren, sondern darum, die Milliarden dort einzusetzen, wo sie jetzt dringend benötigt werden. Herzehtik wird zur Staatsethik.

Sehr viel unglaublich Positives wird durch diese Krise entstehen und dies sollte jeder Mensch jetzt fördern. Selbst mit *social distancing* ist dies möglich. Vielleicht gerade deswegen gelingt es den Menschen, zu sich zu kommen und authentisch sich selbst zu sein.

Die Kinder sind am wenigsten verängstigt, da sie noch mehrheitlich herzbasiert unterwegs sind

Die Kinder wurden vor wenigen Wochen aus den Schulen genommen. Haben wir nicht alle als Kind davon geträumt?! Es wird kaum ein Kind gegeben haben, dass in Tränen ausgebrochen ist. Die Kinder sind ja ohnehin noch sehr herzbasiert unterwegs und das Ego ist durch die Sozialisierung noch nicht so dominant ausgebildet. Sie sind von Natur aus immer in Bewegung, kreativ, spontan, auch wenn ein Grossteil der Vergnügungs- und Unterhaltungsindustrie nun auch noch wegfällt. Der einzige Freiraum ist jetzt die Natur. Es ist genau der Raum, in welchem sich Eltern und Kinder jetzt aufhalten können, dabei unglaublich viel lernen und sich auch noch körperlich bewegen. Somit lässt es sich abends entspannt und innerlich erfüllt sein; man kann sich mit einer gesunden Müdigkeit ins Bett fallen lassen. Das wunderbare Frühlingswetter ist geradezu eine Aufforderung dazu; und dies alles offeriert uns die Natur sogar kostenlos!

Zudem gibt es erfüllende Aufgaben im Freien, die auch mit *social distancing* möglich sind: Fluss- und Seeufer sowie Strassenränder von Abfall reinigen. Bei den Landwirten gibt es einfache Arbeiten im Freien, die gerade in der Frühlingszeit wichtig sind. Oder wie steht es damit, den Garten von Senioren zu pflegen oder gar einen eigenen anzulegen? Lassen sie uns kreativ in unserem eigenen Umfeld werden!

Damit die Kinder vor lauter Medienkonsum nicht «viereckige Augen bekommen», könnte das überlastete Internet ein Grund für eine Einschränkung von dessen Nutzung sein. Ein Kind versteht, dass jetzt sehr viele Menschen von zu Hause aus arbeiten und diese das Netz und die Telefonanbieter für ihre Arbeit benötigen. Es kann dadurch lernen, Verantwortung zu tragen, seinen Teil an Solidarität beizutragen und kommt im Gegenzug auf neue Ideen.

Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben

Eine solche Ausnahmesituation konfrontiert jeden Einzelnen mit sich selbst. Plötzliche Zeitfenster bieten Raum, das eigene Leben zu überdenken und sich sinnvoll im Umfeld zu engagieren und vor allem diejenigen zu entlasten, die in dieser Zeit einiges mehr arbeiten als üblich. Generell empfehlenswert ist zu lesen, besonders zum Thema *Bewusstseinsentfaltung*.

Wir sind alle aufgefordert, jeden Tag neu zu nehmen, genauso wie er sich präsentiert. Unabhängig davon, wie lange die Ausnahmesituation dauert, unabhängig davon, was noch alles kommen mag. Denn nichts daran ist falsch oder negativ. Vielmehr dürfen wir im Vertrauen auf etwas Neues zusteuern. Es geht im Leben immer darum, sich positiv auszurichten. Alle sind aufgefordert, unabhängig von Wohnort, Sozialstatus, beruflicher, kultureller, politischer, religiöser und sexueller Ausrichtung, dem Herzen die Lebensführung zu übergeben. Das ist KOSTENLOS und braucht keine Bewilligung, genießt keine Exklusivität. Eine herzbasierte Ausrichtung ist sogar für jeden Sträfling möglich. Denn das Herz ist unser ganz individueller Kompass, unser Eigentum und der Erfolgsfaktor Nr. 1. Dadurch hilft jeder Mensch mit seiner positiven Ausstrahlung indirekt allen Menschen, so dass es dem höchsten Wohl von ihm selbst, als auch dem Kollektiv dient. Lassen Sie sich überraschen, was da alles an Schönem und Guten passieren wird.

«Wenn die materielle Welt an ihre Grenzen kommt, ist Menschlichkeit gefragt. Die positive Veränderung beginnt, sobald das Herz die Führung übernimmt.»

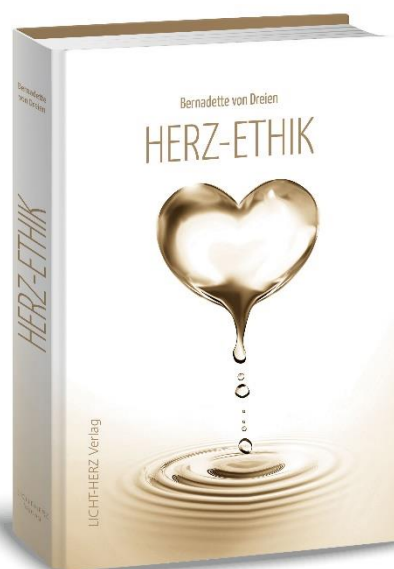


Gerade Lebenssituationen, in denen kein Stein auf dem anderen bleibt, zeigen uns auf, worin der Lebenssinn von uns Menschen besteht. Er besteht darin, in jeder erdenklichen Situation das Beste zu machen. Sich auf das Gute zu besinnen und jenes auch aktiv zu fördern bzw. dem Herzen und nicht dem Ego die Lebensführung zu übergeben. Auch wenn die Krise global ist, die Bewältigung beginnt bei jedem Einzelnen. Niemand kommt in eine Lebenssituation, ohne die Fähigkeit, diese auch positiv bewältigen zu können. Jeder ist jetzt genau richtig und wichtig dort, wo er jetzt ist. Krisen sind immer aussergewöhnlich und bringen aussergewöhnlich kraftvolle positive Veränderung, an der sich jeder Mann beteiligen kann. Jedes Herz weiss, was jetzt zu tun ist. Jedes Herz weiss, dass alles einen übergeordneten Sinn hat und es lediglich darum geht, Schritt für Schritt neues Liebespotenzial eines Jeden zu entfalten und in diese Welt zu setzen. Damit werden auch im Positiven Dinge passieren, die wir NIE erwartet hätten. Plötzlich wird das vermeintlich Unmögliche möglich, gesteuert durch unsere Herzen. Sobald das Herz die Führung übernimmt, geschehen Wunder - im Kleinen wie im Grossen.

Bernadette von Dreien

www.bernadettevondreien.ch

Bestsellerautorin mit Interessensgebieten
Psychosomatik, Bewusstseinsforschung, ganzheitliche Psychologie, Spiritualität und Ethik



Buchempfehlung für diese Zeit: **HERZ-ETHIK**

360 Seiten, erschienen im Dezember 2019 im LICHT-HERZ Verlag, Inhalt wunderschön mit Goldprägung illustriert, erhältlich in jeder Buchhandlung jetzt online – oder im Onlinebuchhandel