

Bärbel und Manfred Mohr

Fühle mit dem Herzen

und du wirst deinem Leben begegnen

KOHA

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 1. Auflage 2012
Lektorat: Delia Rösel
Umschlag: HildenDesign, München
Titelfoto: © shutterstock/Artifan
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Maravia
ISBN 978-3-86728-199-7

Inhalt

Einleitung	7
Teil I: Gedanken erzeugen Gefühle	9
Manfreds Anhaltspunkte dafür, dass das neue Gefühlszeitalter bereits mitten unter uns ist	11
Bärbels Erfahrungen mit Rollrasen und was er mit unseren Gefühlen zu tun hat	15
Gedanken erzeugen Gefühle	18
Nur wer die Herzen bewegt, bewegt die Welt	27
Alte Gefühle überschreiben	32
Das Gesetz der Anziehung	43
Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle erzeugen Gedanken	48
Herzenswünsche und die Kraft des Nein	55
Die Schwingung unseres Ego	60
Deine Freunde erschaffen für dich mit Laufen lernen im Gefühl	67
Was will ich wirklich?	76
Die Stimme des Herzens	79
Teil II: Gefühle erzeugen Gedanken	85
Gefühle im Unterbewussten	87
Gefühle wollen auf die Erde kommen	94
Noch mehr Gefühlsarten	100
Jedes Gefühl beinhaltet sein Gegenteil	108
Das fühlende Herz: die jüdische Kabbala	118
Wenn das Empfinden sich verloren hat	123

Verdrängte Gefühle befreien	130
Man muss die Ursache nicht immer kennen ...	142
Gedanken sind zum Erschaffen da	151
Empfinden – der Himmel auf Erden	154
Ich und Du – zwei perfekte Spiegel	161
Gefühlsübungen für Universumsbesteller	175
Warum Herzenswünsche stärker sind	178
Das Fühlgebet	181
Arbeit am Selbst neu definieren: Richtig ist es, wenn es Spaß macht	185
Teil III: Praktische Anwendungen	191
Blitzdraht zur Urkraft	193
Vom Nutzen negativer Gefühle	199
Der hohe Nutzen von Kitsch und rosaroten Gefühlswolken	202
Dürfen und müssen	205
Neue Unternehmen im neuen Gefühlszeitalter	212
Die Letzten werden die Ersten sein	217
Mehr physische Gesundheit herbeifühlen	224
Liebe ist die stärkste Kraft im Universum	230
Wünsche für den Weltfrieden und Co.	236
Wie kommuniziert man Liebe?	243
Anhang	
Lese-Fühl-Meditation	248

Einleitung

Nun ist es schon fünf Jahre her, seit ich gemeinsam mit Bärbel dieses Buch geschrieben habe. Und doch ist die Arbeit mit Gefühlen essentiell geblieben, ja vielleicht sogar noch wichtiger geworden. Gerade im viel diskutierten Jahr 2012, mit dessen Ende auch der Maya-Kalender endet, ist das Fühlen und Erleben wichtiger denn je. Wir stehen gerade an der Schwelle zu einem neuen Bewusstsein, das uns als Menschen zeigen wird, wie stark wir untereinander verbunden sind. »Du und ich, wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich selbst zu verletzen«, sagte Mahatma Gandhi. Unsere Gefühle sind das, was uns verbindet. Diese Erkenntnis wird immer stärker in uns.

Wie sehr diese Sichtweise bei immer mehr Menschen Anklang findet, zeigt das wachsende Interesse am hawaiianischen Hooponopono. Im hier vorliegenden Buch »Fühle mit dem Herzen« haben wir diese Technik bereits in einem Kapitel vorgestellt. Später entwickelten wir daraus ein leicht abgewandeltes eigenes Vergebungsritual, das Hoppen. Wir haben es im Buch »Cosmic Ordering – die neue Form der Realitätsgestaltung aus dem alten hawaiianischen Hooponopono« vorgestellt. Mittlerweile ist bereits eine ganze Anzahl von Büchern zu diesem Thema erschienen, die es teilweise sogar auf die Bestsellerlisten geschafft haben.

Besonders Bärbel war vom Hoppen restlos begeistert. Immer wieder luden wir Freunde zum gemeinsamen »Hopp-In« in unser Wohnzimmer ein. Und es sind vor allem unsere engsten Beziehungen zu den uns nahestehenden Menschen, die beim Vergeben die stärkste Transformation und Heilung erfahren dürfen.

Fühlen ermöglicht, dass wir unserem Leben begegnen. Wir stehen immer im Austausch mit unserer Umwelt. Wir können gar nicht anders. Als empfindende Wesen schenkt uns unser Gefühl wachsenden Zugang zur Welt. Durch das Fühlen sind wir in der Lage, unser persönliches Universum immer mehr zu erweitern. Denn je mehr wir unsere Gefühle zulassen können, umso weniger fühlen wir uns getrennt. Der Mensch »da draußen« wird immer mehr zum Geschenk und als Spiegel erkannt, in den meine Seele blickt, um sich selbst zu erkennen.

Man fühlt sich.

In Verbundenheit
Manfred Mohr, 11.3.2012

Teil I

**Gedanken
erzeugen
Gefühle**

Manfreds Anhaltspunkte dafür, dass das neue Gefühlszeitalter bereits mitten unter uns ist

Während die vergangenen Jahrzehnte geprägt waren von rationalem Verstehen und positivem Denken, werden im täglichen Leben zunehmend auch emotionale Gesichtspunkte wichtiger. Plötzlich gibt es im Wetterbericht die »gefühlte« Temperatur. Man spricht weniger vom Intelligenzquotienten (IQ), sondern verwendet stattdessen den Quotienten der »Emotionalen Intelligenz« (EQ). Wenn wir früher sagten: »Denk mal drüber nach«, gebrauchen wir heute häufiger die Frage: »Wie fühlt sich das für dich an?« All diese Anhaltspunkte scheinen auf eines hinzuweisen: Möglicherweise befinden wir uns momentan in einem Wechsel vom analytischen Denken hin zum emotionalen Begreifen.

Sogar die Unterschriften unter unseren Briefen haben sich geändert. »Viele Grüße« ist »out«, das heißt jetzt »Liebe Grüße«. Und Motorradzeitschriften, die haben sich am allermeisten geändert. Früher gab es die Doppelseite im Heft mit einer Großaufnahme von der Maschine und allen technischen Details. Heute enthält die gleiche Doppelseite großformatige Landschaftsbilder mit Serpentinstraßen und die Abbildung vom Motorrad findet sich

winzig klein unten in der Ecke. Was da angeboten wird ist das Gefühl von Freiheit, statt der sachlichen Infos über Technik und Funktion. Vom Verstand zum Gefühl – selbst beim Motorradfachmagazin.

Wir haben dieses Buch zur besseren Übersicht in drei große Teile gegliedert. Zuerst betrachten wir das Thema vom Verstand her und befassen uns mit der Tatsache, dass Gedanken Gefühle erzeugen. Das auf dieser Erkenntnis beruhende positive Denken ist sehr wichtig, um uns zuerst einmal von unserer allzu menschlichen und ego-behafteten Tendenz zu lösen, alles zu bewerten und negativ zu betrachten. Das Ego hat Spaß am Negativen, dadurch macht es sich nämlich so richtig wichtig und so richtig schön groß.

Wer es geschafft hat, trotz aller inneren Widerstände mehr positiv als negativ zu denken, ist auf dem halben Weg zum Glück. Das Ego wird sich dabei ein Stück weit verfeinern und unsere Schwingung wird sich anheben. Nun kommt der zweite Teil dieses Buches ins Spiel, denn auch Gefühle haben ein Eigenleben und sind nicht nur vom Verstand her bewusst bestimmbar. Viele Gefühle werden von uns verdrängt und vom Unterbewusstsein immer wieder auf dem Tablett der Erfahrung angeboten, um erlebt zu werden und damit ans Licht zu kommen. Dabei spielt wieder das Ego eine wichtige Rolle, da es neben der Vorliebe für das Negative auch dazu neigt, sich mit Gefühlen zu identifizieren, und daher nicht von schlechten Gefühlen loskommt. Im zweiten Teil dieses Buches gehen wir also noch mehr ins Gefühl und versuchen, emotional diesem Thema näher zu kommen.

Schließlich befassen wir uns noch im Teil III mit praktischen Anwendungen. Welche Auswirkungen auf den Körper und die physische Welt können die Gefühle haben? Hier geht es um Gesundheit, Beziehungen und um die konkreten Einflüsse unserer Gefühle auf unseren Körper und unsere Umwelt.

In diesem Buch soll die Kraft der Gefühle im Mittelpunkt stehen. Warum sind Herzenswünsche stärker? Was bedeutet es überhaupt, im Herzen zu sein? Und wie kommt man da hin? Wie hängen Ego und Gefühl zusammen? Schon im Talmud stehen die Worte:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte,
achte auf deine Worte, denn sie werden Taten,
achte auf deine Taten, denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Und in Analogie und Weiterführung dazu möchten wir sagen:

Achte auf deine Gefühle, denn sie formen die Energie und damit dein Leben!

Denn jede Energie zieht ähnliche Energien (Menschen, Handlungen usw.) an. Und damit sind wir beim mittlerweile schon recht bekannten Gesetz der Anziehung, zu dem wir ein paar Kapitel weiter noch ein bisschen was sagen möchten.

ZUSAMMENFASSUNG:

Gefühle werden immer salonfähiger. EQ statt IQ und statt »Viele Grüße« unter einen Brief zu schreiben, ist es auf einmal gang und gäbe mit »Liebe Grüße« zu unterschreiben. Sogar der Wetterbericht präsentiert uns seit Kurzem eine »gefühlte Temperatur«. Der Mensch ist auf dem Weg der Annäherung an seine Gefühle!

Bärbels Erfahrungen mit Rollrasen und was er mit unseren Gefühlen zu tun hat

Wenn man einen Rollrasen verlegen möchte, muss man zunächst den alten Rasen umgraben und eine gute Schicht Sand-Erde-Gemisch draufgeben, bevor man den Rollrasen auflegt, sonst kommen die alten Unkräuter gleich wieder durch.

Genauso ist es mit alten Gefühlen. Wenn man die neuen einfach nur drauflegt, kommen die alten allzu schnell wieder durch. Man muss vorher »umgraben und ein Sand-Erde-Gemisch drauf tun«, damit die neuen Gefühle ebenfalls schnell und gut Wurzeln fassen und die alten wirklich zu Humus werden. Dann bilden sie tief unten als Lebenserfahrung sogar noch den Dünger für Weisheit und eine tiefere Liebesfähigkeit und Dankbarkeit, anstatt einfach unten drunter weiter zu wachsen und wieder durchzukommen.

Ich habe es ausprobiert. Beides: Rollrasen und alte Gefühle. Wenn man Rollrasen einfach nur auf das alte Gras, Moos und Unkraut drauflegt, dann – dachte ich ganz einfältig – haben die alten Pflanzen kein Licht mehr und gehen damit ein und fertig. Schön wäre es gewesen. Ich habe wöchentlich den Rollrasen an verschiedenen

Stellen hochgeklappt und was tatsächlich passiert ist, ist, dass der neue Rasen nichts hatte, woran er gleich festwachsen konnte, denn er lag ja auf platt gedrücktem alten Gras. Die neuen Wurzeln mussten sich da erst durchhangeln, bevor dann mal irgendwann die Erde kam. Und da die schon immer schlecht war (aufgeschütteter Bauschutt vom Haus) ist auch der Rasen nie gut gewesen.

Und was mir völlig neu war ist, wie lustig das alte Gras und die Unkräuter unten drunter einfach weiter wachsen. Sie sind zwar ganz weiß, weil ihnen das Sonnenlicht fehlt, aber sie wachsen stur weiter und graben sich ihren Weg wieder durch nach oben ans Licht.

Ich musste sofort an alte Gefühle denken, als ich das zum ersten Mal mit Erstaunen sah. Einfach nur zudecken hilft gar nichts. Die wachsen mitunter genauso stur und auch ohne Sonnenlicht weiter. Wenn man sie hingegen vorher umgräbt (entwurzelt) und einen neuen reichhaltigen Nährboden drauf gibt, bevor man neue Gefühle kultiviert, dann ist Schluss mit dem alten Kram, dann kommt nichts mehr durch. Höchstens hie und da mal ein kraftloses Einzelpflänzchen, das nicht weiter gefährlich ist.

Was wir daher in diesem Buch erreichen wollen ist a) die alten Gefühle entwurzeln, und zwar auf einfache Weise, b) den Boden für neue bereiten und c) diese neuen wünschenswerten Gefühle anpflanzen und kultivieren. Und natürlich schauen wir uns ausgiebig an, welchen Beitrag Gefühle zum Erschaffen unserer Realität beitragen und wie wir dies nutzen können. Da wir all das aber nicht erreichen können, wenn wir nur wieder allerlei Gedanken im Kopf wälzen, ist ein wichtiger Teil das Kommunizieren

mit dem eigenen Herzen, den dort verborgenen Gefühlen und unseren wirklichen Herzenswünschen. Gefühlen begegnen wir einfach eher im Herzen als im Kopf.

Wir haben uns bei diesem Buch für den Titel »Fühle mit dem Herzen – und du wirst deinem Leben begegnen« entschieden. Denn zum einen formen Gefühle die Energie und tragen zu unserer Schöpferkraft bei, zum anderen lassen sie aber auch das ganze Leben in einer schillernden Farbenpracht erscheinen, wo reines Kopfdenken uns nur schwarz-weiß präsentiert. Und wirkliches Leben bedeutet natürlich in Farbe und nicht nur schwarz-weiß zu sehen, zu erleben und zu spüren.

»Gut fühl und spür im Herzen« ist daher ein Motto dieses Buches und es bedeutet: »Schau dich jetzt in diesem Moment um und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und von dort auf irgendetwas im Raum, was dir ein gutes Gefühl verursacht und genieße das gute Gefühl so lange wie möglich.«

In diesem Sinne »Gut fühl« beim Weiterlesen.

ZUSAMMENFASSUNG:

Einfach nur »Deckel drauf« und verdrängen hilft nicht bei der Bewältigung alter Gefühle. »Entwurzeln, umgraben und Neues säen aus dem Herzen heraus« lauten die Gebote der Stunde.