



Der Herzensweg

Auf sein Herz zu hören, das klingt manchmal so einfach. Wir sind in dieser Sprache oft ein wenig untalentierte oder aus der Übung, und dann wissen wir nicht, ob unser Herz spricht oder unser Verstand. Wir haben dann obendrein keine Ahnung, wer von beiden recht hat, wen von beiden wir überhaupt hören, ob uns die Botschaft den richtigen Tipp gibt oder ob wir damit voll gegen die Wand fahren werden.

Unser Herz ist gleichzusetzen mit unserem Bauchgefühl, obwohl es sich etwas weiter oben befindet. Es reagiert auf energetische Schwingungen, was bedeutet, dass es uns signalisiert, ob wir eine richtige, gute Entscheidung treffen, die uns dienlich ist oder nicht. Unser Herz ist immer auf unserer Seite und lässt sich nicht durch noch so logische Argumente überzeugen. Die Argumente kommen vom Verstand, der Fakten bewertet. Deshalb ist es eigentlich auch ganz einfach, das Herz zu *fühlen*. Es argumentiert nicht, sondern *sendet Gefühle*, positive und negative. Positive, um uns zu ermutigen, negative, um uns zu warnen. Gerade bei den negativen Gefühlen arbeitet der Verstand auf Hochtouren, um weitere schlaue Argumente aufzufahren, um uns doch noch zu überzeugen oder umzustimmen. Das sind die Zeiten, in denen wir nachts nicht schlafen können und uns von rechts nach links drehen, weil wir nicht wissen, wie wir uns entscheiden sollen, ob wir mit dieser oder mit jener Entscheidung falsch liegen, was wir noch tun können, um Klarheit zu bekommen, was wir übersehen haben, welches Argument uns endlich überzeugt und den Ausschlag gibt. In solchen Situationen ist es eigentlich ganz klar, ganz egal, worum es geht: Die Antwort lautet *Nein*. Wir müssen uns ‚dagegen‘ entscheiden, brauchen nicht mal einen triftigen Grund finden. Derartige Gedankenakrobatik ist immer ein deutliches Zeichen, dass unser Herz draußen vor der Tür steht und nicht gefragt wurde.

Kein Argument der Welt kann richtig sein, wenn unser Herz „nein“ sagt. Wir können uns alles argumentativ schönreden, aber wir handeln damit immer gegen unser inneres Wissen. Unsere Intuition ist viel schlauer als unser rationaler Verstand.

Was will unser Herz denn?

Es gibt Schlaumeier, die behaupten, dass man sich einfach durchbeißen muss, dass man halt nicht auf Rosen gebettet wird, dass man sowieso nicht bekommen kann, was man möchte. Das Leben sei halt so. Kein Ponyhof, kein Wunschkonzert, dafür freudlose Pflichterfüllung, anstrengend und schwer.

Das stimmt nicht.

Im Gegenteil. Es ist sogar so, dass das Leben sehr viel einfacher wird, wenn man auf sein Herz hört. Es ist unser innerer Kompass. Und wenn man einen Kompass lesen kann, dann muss man sich nicht erst im dunklen Wald verlaufen, muss keine unnötigen Umwege machen, Gefahren überleben und merkwürdige Zeitgenossen treffen. Dann macht man sich auf den Weg von hier nach dort und erlebt unterwegs viele schöne Dinge. Natürlich lernen wir dabei auch etwas, aber wir müssen nicht dauernd durch den emotionalen Scheuersack und leiden, weil wir auf den falschen Ratgeber – unseren Verstand – gehört haben. Wenn wir von klein auf lernen würden, auf unser Herz zu hören, hätten wir ein glücklicheres Leben. Weniger falsche, dafür häufig richtige Entscheidungen, weniger falsche Partner, Freunde, Chefs, Jobs. Weniger Traurigkeit, Schmerz, Verzweiflung, dafür mehr Freude, Glück und Leichtigkeit.

Wir trauen uns nicht, daran zu glauben. Das ist vermutlich auf nachhaltige Erziehungsfehler zurückzuführen, denn das wurde uns nicht beigebracht. Was kann uns denn passieren, wenn wir auf unser Herz hören? Nichts. Es wird uns immer zu den für uns besten Lösungen führen.

Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr. (Goethe)

Der Verstand ist wichtig, wenn es um Fakten, um Logik und um rationale Entscheidungen geht. Aber das Herz ist zuständig, wenn es um ein gutes, gelungenes Leben geht. Menschen, die auf ihr Herz hören, machen bessere Erfahrungen und erleben mehr positive Dinge. Ihnen geht es gut damit, sie strahlen das aus - und ziehen immer mehr von diesen guten Erfahrungen an. Die anderen, die nicht auf ihr Herz hören, erleben viel Kummer und Leid, werden immer unsicherer in ihren Entscheidungen, haben immer mehr Angst, wieder falsch zu entscheiden und versuchen, alles nur noch mit dem Verstand zu lösen. Und liegen dann oft wieder total falsch... Wäre es daher nicht eine gute Idee, sich endlich zu fragen:

Was will ich eigentlich *wirklich*?

Will ich tatsächlich meine Stelle wechseln, um woanders den gleichen Job zu machen? Mache ich diese Arbeit wirklich gerne oder mache ich sie, weil ich sie immer schon gemacht habe, weil ich das mal gelernt habe? Würde ich viel lieber etwas ganz anderes machen? Wenn ja, was? Das, was immer aufploppt als Idee, als Wunsch, als Sehnsucht und als Impuls, das ist die Sprache des Herzens. Will ich diesen Menschen *wirklich* heiraten? Oder will ich

nur endlich bei jemandem ankommen, Geborgenheit und Zugehörigkeit finden, obwohl mein Herz immer ruft „Tu’s nicht!!“, mit zwei Ausrufezeichen. Will ich diese entsetzliche Beziehung aufrechterhalten, diesen Chef weiter ertragen, jedes Jahr in den gleichen öden Urlaubsort fahren, immer vernünftig statt glücklich sein? Oder will ich um die Welt reisen, ohne Rückfahrticket, bis ich genug gesehen habe? Will ich Theater spielen, singen lernen, sieben Kinder bekommen oder eine Hundepension aufmachen? Schicke Schuhe kaufen, fünf Kugel Eis essen statt einer, Haare abschneiden, im Regen spazieren gehen, segeln lernen, einfach mal das tun, wozu ich Lust habe, auch wenn andere das albern, kindisch oder lächerlich finden? Wie lange sollen wir das Leben denn aufschieben, bis unser Herz zum Zuge kommt?

Als ich 5 Jahre alt war, sagte meine Mutter immer zu mir, dass Glück der Schlüssel für ein gutes Leben sei. In der Schule wurde ich gefragt, was ich werden wolle, wenn ich groß sei. Ich schrieb „Glücklich!“. Sie sagten, ich hätte die Aufgabe nicht verstanden. Ich sagte ihnen, sie hätten das Leben nicht verstanden. (John Lennon)

Wer soll uns denn erlauben, auf unser Herz zu hören, wenn wir es selbst nicht tun? Wem schaden wir, wenn wir es tun? Niemandem. Wem schaden wir, wenn wir es nicht tun? Uns. Es ist so erstaunlich einfach, denn wir müssten einfach nur in uns hineinhören und dann loslegen. Wir werden überrascht sein, wie leicht es ist, wie gut es sich anfühlt und wie glücklich wir sein können. Wie ein Leporello entfalten sich die guten Gelegenheiten, wir müssen nur zugreifen und bewusst anders handeln. Und dann fragen wir uns, warum wir das nicht schon viel früher gemacht haben, wetten?

Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht Euch von dieser Anschauung los und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein. (Christian Morgenstern)

Und noch ein schönes Zitat, von einem, der als gutes Beispiel dienen kann:

Ich habe keine Ahnung, wo es von hier aus hingeht, aber ich bin sicher, dass es nicht langweilig wird. (David Bowie)

Wer das Gefühl hat, dass da noch viel mehr Schönes wartet als bisher, der sollte sich jetzt „ein Herz fassen“.

Also: Wer macht mit?