

Ist Herz noch gefragt?

Wie die Auflösung von unbewussten seelischen Herz-Blockaden zu einem besseren, sinnerfüllten und energiegeladenen Leben führt

Teil 1

Fachbeitrag von Christa Maly-Zach, Humanenergetikerin

Im Mai 2015 hatte ich die Gelegenheit, beim Expertentreffen der Internationalen Gesellschaft für Psychosomatische Energetik (IGPSE), das in Konstanz am Bodensee stattfand, einen Vortrag zu dem Thema „Ist Herz noch gefragt?“ zu halten.

Als Humanenergetikerin arbeite ich schon seit Jahren in meiner energetischen Praxis in Wien und in meinem Institut für Holistic Management in Baden bei Wien mit der Psychosomatischen Energetik (PSE) und kombiniere sie erfolgreich mit der Systemischen Selbstintegration nach Dr. Langlotz (SSI), einer sehr effizienten und lösungsorientierten Methode der systemischen Aufstellungsarbeit. Den Synergie-Effekt dieser beiden Methoden herauszuarbeiten und ihn meinen Klienten zur Verfügung zu stellen, bedeutet, meinen Klienten ein Leben auf höchster energetischer Ebene zu ermöglichen.

Ich habe mich der Bedeutung von Herz-Chakra-Blockaden und deren Auflösung aus einer ganzheitlichen Sicht, die die körperliche, geistige und seelische Ebene mit einbezieht, genähert und den Bogen weit gespannt. Einige wichtige Entdecker der Bedeutung der Herz-Energie möchte ich nachfolgend vorstellen. Das reicht von der Freeze-Frame-Übung nach Doc Childre bis zu einer modernen Methode der Erfahrungsmedizin – der Psychosomatischen Energetik (PSE) von Dr. Banis.

Als ich mich in die Literatur zu diesem Thema eingesehen habe, sind folgende Begriffe immer wieder aufgetaucht:

- Aktivierung der Herzenergie
- Die Herzintelligenz entdecken
- Aus dem Herzen leben
- Den heiligen Raum des Herzens erschließen
- Die Macht der Spiritualität
- Glaube, Hoffnung, Liebe
- Das „Herz Jesu“
- Die Entwicklung von Herzenswärme

Zu allererst stellte ich mir die Frage, warum ist das Herz so wichtig? Warum kommt

dem Herzen so eine große Bedeutung zu? Die Antwort war schnell gefunden. Das Herz ist die größte Energiequelle, die dem Menschen zur Verfügung steht. Die Herzenergie zu aktivieren bedeutet, die größte Energiequelle zu aktivieren, die jedem Einzelnen von uns zur Verfügung steht. Wir alle tragen ein Kraftwerk in uns und dieses Kraftwerk ist unser Herz. Die Energie, die aus diesem Kraftwerk kommt, ist die stärkste Energie, die man sich vorstellen kann und es ist eine Energie, die zum Wohle aller fühlenden Wesen und zum Wohle der Mutter Erde wirkt.

Eine Herz-Chakra-Blockade bewirkt, dass wir keinen Zugriff auf diese Energie haben, dass wir von dieser Energiequelle abgeschnitten sind, dass wir unser Herz zugemacht haben und dass keine Herzenswärme vorhanden ist. Und dies verhindert eine emotionale Weiterentwicklung. Es ist daher für jeden Menschen von großer Bedeutung, sich seiner Herz-Chakra-Blockade bewusst zu werden und damit zu beginnen, sie aufzulösen.

Zur Auflösung der Herz-Chakra-Blockade gibt es die verschiedensten Ansätze und auf einige davon werde ich näher eingehen:

„Die Herzintelligenz entdecken“ von Doc Childre

Doc Childre gründete 1990 das Institut für Heart-Math (Herzintelligenz) im kalifornischen Boulder Creek und gilt als Pionier der Stressbewältigung. Er fand heraus, dass Stress der größte Feind des Herzens ist und dass Stress gepaart mit einer feindseligen, ärgerlichen und depressiven Haltung krankmachen und letztendlich zum Tod führen kann. Stress sollte noch vor seinem Auftreten verhindert werden und der Schlüssel dazu liegt im Herzen. Doc



Christa Maly-Zach, Humanenergetikerin, Expertin für ein Leben auf höchster energetischer Ebene. Gründerin und Leiterin des Instituts für Holistic Management, mit Schwerpunkt Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung. PSE, Systemische Selbstintegration und Karma-Psychologie werden zu einem Psycho-Energetischen Therapieansatz vereint, der nicht nur im privaten Bereich, sondern auch in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge Anwendung findet. Seit 2008 ist die PSE die Basismethode in ihrer energetischen Praxis und sie gibt ihr Wissen in Vorträgen, Workshops und als Autorin weiter.

Childre entwickelte zu diesem Zweck die Freeze-Frame®-Herzintelligenzübung, die den Stress-Kreislauf unterbricht. Weil diese Technik so einfach ist, wird sie in vielen der weltweit größten Unternehmen und an fünfunddreißig Stützpunkten der US-Armee gelehrt.

Hier eine kurze Zusammenfassung dieser Übungen

- Eine Situation beginnt Ihnen Stress zu verursachen. Dies erkennen Sie an Ihren persönlichen Stress-Symptomen.
- Schalten Sie auf Ihr Herz um; raus aus dem Kopf und rein ins Herz.
- Aktivieren Sie ein positives Gefühl
- Fragen Sie nach einer neuen Sichtweise oder einer vernünftigen Lösung

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Herzfrequenzvariabilität weisen die positiven Ergebnisse der Heart-Math-Herzintelligenz-Techniken nach und wurden in internationalen medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht.

„Aus dem Herzen leben“ von Drunvalo Melchizedek

Drunvalo Melchizedek lebt in Sedona, Arizona, und befasst sich seit 1971 intensiv mit Meditation und dem menschlichen Lichtkörper, der Mer-Ka-Ba. Er widmete sich dem Studium der heiligen Geometrien des Universums und hat seine Erkenntnisse u.a. in den Büchern „Die Blume des Lebens, Band 1 und 2“ veröffentlicht.

In unseren Herzen gibt es jenen heiligen

PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK

EMOTIONALE KONFLIKTE UND ZUGEHÖRIGE ENERGIEZENTRI

NACH DR. MED. REIMAR BANIS



7
28 Falsch denken
27 Realität nicht sehen wollen
26 Haben über Sein stellen
25 Misstrauen



6
24 Unbehagen
23 Angespannt
22 Unruhe
21 Körperlich überanstrengt
20 Selbstgenügsamkeit
19 Zaghaft



5
18 Hastig
17 Gefühlleere



4
16 Panik
15 Verängstigt
14 Eingeschlossen
13 Zurückgezogen
12 geistig überanstrengt



3
11 Hungrig nach guten Gefühlen
10 Mehr Haben wollen
9 Explodieren, aufgestaute Gefühle
8 Isoliert



2
7 Vermeintliche Stärke
6 Durchhalten
5 Hektisch



1
4 Extrem selbstbeherrscht
3 Ausgeliefert
2 Konzentrationsmangel
1 Selbständigkeit



Ort, an dem die Welt durch bewussten Umgang mit der Schöpfungskraft buchstäblich neu erschaffen werden kann. Alle, die sich nach geistigem Frieden und Heimkehr sehnen, lädt er ein, sich in die Schönheit ihres eigenen Herzens zu begeben. Und er beschreibt den genauen Weg zu jenem Ort in unserem Herzen, an dem wir mit Gott aufs Innigste vereint sind.

Durch Meditation gelangen wir in den heiligen Raum des Herzens, in dem Kreativität, Liebe, Heilung und das Licht zu Hause sind. In diesem Raum gibt es nur die anfangs- und endlose Zeit, die Zeit, in der wir mit der gesamten Schöpfung verbunden sind. Durch Meditation aktivieren wir unsere Herzenergie, die die größte Energiequelle und unser wichtigstes Kraftwerk ist. Durch Meditation kommt es zur Öffnung des Herzraums und zur Erschließung der Herzkreativität.

„Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint Exupéry

Antoine de Saint-Exupéry (* 29. 06. 1900 in Lyon, † 31. 07. 1944 - über dem Mittelmeer nahe Marseille) war Pilot und Schriftsteller. In seinen Werken setzt er sich kritisch mit dem Werteverfall in der modernen Konsumgesellschaft auseinander und zeichnet in einer klaren, einfachen und zeitlos schönen Sprache das Bild einer Welt, in der Menschen mit dem Herzen sehen und handeln. Schreiben und Fliegen waren für den Autor gleichermaßen Ausdruck des Kampfes gegen eine chronische Erkältung des Herzens, die im Nationalsozialismus zu einem Herzstillstand geführt hatte, dem Millionen von Menschen zum Opfer fielen.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Die Zeit, in der wir Entscheidungen mit dem Verstand getroffen haben, ist schon lange vorbei. Die Entscheidungsebene hat sich verlagert. Heute können stimmige Entscheidungen, das sind Entscheidungen, die sich auf das Wohl aller Beteiligten beziehen, nur mehr aus dem Herzen heraus getroffen werden. Wurde die Entscheidung auf der Herzesebene getroffen, so ist der Verstand nur mehr dazu da, die einzelnen Schritte zu planen und durchzuführen. Mit der Verlagerung der Entscheidungsebene vom Kopf ins Herz, bekommen unsere Entscheidungen eine andere Qualität – die Herzensqualität. Und diese bezieht alle fühlenden Wesen und die Mutter Erde mit ein.

Der kleine Prinz von Antoine de Saint Exupéry, Karl Rauch Verlag

„Megatrends 2020“ von Patricia Aburdene

Patricia Aburdene und John Naisbitt zählen zu den großen Trendforschern unserer Zeit und verfassten 1990 ihren ersten Nummer-1-Bestseller mit dem Titel „Megatrends 2000“ indem sie das vernetzte, technologieorientierte Zeitalter prognostizierten. 2008 entstand das neue Buch von Patricia Aburdene mit dem Titel „Megatrends 2020“. Sie beschreibt „Die Macht der Spiritualität“ als einen der sieben Trends, die unser Leben und Arbeiten verändern werden.

- Die innere Welt der Ideale und Überzeugungen gestaltet unsere Handlungen
- Die inneren Wahrheiten sind unsere Werte – und sie spielen eine entscheidende Rolle für den Wandel
- Die Synergie aus sich wandelnden Werten und wirtschaftlichen Notwendigkeiten transformiert den Kapitalismus.

Wir erleben seit 2008, das Jahr indem der große Börsen-Crash erfolgte, dass viele unserer Systeme nicht mehr funktionieren oder als überholt erscheinen. Das Banken-, Bildungs-, Börsen-, Finanz-, Geld-, Gesundheits-, Personal-, Renten-, Schul-, Steuer-, Versicherungs- und zuletzt auch unser Wertesystem sind davon betroffen.

Es sind alles Systeme, bei denen die Kommunikation auf folgenden Ebenen basiert:

B2B (Business to Business) oder B2C (Business to Customer). Das sind Kommunikationssysteme, die auf der Kopf- oder Verstandesebene implementiert sind. Doch es gibt auch noch eine andere Kommunikationsebene und die heißt M2M (Mensch zu Mensch). Die Ebene dieser Kommunikation ist die Herzesebene – die Ebene, die alle Beteiligten und die Mutter Erde mit einbezieht. Entscheidungen werden zum Wohle aller fühlenden Wesen, das umschließt Mensch und Tier, der Mutter Erde und somit auch aller Ressourcen, die uns Mutter Erde zur Verfügung stellt, getroffen.

Mit dem Herzen sind auch die Begriffe

Herzblut, Leidenschaft und Hingabe verwandt. Wann wird Beruf zu Berufung? Wenn wir uns folgende Fragen stellen:

- Wo liegt mein Herzblut? Wo liegt meine Leidenschaft? Wofür brenne ich?

Nur das, was wir mit Herzblut, Leidenschaft, Hingabe und unserem inneren Feuer machen, indem sind wir wirklich gut; erreichen wir die Herzen der anderen Menschen und erzielen eine universelle Wertschöpfung.

Literatur und Infos

Die Herzintelligenz entdecken von Doc Childre, VAK-Verlag

Aus dem Herzen leben von Drunvalo Melchizedek, KOHA-Verlag

Megatrends 2020 von Patricia Aburdene, J. Kamphausen Mediengruppe

Mein Leben von Christa Meves, Verlag Dr. Ingo Resch

Psychosomatische Energetik www.rubimed.com

Fortsetzung, Teil 2, in der nächsten Ausgabe

Autorin: Christa Maly-Zach Humanenergetikerin AT-1180 Wien, Hofstattgasse 5/5
E-Mail: office@holistic-management.net
Internet: www.holistic-management.net