

Intelligenz des Herzens.

Das Fühlen ist eine Kompetenz, die vom Wert ist entwickelt zu werden.

Das sich ständig beschleunigte Leben, der geschäftige Alltag beanspruchen uns hauptsächlich auf der geistigen Ebene. So zahlreich uns zu Verfügung stehende Werkzeuge, die uns helfen den Alltag zu meistern, arbeiten eng zusammen mit dem menschlichen Ratio. Das Denken mit all seinen Prozessen - Analysieren, Strukturieren, Abwegen, Bewerten, Meinung bilden und und und - wird durch intelligente Technik angeregt und unterstützt. Dabei werden die tiefliegende, essenzielle Bedürfnisse durch das hervorrufen bestimmter Emotionen professionell getriggert, sprich absichtlich aktiviert um bestimmte Handlungen und Reaktionen hervorzurufen.

Doch es geht hier nicht darum diese Prozesse und Mechanismen zu beleuchten und sich damit auseinander zu setzen. Dieser Seite unseren Sosein in der Welt der Technologie und inzwischen KI ist es wichtig bewusst zu werden. Der Geist (hier als Denkkapparat gemeint) ist der Gegenspieler von einem weiteren Bestandteil unseren Seins – der Seele und des Gefühlslebens.

Um dem rational geprägten Strom des Lebens, wie es in Öffentlichkeit und im Sozialen zielgerichtet gelenkt und gepuscht wird, nicht ausgeliefert zu sein bedarf es bewusste eigenständige Schritte. Es fällt den meisten Menschen schwer dort, wo das Fühlen dran wäre tatsächlich sich dem Fühlen auch hinzugeben. Leider geschieht es aber meistens so, dass das was eben gefühlt wurde, wird nun sofort analysiert und zerdenkt.

Ein Beispiel. Ein Mensch kommt in Berührung mit Kunst, er betrachtet ein abstraktes Gemälde. Ein Künstler, der wirklich im inspirierten Schöpfungsprozess sein Werk entstehen lässt, bedient sich ausschließlich seiner Gefühlswelt, die in den Moment un(über)bewusst die Schwingungen der Unendlichkeit wahrnimmt. Um mit dem Kunstwerk etwas „anfangen zu können“, gilt es auch für den Betrachter sich dieser Ebene seines Seins aufzuschließen und das Ratio mit dem Analysieren völlig still zu legen.

Für mich, den Reichtum eines Menschen macht die Tiefe und Vielfalt seines Innenlebens aus, eher gesagt, seine Fähigkeit sich und das Leben nicht überwiegend zu denken, sondern in erster Linie zu fühlen und das intuitiv Wahrgenommene bei Entscheidungen unbedingt berücksichtigen. Im Bezug auf Innenleben gibt es nicht mehr oder weniger reiche oder arme Menschen. Von Natur aus sind wir alle reich im Fühlen. Wir lassen uns nur leider diese Fähigkeit nehmen, weil wir zu Einem darüber nicht bewusst sind, zu Anderem diese Qualitäten nicht leben, weswegen sie verstummen und einschlafen.

Wie in dem Beispiel mit dem Betrachter des Gemäldes, so gibt es viele Möglichkeiten und Gegebenheiten in unserem Alltag, die uns leise zum Fühlen einladen, und zwar ausschließlich zum Fühlen.

So lädt uns die Natur ein zum Betrachten, Wahrnehmen und Genießen. So lädt uns Yoga ein durch den Atem und Aufmerksamkeit nach Innen zum Wahrnehmen der physischen und seelischen Vorgänge. So lädt uns die Musik das in uns durch Gehörsinn eingedrungene tief nach Innen sinken zu lassen.

Würden wir uns auf das totale Fühlen mehr und immer wieder einlassen, werden wir innerlich

vielfältiger, tiefgründiger, reicher. Wir werden intuitiver und fangen an eigenen Gefühlen und Vorahnungen mehr Vertrauen zu schenken und berücksichtigen diese immer mehr bei unseren Entscheidungen.

An der Stelle möchte ich eine unserer an sich nützliche und sinnvolle Fähigkeit ansprechen, die im Bezug auf ihre Gewichtung, wenn es um Fühlen geht, nicht außer acht zu lassen ist. Es geht um Bewerten und Urteilen; ganz positiv nennen wir das – Meinungsbildung.

Im modernen Erziehungssystem werden wir früh genug angehalten zu so vielen Vorgängen und Gegebenheiten des Alltags unsere Meinung zu bilden. Ich möchte die Fähigkeit und ihren Wert hier nicht billigen. Mir geht es darum, dass wir dieser stark anerzogenen Fähigkeit, die zu wahren Kompetenz geworden ist, bewusst werden. Wir dürfen bewusst werden, ab wann diese nützliche Kompetenz nicht mehr vom Gebrauch, sondern „übergriffig“ wird und fängt an auf uns destruktiv einzuwirken.

Ich kenne das zu gut von mir selbst noch zu Beginn meiner Yoga-„Laufbahn“, das höre ich auch von meinen Kursteilnehmern heute. Das schon fast instinktiv gewordene Drang zu bewerten gibt keine Ruhe, wenn mein*e Matten-Nachbar*in tiefer in die Vorbeuge gehen kann als ich, wenn er / sie in der Hüfte flexibler ist oder andersherum, wenn er / sie nicht so weit ist, wie ich. Das hört auch bei der Einladung nicht auf die Augen zu zu schließen und nach Innen zu spüren: das innere Dialog mit sich selbst, das Bewerten oder mindestens benennen eigener momentaner Befindlichkeit läuft und scheint kein Ende zu finden. Denn der Einladung wahrzunehmen und nachzuspüren gilt es einfach zu folgen: kein Bewerten, nicht mal Benennen, einfach Wahr-Nehmen und Spüren.

Diese Fähigkeit, wenn sie sich allmählich ausgebildet hat, macht uns den Weg in das wahrhaftige Fühlen, in die Weisheit des Herzens frei.

Die Herzgegend, das reine Wahrnehmen und Fühlen gehören schon in Kindstagen angeregt werden. Denn, die groß gewordenen Kinder, die im reinen Fühlen, im freien vom Denken Empfinden immer wieder motiviert und angeleitet wurden, dürfen keine Probleme damit haben zum Beispiel ein abstraktes Gemälde zu betrachten. Denn dort, wo das Auge nichts konkretes zu sehen bekommt, wird auch der Geist auf der Suche danach nicht unruhig sein. Es wird von alleine geschehen, dass der Mensch fängt an sich in die Übergänge der Farben rein zu fühlen, ins Licht- und Schattenspiel, in die Linienverläufe. Diese Empfindungen werden genau dorthin einsinken, wo sie hingehören - auf die Seelenebene. Das Innenleben des Künstlers wird durch die Prisma des eigenen Innenlebens aufgenommen: vielleicht irritiert, vielleicht überrascht, vielleicht angenehm angetan..., auf jedem Fall bleibt der Betrachter bereichert zurück.

Die Ernte von der Kompetenz im Fühlen ist reichhaltig.

Wenn ein Mensch gelernt hat nach innen zu spüren und pflegt immer wieder im Stillen etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen ohne die Befindlichkeiten gleich zu analysieren, gar zu unterdrücken, falls diese sich als unangenehm erweisen, dann ist er für die Königsdisziplin seines Lebens, namens *Beziehungen*, bestens vorbereitet.

Denn der erste Schritt ist immer sich selbst zu „erforschen“ und zu verstehen. Unter „Verstehen“, meine ich hier mit eigenen Gefühlen umgehen können, sprich weder davon überwältigt zu werden, noch sie zu unterdrücken (es schließt sich aber nicht aus, dass es immer wieder mal solche Zeitabschnitte geben kann, wo die Gefühle Achterbahn fahren und als

überwältigend erscheinen). Mit dieser Kompetenz sind wir fähig im Außen fühlend zu sein, sprich es kann uns gelingen die Beweggründe eines Menschen hinter seinen Taten zu erspüren, diese wenn auch ansatzweise zu verstehen. Was im weiteren Schritt uns die Chance gibt gegebenenfalls zu Vergeben, damit Frieden zu schließen.

Abschließend.

Die Kompetenz wahrlich tief nach Innen zu fühlen, sich damit auseinander setzen zu können, bevor im Außen bewertet und urteilt wird, macht für mich die Herz-Intelligenz aus. Erst diese Qualität lässt uns bewusst leben, bewusst werden über die Beweggründe unserer Gedanken und Taten und all der Vorgänge im sogenannten Außen (was nicht anderes ist, als die Spiegelung des eigenen Selbst). Ohne diese Herzens-Intelligenz sind wir nicht viel mehr als hochentwickelte Denkmaschinen / *KI's*. Doch wir beanspruchen es „der Mensch“ genant zu werden!

Bewusst-sein schließt das Danken und Ratio im keinen Fall aus. Dies sind die Instrumente für das bewusste Leben, die dem Fühlen, der Intelligenz des Herzens als Werkzeuge zur Seite stehen und als solche eine untergeordnete Rolle im System „Mensch“ spielen. Denn die Intelligenz des Herzens, die mit dem physischen Herz und der Herz-Chakra nicht umsonst von allen im physischen Körper vorhandenen Chakren den zentralen Sitz hat, ist mit der Höchsten Intelligenz verbunden.

Die aus Yoga bekannte Chin Mudra, wo Daumen und Zeigefinger sich berührend einen Kreis bilden, macht dieses Verhältnis deutlich. Der Geist, auch als das menschliche Ego gesehen – der Zeigefinger, verbeugt sich vor dem Daumen – Brahman, die unsterbliche Welten-Seele, das Absolute, das Göttliche. Diese Mudra ist die Geste des Bewusstseins und deutet durch den Kreis auf die Einheit von Geist und Seele, und auf das Verhältnis hin, wo das Absolute, die unsterbliche Seele vor dem Geist und menschlichen Ego die Führung inne hat.