

# Die Intelligenz des Herzens

*Wenn das Ego stirbt ...  
oder wieso uns die Liebe leiden lässt?*

Alles was hier zu lesen ist, ist kein eingelesenes oder übernommenes Wissen, sondern durchlebte Erfahrungen, die zu meiner Weisheit gereift sind, weil sie auf so vielen Ebenen des eigenen Seins gearbeitet haben. Jeder von uns reift im bestimmten Grad früh oder spät auf Grund eigener Erfahrungen zu seiner Weisheit. Doch dabei bleibt es nicht - „meine Weisheit, deine Weisheit“, denn es gibt diese überpersönliche Weisheit, die mit der Magie des Lebens gleich schwingt. Einige Menschen streben danach mit eigenem Bewusstsein mindestens einen Teil dieser Weisheit eigen zu machen, ich gehöre dazu.

Bedingungslose Liebe betrachten wir meistens im Bezug auf unseren Gegenüber. Mein Weg dahin hat mir noch eine andere Seite dieser Liebe aufgezeigt, nämlich: die bedingungslose Liebe zu einem Gegenüber kann empfunden werden, wenn die totale Annahme eigener Selbst gegeben ist.

An sich sind das zwei Prozesse, die parallel ablaufen – in die Selbstliebe kommen und die bedingungslose Liebe zu anderem Menschen spüren, ihn aus eigenen Erwartungen und Wunschvorstellungen befreien. Diese zwei Ebenen der Liebe herauskristallisierten sich bei mir nicht versetzt, nicht nach einander, sondern gleichzeitig. Das Eine stoß in das Heranreifen, in die Entwicklung das Andere. Was ich jetzt verstehe und so auch empfinde – das ist eine und die selbe Liebe, die eben auf zwei Ebenen arbeitet. Schlussendlich, meine Erfahrung ist: es ist nicht möglich die nach außen gerichtete Liebe auf die Ebene der Bedingungslosigkeit zu bringen, bis die Liebe zu sich selbst mit jeder Zelle des Seins nicht empfunden werden kann.

## **Der Ursprung bedingungslosen Liebe**

Meiner Erfahrung nach, es lohnt sich alle mal für all diejenigen, wer lange an einer unerwiderten Liebe leidet oder sich der Liebe verweigert, obwohl diese ganz stark empfunden wird, zurück zu eigenem Ursprung auf dieser Erde zu schauen. Sehr oft geht es um die Geburtsenergie, die Energie, in der wir geboren wurden, die zu der Zeit im Feld war. Diese Energie arbeitet dann konstant das ganze Leben lang und zwar unterschwellig, sehr subtil. Sie kann sich von alleine auch nicht verändern, es bedarf einem bewussten Hinschauen, einer Auseinandersetzung damit (ich rede über die Fälle, wo diese Energie nicht sonderlich positiv und lebensbejahend ist). Mehr dazu kannst Du in meinem Text *„Intelligenz des Herzens. Energie des Ursprungs“* nachlesen.

Wenn mit dieser Energie wirklich gut steht, doch du leidest in der Liebe, egal aus welchem Grund, dann gilt es zu einem weiteren Bereich hinzuschauen – in die Frühkindliche Zeit. Das erste Lebenszyklus (0-7 Jahre) mit dem Schwerpunkt auf das erste Lebensjahr ist besonders prägend für das ganze weitere Leben. Hier entstehen die Annahmen und Überzeugungen über das eigene Wert und den eigenen Platz im Leben. Hier wird es festgelegt, was verdiene ich zu haben und was steht mir nicht zu, hier wird definiert, ob mein Glas grundsätzlich halbvoll oder

halbler ist. Das Verhalten und die Reaktionen der Eltern und näherer Umgebung auf mein So- sein, meine Handlungen geben weiteren großen Teil dazu. Durch diese Brille schaue ich dann lebenslang in die Welt.

Jeder nimmt das Leben durch eigene Wahrnehmungsfilter wahr. ALLES, was wir im Verlauf des Leben erfahren – Gegebenheiten, Situationen, Beziehungen - sind nur die Wiederholungen und Interpretationen der Geburts- und/oder frühkindlicher Prägungen in verschiedenen Darlegung und Formen. Wir erleben immer und immer wieder unsere unbewusste Annahmen über uns selbst und das Leben, weil die Eingravierung, die Prägung geschah bis auf die Zellebene. Wenn diese Prägung nicht verändert wird, können unmöglich die Gegebenheiten und Situationen in ihrer Art andere sein. Denn es wird nur das in etlichen Variationen abgespielt, was auf der Festplatte vorhanden ist. Damit Leben anfangen kann neue glücklichere „Lieder“ zu spielen, muss die Basis, die Festplatte verändert werden; es bedarf vollständigen Überholung des ganzen Systems.

Der Prozess der Vorbereitung auf die Heilung des Herzens setzt noch lange davor an, bis diese Eine Verbindung in das Leben tritt. Diese besondere Liebe ist dann dafür da, um uns die bedingungslose Liebe „beizubringen“. Eher gesagt, diese Liebe erinnert uns daran, was wir in der Tat sind, nämlich bedingungslose Liebe selbst. Egal wie die Energie der Umgebung war, mit der wir auf dieser Welt empfangen wurden – wir kommen aus der bedingungslosen Liebe, das ist unsere energetische Ur-Matrix, unsere und jedes anderen Lebewesen dieser Erde. Absolute Liebe ist uns niemals zu nehmen, sie ist auch unserer Recht auf alle erfüllende Erfahrungen in der gegebenen Inkarnation. Unsere Aufgabe und Herausforderung sind, diese uns aufgesetzte Brillen, die uns glauben lassen, dass wir nicht ausreichen, nicht gut genug sind um geliebt zu werden, zu erkennen und abzusetzen.

Die Bedingungslose Liebe sehe ich als eine Meisterschaft, als letzte Prüfung für den „Schein“, der heißen könnte – „Das wahre Menschsein in seiner höchsten Energien des irdischen Seins“. Den der Weg dahin beinhaltet die Meisterung solcher Themen wie: Vergebung, Annahme und Akzeptanz, Demut, Loslassen, Befreiung aus Abhängigkeiten und, zum Schluss, der Tod des niederen Egos.

### **Das niedere Ego**

Über Ego wird viel gesprochen und wurde bereits viel geschrieben.

Ich sehe im Meistern des niederen Ego / in seinem Tod die letzte und entscheidende Stufe, so etwa wie eine Schnittstelle zu bedingungslosen Liebe. Auch Mahatma Gandhi sah im Tod des Egos das Erwachen der Seele.

Für mich das niedere Ego ist die Instanz in uns, die den Auftrag hat unser Überleben zu sichern, uns vor Gefahren und Verletzungen, sei es physischer oder emotionaler Art, zu schützen. Wenn wir über das Überleben, Sicherheit und Schutz sprechen, befinden wir uns auf der Ebene der Instinkte. Bei körperlicher Zuordnung liegen diese im Bereich der ersten zwei Chakren. Das Zentrum und Mittelpunkt des ganzen Geschehens für das nieder Ego ist „Ich“. Die Selbstbezogenheit ist das Hauptmerkmal des nieder Ego, wenn es um Entscheidungen geht. Verarbeitung der kognitiven Prozesse geschieht im ältesten Teil des menschlichen Hirns, dem sogenannten Reptilienhirn. Dieser Hirn verfügt über keine emotionale Intelligenz, zu der

solche Fähigkeiten zählen wie: Mitgefühl, Vergebung, Annahme, Akzeptanz, Demut. So kann es auch keine kognitive Prozesse unterstützen, die auf Basis dieser Fähigkeiten ablaufen: faires Urteilen und das Einsehen des Fehlverhaltens, Verzeihen und um Verzeihung bitten, Nachsehen und Verständnis zeigen. Auf Grund dessen agiert es reaktiv und zwar in niedrig schwingenden Energien. Zu Aktionen und Reaktionen des niederen Egos zählen: Lüge, Manipulation, Rache, Zwang, Gewalt, List, um einige zu nennen.

Doch was das nieder Ego sehr gut kann, das ist die Erinnerung und das ständige Abrufen der destruktiven Emotionen. Das was einmal auf Zellebene auf Grund von Traumata, erlebter Gewalt und anderer starker Emotionen wie Angst, Wut, Enttäuschung, Frust, Gefühl von Übergangen-, Nicht-gesehen-werden abgespeichert wurde, das wird immer wieder in Erinnerung geholt.

Wie geschieht das?

Es muss nicht genau die selbe Situation geschehen um gleiche Emotionen wieder zu erleben. „Trigger“ - sind die Situationen, Umstände oder Personen, die als Auslöser dienen und schmerzliche Gefühle wieder „lebendig“ machen, sie hervorrufen. Die Situation ist nun die andere, der Schmerz ist aber der selbe.

All die zahlreiche Schutzreaktionen des Egos (wie oben genannt) entstehen nicht dadurch, dass es uns in diesen destruktiven Kreisen von für beide Seiten verletzender Aktionen halten möchte, um uns leiden zu lassen, sondern, weil seine Handlungsmöglichkeiten begrenzt sind (Reptilienhirn!). Es agiert mit den Instrumenten, die ihm halt zur Verfügung stehen. Und da sie begrenzt und überhaupt nicht lösungsorientiert sind, werden alle Taktiken und Aktionen des niederen Egos nur das vorübergehende Gefühl der Befriedigung, des Glücklichein geben können.

Das Ego kann nicht wahrlich heilen und die Lösungsansätze bringen! Seine Strategien, um es in größere Kategorien zu bringen, sind:

- Vermeidung / Ignoranz (gesunden Kommunikation aus dem Weg gehen, Lügen, Verharmlosen),
- Angriff / Täter-Rolle (Manipulation zum Zweck der Machtdurchsetzung oder um andere abhängig zu machen, Gewalt, Schuldgeben als aktive Beschuldigung des Gegenübers, Drohungen, Zwingen und Erpressen),
- Opfer-Rolle (Manipulation durch Hilflosigkeit / Krankheit, Schuldgefühle - Schuldgeben, als das Bemitleiden von sich selbst).

Um das Ego zu entlarven, ist es wichtig noch diese seine Hauptstrategie zu kennen: das niedere Ego beschäftigt sich immer mit anderen, nur nicht mit sich selbst. Das „Ich“ ist für das Ego unantastbar. Sein Ziel ist den Fokus immer auf die andere Person zu lenken, am „besten“ beschäftigt man sich ständig mit den Fehlern und Defiziten anderer. Das ist die perfekte Ablenkung um nicht nach innen zu schauen und eigene nicht geheilte Verletzungen entdecken.

Somit hält uns das niedere Ego in Verletzungen, die wir sehr oft noch unbewusst, als kleine Kinder erlebt haben. Immer wieder reagieren wir auf den angetriggerte Schmerz, sehen in den Trigger-Personen die Unheil-Bringende und mit all den Aktionen des Ego tun wir dann nichts anderes, als festigen noch mehr das Gefühl der eigenen Wertlosigkeit und damit verbundene destruktive Annahmen, Glaubenssätze und Wahrnehmungen.

Die Verletzungen müssen nicht immer und ausschließlich in unbewusster Kindheit liegen. Sie können sehr wohl dem Erwachsenenalter entspringen. Vorgeburtlich, zur Geburt, aus der frühen Kindheit oder später im Lebensverlauf entstanden – es spielt keine Rolle wann, wenn die ungeheilte Aspekte unerkannt bleiben und weiter gelebt werden, durch wiederholtes „Reaktivieren“ dank Trigger, bleiben wir immer Täter oder Opfer.

### **Das Entlarven des niederen Egos. Die Gegenstrategie.**

Was am Anfang so super unbequem ist und so weh tut – hinter eigenen Problemen auch eigenen Anteil zu sehen, fängt mit der Zeit Spaß zu bringen. Du wachst immer mehr in Deine Kraft hinein. Deine Emotionen bewältigen Dich nicht mehr lange, Du bleibst auch nicht mehr für mehrere Tage in depressiven Zuständen und Groll stecken, sondern Du hast gelernt Dich daraus schnell herausmanövrieren. Jetzt findest Du die richtigen „Enden“ und entdeckst in den „schlimmsten Triggern“ Deine wahre Helfer, die Dich dazu bringen immer mehr in Deinem inneren aufzuräumen. Du findest immer mehr Dich selbst hinter Deinen Schmerzen, verstehst Deine Handlungen und Reaktionen und kannst sogar das nächste Mal sie besser lenken und steuern. Was so leicht hier gesagt ist, kostet zu Beginn viel Überwindung, fordert all Deine Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, wenn auch nur Dir selbst gegenüber.

Die Strategie, die aus dem Teufelskreis der Täter-Opfer-Verhältnissen raus führt ist in der Essenz die konsequente Beschäftigung mit sich selbst. Wieso? Weil da, wo es schmerzt gilt es zu heilen. Es schmerzt in Dir, in Deinem Herz, so gilt es dort wieder heil zu machen. Denn dort, wo es ganz und heil ist, egal wie viel jemand versucht da zu drücken und zu zehren – tut es nicht weh. Diesen Situationen und Personen können wir ganz einfach den Rücken kehren, ohne emotional darauf zu reagieren. Wenn wir aber immer noch uns aufregen, gar emotional ausrasten, in Gegenangriff oder Rückzug gehen – sind das alles Anzeichen für Heilungsbedarf an eigenem Herz. Wie können wir dann es dem Menschen übel nehmen, der all das in uns aufzeigt? Außerdem, gut ist sich darum bewusst zu werden, dass die Trigger-Person tut immer das, was ihr in den Moment möglich ist. All die Auseinandersetzungen, Konflikte und Stress dienen im Rückschluss auch ihrer eigenen Bewusstwerdung (hoffentlich!).

Mit dem Anwenden der richtigen Strategie im Umgang mit dem Ego, wirst Du bald Fähigkeiten entwickeln, die es Dir möglich machen auf Deine Mitmenschen zuzugehen. Du bist im Stande zu zeigen, wo Du Deinen Anteil an der Situation siehst, worauf sogar eine Entschuldigung folgen kann. So wachst Du in Deinen Selbstwert, in Deine Souveränität, in Deine Kraft. Auch das Umfeld wird sich verändern. Denn, wenn Du Dich veränderst, reagierst und handelst anders, verändern sich unweigerlich auch die Menschen neben Dir. Oder die Situationen und Umstände werden umstrukturiert, wobei einige Menschen aus Deinem Umfeld „entfernt“ werden und das toxische Miteinander, die Verstrickungen werden gelöst.

Der Grund, wieso ich mich hier so viel mit dem niederen Ego beschäftige, ist die Tatsache, wie oben schon erwähnt, dass das Sterben des Ego ist die Schnittstelle für die Befreiung der bedingungslosen Liebe, für das erwachen der Seele. Das Gefühl von eigener Wertlosigkeit und Unvollkommenheit, und alle verneinende Einstellungen im Bezug auf sich selbst und das Leben im allgemeinen, sind niemals kompatibel mit der bedingungslosen Liebe. Da, wo diese falsche Einnahmen gelten und gedeihen kann die wahre Liebe niemals gelebt werden.

## **Das höhere Ego**

Um es nur kurz zu erwähnen. Das höhere Ego ist mit unserem höheren Selbst verbunden und seinem göttlichen Ursprung bewusst. Es agiert aus der Wertschätzung zu allem Leben, ist lebensbejahend und immer Lösungsorientiert auf der Basis der Grundsätze von Gleichberechtigung, Respekt, Akzeptanz des Freien Willen des Gegenüber. Seine Intentionen und Ziele sind niemals selbstbezogen, sondern sehen das höchste Wohl aller. Die Handlung geschieht immer aus Selbstliebe, im Bewusstsein des eigenen Wertes und auf Augenhöhe mit dem Gegenüber. Das Geben und Nehmen sind im Gleichgewicht, und zwar nicht, weil es vom außen geregelt ist, sondern weil die Herzenergie es immer im Balance hält. Es gibt keine Verpflichtungen, die einem auferlegt werden und keine Erwartungen. Die Verpflichtung geschieht aus sich selbst heraus, aus der Hingabe, in der Liebe und das Vertrauen ist der Merkmal solcher Herzensverbindungen.

Neokortex ist das jüngste Gehirnareal in der Evolutionsgeschichte des Menschen. Er verarbeitet und schließt mit ein all die Prozesse, die das höhere Bewusstsein und die seelischen Ebene mit einander verbindet: die Gefühle, Intuitive Empfindungen und Wahrnehmungen (nicht Emotionen, sprich Launen und Reaktionen).

## **Der Tag-X und die große Befreiung**

Bevor dieser Tag-X mit seinem großen Loslassen in meinem Leben da war, lange im Vorfeld geschah das Absterben des Egos, und zwar in mehreren Stufen. Seit einigen Jahren rief das Leben Stück für Stück die Situationen mir auf die Tagesordnung, wobei ich Entscheidungen treffen musste, die mit dem Loslassen zu tun hatten: beruflich, in der Familie, im Freundeskreis. Ich musste mich positionieren: wahrhaftig sein oder bequem, mir selbst gegenüber ehrlich oder anderen angepasst, aus Liebe zu sich selbst handeln und dem Ruf meines Herzens folgen oder „Sicherheiten“ wählen und Wünsche und Erwartungen anderer erfüllen. Manchmal wurde ich vor der Tatsache gestellt, weil es mir einfach weggenommen wurde und ich musste mich im Annehmen der Tatsache üben. Für Außenstehende sah es wohl so aus, dass ich die Initiatorin einen oder anderen Zusammenbruchs war.

Es wurde aber keinesfalls mir nur alles gekürzt und weggenommen, es kam auch viel Neues hinzu. Doch das ist nicht, was ich jetzt hier vertiefen möchte.

Ich möchte damit nur kurz andeuten, dass dieser Tag-X die Folge von vielen-vielen Prozessen und Entscheidungen war. Dieser Tag war die Folge von vielen mutigen und ehrlichen Schritten, von motivierter und unermüdlicher Aufräumarbeit.

Und nun, als der Schlüssel sich im Schloss endlich drehte um die bedingungslosen Liebe, die ich immer und immer wieder bewusst eingeladen habe, reinzulassen, musste ich im außen nichts mehr aktiv tun.

An diesem Tag vertiefte ich mich in meiner täglichen Routine nach innen. Da kam auf einmal die Erkenntnis, die sich wie ein Gespräch mit mir selbst anfühlte, wobei ich die Sätze so aufnahm, als würde die personifizierte Liebe mich ansprechen:

*„Die Liebe ist frei! Die wahre Liebe, die Du einlädst, ist immer frei!*

*Du kannst ihr nur die Tür öffnen und sie Willkommen heißen. Doch Du kannst nicht auf sie keinen Einfluss nehmen. Ob sie reinkommt oder nicht und wie lange sie bei Dir bleibt ist ihre Entscheidung. Du kannst NUR ihr Dasein genießen und somit tust du schon alles, damit sie*

*sich bei dir wohl fühlt und so lange bleibt, wie es für beide bestimmt ist.  
Deine Vorstellungen und Wünsche im Bezug auf die Liebe, über den Zeitpunkt der "Hochzeit"  
der Liebenden entspringen dem Ego. Ego hat hier nichts mehr zu sagen, es hat sich zu ergeben.  
Geh (Ego) zur Seite, finde Deine Demut in Anbetracht ihren Seins und mache den Weg frei!"*

Für mich bedeutete es wieder mal los zu lassen. Dieses Loslassen war absolute Königsdisziplin – knapp ein Jahr ehrlicher und unermüdlicher Versuche und Mühe.

Auf diese Erkenntnis, diese „Mitteilung“ der Liebe folgte ein kurzer, doch sehr heftiger Schmerz ein Krampf mit Weinen und Zittern am ganzen Körper. Das war der letzte Atemzug des Egos.

Nach dem ich mich beruhigt habe, half mir die körperliche Aktivität (ich praktiziere Yoga) und etwas später ein ausgiebiger Spaziergang. Ich saß lange im Park auf der Bank, hörte mir das Konzert der Fröschen-Hochzeit an, sah in der Ferne gehende Menschen, fahrende Autos – so wie immer, alles ganz normal – doch ganz anders. Ich empfand in mir so einen Frieden, so eine königliche Ruhe und ein Wohlsein, was kaum mit einer früheren Erfahrung zu vergleichen ist. Ich war weder fröhlich, noch traurig, ich war einfach im Frieden und bei mir. Es wirkte in mir noch etwas, was ich stark beruhigend empfand – das war die Wahrnehmung der inneren Kraft, meiner Souveränität, meines gewachsenen Selbstwertes. Die leise Freude und riesige Dankbarkeit über diesen meinen Zustand, diese Empfindung umarmte mich und lies mich noch lange im Stillen weiter auf der Bank sitzen.

Was ich schon früher erkannt habe und was ich heute bestätigen kann, dass die wahre Liebe sich in Form und Verpackung zeigt, die wir am wenigsten erwarten. Auch der Zeitpunkt ist wie aus dem Nichts, völlig unverhofft und unvorhersehbar. Das ist mindestens meine Erfahrung.

*Wenn das Ego stirbt ...  
wird die freie, bedingungslose Liebe geboren.*