

John Strelecky

Hör auf dein Herz



Als ich begann, über das Thema dieser Kolumne nachzudenken, kam mir immer wieder der Gedanke, dass unser Herz es vermag, uns auf eine überaus profunde Weise zu leiten. Als Kinder stehen wir in tiefem Einklang mit dieser inneren Führung. Kinder strahlen in Bezug auf ihr intuitives Wissen eine Furchtlosigkeit aus und sind sich dieser Kraft bewusst. Sobald wir älter werden, wird unsere Verbindung zur Intuition häufig von Menschen in unserem Umfeld kritisiert oder angezweifelt. Die Vermeidung von Angst und Leid gilt als oberstes Ziel. Der Wert der Verbindung zum Herzen wird von vielen wenig geschätzt oder vollkommen missachtet.

Doch wir vergessen dieses geheimnisvolle und mächtige Instrument nie ganz. Vielleicht schlummert es eine Weile, doch in uns gibt es eine zarte, leise Stimme, die uns auffordert, uns wieder mit unserem Herzen zu verbinden. Denn während unser Verstand uns die Fähigkeit verleiht, Dinge zu analysieren und etwas logisch herzuleiten, kennt unser Herz die Antwort bereits, bevor der Geist nur ein Zehntel seiner Berechnungen angestellt hat. Erlaube dir selbst, die Verbindung zu deinem Herzen auf eine vielfältige Weise wieder zu fördern. Beobachte Sonnenuntergänge. Sie finden jeden Tag statt, und dennoch büßen sie nichts von ihrer Pracht und Herrlichkeit ein. Geh im Wald spazieren, denn der Aufenthalt unter den Bäumen berührt deine Seele auf eine Weise, wie das ein Spaziergang auf Asphalt nicht vermag.

Die Natur hat unsere Herzensverbindung im Laufe von Jahrtausenden vervollkommenet, und gerne vermittelt sie uns jeden einzelnen Tag zahllose Lehren, sofern wir bereit sind, zuzuhören. Falls ein bestimmtes Problem dich beschäftigt oder wenn du versuchst, gewisse Turbulenzen im Leben zu überwinden, probiere einfach mal diese Technik aus: Schreib das Problem oder die Frage, die dich be-

wegt, auf ein Blatt Papier. Darunter notiere die folgenden Worte: Mein Herz kennt die Antwort und teilt sie mir mit. Behalte diesen Zettel bei dir und verbringe eine Woche lang täglich 30 Minuten in der Natur. Vielleicht setzt du dich in einen nahegelegenen Park, schwimmst im Meer, legst dich unter einen Baum oder jätest einfach etwas Unkraut im Garten. Beobachte, was um dich herum geschieht. Achte aufmerksam auf Antworten. Du wirst feststellen, dass dein Herz sie dir gibt.

Wenn du eine rasche Lösung für ein Problem brauchst, hilft es oft, einfach eine Nacht lang abzuschalten. Bitte dein Herz um Hilfe. Und dann schlaf vertrauensvoll ein. Am nächsten Tag kannst du dich ausgeruht erneut mit dieser Angelegenheit beschäftigen. Oft taucht dann eine Antwort oder eine Lösung wie aus dem Nichts auf. Unser Unterbewusstsein und unser Herz haben sich, während wir schliefen, der Sache angenommen. Inzwischen habe ich verstanden: Der Erfolg im Leben basiert nicht darauf, an jedem Scheideweg und bei jedem Problem die richtige Entscheidung zu treffen. Er basiert vielmehr darauf, an ein paar wichtigen Weggabelungen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und die treffen wir am besten, wenn wir auf unser Herz und seine Botschaften hören.

John Strelecky (53) wurde 1969 in Chicago geboren und lebt heute in Florida. Ein lebensveränderndes Ereignis im Alter von 33 Jahren hat ihn veranlasst, die Geschichte vom „Café am Rande der Welt“ zu erzählen, das bald weltweit millionenfach verkauft wurde. Inzwischen gibt es eine Reihe zum „Café“ und Werke wie: „The big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben“, „Was ich gelernt habe“. Weitere Infos: www.johnstrelecky.com/de/ und Seminare zum Sinn des Lebens unter: www.bigfiveforlife-seminar.com