



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, www.herzspur.de

Ich sagte zu dem Engelwesen, das an der Pforte des neuen Jahres stand:

„Gib mir ein Licht, damit ich sicheren Fußes der Ungewissheit entgegen gehen kann.“ Es antwortete mir:

„Gehe nur hin in die Dunkelheit, höre auf dein Herz und vertraue auf seine Führung. Denn dein Herz ist verbunden mit der großen All-Einen und Ihrer Intuition und Weisheit. Das ist besser als ein Licht und sicherer als ein bekannter Weg.“ (Verf. unbekannt, leicht abgewandelt)

Ein herzliches Hallo in die Runde,

das Jahr 2012 war auch für mich geprägt von großen Veränderungen, Ungewissheiten und gleichzeitig Entwicklungsmöglichkeiten. Manchmal ertappte ich mich dabei, wie ich mir mehr Ruhe und mehr Vertrautes wünschte, und dann wieder wurde klar, es geht darum, mich zu öffnen für Neues und jetzt ist Vertrauen statt Vertrautes gefragt.

Wir leben in einer Zeit von schnellen Rhythmen und auch im gesellschaftlichen Leben spiegelt sich wieder, dass Entwicklung sich oft mit großer Geschwindigkeit vollzieht. Es gibt viele sehr positive Entwicklungen und gleichzeitig kommen wir immer wieder an Grenzen, wo deutlich wird, so kann es nicht weitergehen. Großvater *Alejandro*, der *Großvater aller Mayas* sagt: *„Die Wände, die wir rund um uns einstürzen sehen, sind nur die Wände, die uns in Gefangenschaft gehalten haben.“*

Wir sind konfrontiert mit großen technischen Möglichkeiten, die es erlauben, viel Information auszutauschen. So viel, dass wir uns oft überwältigt fühlen und den Eindruck haben, alles gar nicht fassen zu können. *„Wir erleben mehr als wir begreifen“* lautet der Vortragstitel von *Hans-Peter Dürr* (Quantenphysiker und Friedensnobelpreisträger). Hier wird deutlich, wie wichtig die Intuition und die Weisheit des Herzens sind. Denn mit unserem Verstand können wir nicht alles Wissen durchdringen, alles für und wider abwägen. Unsere Chance liegt darin, mit dem Herzen zu erspüren, dass vermeintliche Gegensätze zusammen zur Einheit führen.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, www.herzspur.de

Christina Kessler schreibt in ihrem sehr lesenswerten Buch „Wilder Geist, wildes Herz (2011)“, dass Intuition vor Intellekt kommt. Erst auf Empfang stellen, nach innen schauen, dann Argumente sammeln und abwägen in der Haltung des Zentriertseins, des Verbundenseins mit mir selbst, nach innen wie nach außen mit der Welt.

Im Kleinen wird das erlebbar, wenn wir uns in (Streit-)Gesprächen interessieren dafür, was unser Gegenüber bewegt, wenn sie oder er eine gegensätzliche Position vertritt. Wenn es uns gelingt, unser Herz wirklich zu öffnen für ihre oder seine Sichtweise, werden wir das auch körperlich spüren können als Öffnung, als Weitwerden, als Geschenk. Und wenn wir dann etwas erzählen von unserer eigenen Sichtweise, dann kann es sein, dass ein Funke überspringt, der auch bei der oder dem anderen dieses Weitwerden möglich macht. Wenn wir uns dann weiter von Herz zu Herz verständigen, ist es wahrscheinlich, dass beide Sichtweisen zusammen Lösungen ergeben, die ein Vielfaches besser passen für alle Beteiligten.

Das heißt, es geht darum, aus der Verbindung nach innen, zu unserem Herzen, zu handeln. Denn durch die Wendung nach innen können wir besser die Verbindung mit dem großen Ganzen spüren und folglich wird es auch im Außen leichter gelingen, Gegensätze überbrücken mit Gewinn für alle Beteiligten. Oft „geschieht es dann einfach“, wie eine positive Nebenwirkung, ganz mühelos.

Ich empfinde es so, dass wir gesellschaftlich und persönlich aufgefordert sind, anstehende Herausforderungen ganzheitlich, mit Herz und Verstand anzugehen. Dass wir begreifen, dass das Herz oft mehr weiß als der Verstand – was auch zu den Erkenntnissen der Gehirnforschung passt: Die Bereiche im Gehirn, die zuständig sind für unsere Intuition, haben Zugriff auf die Bereiche des Denkens und Schlussfolgerns, das heißt die Ratio ist in unser intuitives Wissen „eingearbeitet“.

Christine Kessler schreibt in ihrem o.g. Buch auch über die „Angst des Menschen vor dem Ungewissen“, wie wichtig es ist sich ihr zu stellen. Denn wenn wir sie verdrängen, dann werden wir anfällig für alle möglichen anderen



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, www.herzspur.de

Ängste und möglicherweise können wir mögliche Veränderungen vor lauter Angst nicht mehr sehen und statt kreativ Lösungen zu finden werden wir handlungsunfähig.

Deshalb ist es so Grund-legend, dass wir uns nach innen wie nach außen verbinden, um immer wieder neu Zugang zu finden zu unserer inneren Kraft, die eine Fülle von Lösungen kennt, von der unser Verstand nur träumen kann (!) und die uns auch hilft, angemessen zu handeln.

Ich wünsche uns allen eine gute dunkle Zeit im Sinn der Worte von Jeanne Ruland:

Das Wesen des Lichts in der Dunkelheit

Mutter Natur wölbt die dunkle Winternacht mit funkelnden Sternen über uns. Die Natur ruht sich unter dem Schnee, tief in der Erde aus, um sich neu zu ordnen.

Still liegt das Land, und im Innersten der Dunkelheit wird das Licht wiedergeboren.

Diese Zeit ermöglicht große Heilung. Sie ist von einem inneren Licht erfüllt.

Es geschieht in der Dunkelheit, dass wir uns von Krankheiten erholen.

Es geschieht in der Dunkelheit, dass wir schlafen und unsere Sorgen wegträumen.

Es geschieht in der Dunkelheit, dass Neues entsteht und Altes vergeht.

Der Same des Lebens beginnt in der dunklen Erde zu keimen.

In diesem Sinn lasst es uns aus der Verbindung zu unseren Herzen wagen, mutig voranzugehen im Vertrauen, auch wenn das Ungewisse uns (noch!) dunkel erscheint!

Eine Frohe Zeit der Dunkelheit, ein feines Fest der Geburt des Lichts und ein gutes Jahr 2013 wünscht herzlich

Ursa Huhn