

Leseprobe aus **Wie Herzen miteinander sprechen** von Hartmut Lohmann.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Wie Herzen miteinander sprechen](#)

Hartmut Lohmann

Wie
HERZEN
miteinander sprechen



Die universelle
Sprache der
Empathie

 Schirner
Verlag

»Empathie bedeutet, mit dem Herzen wie mit großem Ohr zu lauschen.
Empathie hört das Unhörbare.
Empathie vermag die Welt durch die Augen eines anderen zu sehen.
Empathie kann das Unwissbare wissen.
Empathie verbindet uns miteinander jenseits von Raum und Zeit.
Empathie ist die universelle Sprache des Kosmos.«

Hartmut Lohmann



Hartmut Lohmann

Wie
HERZEN
miteinander sprechen



Die universelle
Sprache der
Empathie

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1453-1

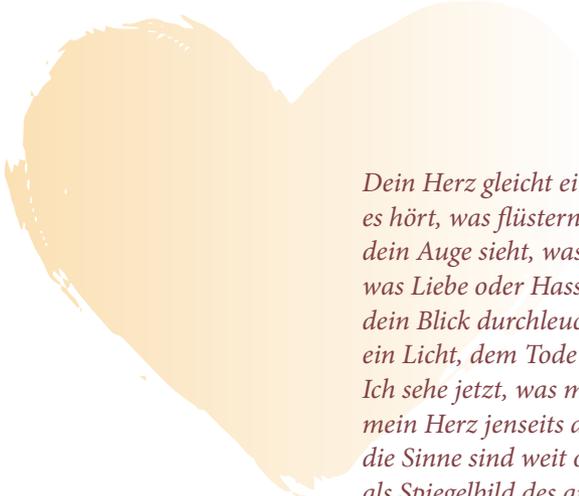
Hartmut Lohmann:
Wie Herzen miteinander sprechen
Die universelle Sprache
der Empathie
© 2020 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,
unter Verwendung von # 14328412
(© argus), # 696571459 (© arxichtu4ki),
772575985 (© Chinch) und # 74086840
(© Artsous), www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus &
Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage November 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



*Dein Herz gleicht einem hellen Ohr,
es hört, was flüsternd nur gefühlt;
dein Auge sieht, was in mir glüht,
was Liebe oder Hass versprüht,
dein Blick durchleuchtet, und er kühlt,
ein Licht, dem Tode gleich, ein Tor.
Ich sehe jetzt, was mich zerwühlt,
mein Herz jenseits der Worte fühlt,
die Sinne sind weit offen und geeint,
als Spiegelbild des anderen gemeint.*

*Ich rieche mich an dir, in deinen Farben,
im Glanze deiner Augen kann ich sehen,
dein Blick formt mich, ich forme deinen,
wozu also mein eigenes Leid beweinen?
Ich kann es nur dank deines Leids verstehen,
dein wunderliches Herz trägt meine Narben.
Richtest du dein Licht dem Schmerz in mir entgegen,
wird sich auch Linderung auf deine Wunde legen.
Noch tiefer reicht der Blick zu zweit
im Mitgefühl – dem Kuss der Ewigkeit.*

Hartmut Lohmann

INHALT

Empathie – zu Gast in deiner Wirklichkeit	6
Die wichtigste Wahrheit zuerst	21
Schenke dir deine Gefühle zurück	24
Wörter jenseits der Sprache	27
Empathie – die vergessene Sprache	31
<i>Übung: Verbindung von Herz zu Herz.....</i>	<i>37</i>
Gefühle lesen lernen	40
<i>Fallbeispiel: Heilung durch Empathie.....</i>	<i>45</i>
Empathie für den Körper – das mutige Herz	48
Die Sprache der Herzen – die bunte Welt der Empathie	51
<i>Übung: Fühle deine Zukunft.....</i>	<i>53</i>
Die grüne Empathie – die sieben Sinne der Pflanze.....	61
Die Empathie verstärken – halte den Fokus	64
Mitgefühl erfordert kein Mitleid	68
<i>Übung: Die Liebe strahlen lassen.....</i>	<i>72</i>
Projektion und Introjektion	78
Die Welt ist, was du glaubst.....	82
Die drei Körper des Menschen	84
Gefühle zwischen Leben und Tod.....	90
Emotionale Kränkungen	97
<i>Übung: Eine Wunde heilen</i>	<i>103</i>
Die Notwendigkeit der Selbstverletzung.....	104
Ich fühle (mit dir), also bin ich.....	107

Das psychische Immunsystem und seine Feinde	114
Heilendes Bewusstsein – wie der Selbstwert unser Leben steuert.....	123
<i>Übung: Heile dein dunkles Schicksal.....</i>	<i>129</i>
Wie du mir – so ich mir.....	129
Opfer sucht Täter.....	131
<i>Übung: Heile deinen Selbstwert.....</i>	<i>135</i>
Die Gleichwürdigkeit des Kindes.....	137
Universelle Wertschätzung.....	139
Nichts werden, sondern sein.....	141
Empathische Wahrnehmung – Drittes Auge, Dritte Hand... 146	
<i>Übung: Empathie trainieren</i>	<i>147</i>
Hochsensibel – die Schattenseite der Empathie.....	152
<i>Übung: Heile deine »innere Mutter«</i>	<i>155</i>
Empathie für die Zeit – fühle, wer du früher warst	157
<i>Übung: Kontakt mit Verstorbenen.....</i>	<i>161</i>
Empathisch für die Wahrheit – die Quelle, aus der du sprichst.....	163
Mehr Mitgefühl für die Liebe	165
Empathie in der Beziehung – Wir ist das neue Ich.....	167
Evas Paradies – der Himmel auf Erden ist weiblich	169
Bewusstsein und Bewusstheit	177
Das kollektive Bewusstsein	183
Empathie für die Zukunft.....	188
Mehr Empathie für dich	193
Über den Autor	196
Bildnachweis	200



EMPATHIE

zu Gast in deiner Wirklichkeit

»Wie geht es dir?«, ist eine höfliche Floskel, die an Oberflächlichkeit nur von ihrer gequälten Antwort übertroffen werden kann: »Gut.« Wir hören, fühlen, sehen, wie es dem anderen geht. Jeder von uns ist in seinem Innersten dafür sensibel, sogar derart empathisch, dass wir es uns als Kind mühsam abtrainieren mussten. Eine so simple Antwort wie »Gut«, die all das Schöne und all das Traurige, das du in dir trägst, das Lichte wie das Dunkle in seiner zauberhaften Komplexität zusammenfassen soll, käme dir sonst nicht über die Lippen.

Wären wir jedoch nicht zu dieser sozialen Notlüge fähig, gliche jeder Cocktailempfang einer Gruppentherapie, bei der die Vater-, Mutter- und Selbstwertthemen diskutiert, beweint und vielleicht auch geheilt werden müssten.

Das wäre eine anstrengendere Welt. Eine ehrlichere Welt. Eine schönere Welt.

Derzeit ersparen wir uns diese Ehrlichkeit. Wir ersparen uns die Empathie, enthalten sie mitunter sogar uns selbst vor, wollen gar nicht mehr wissen, wie wir uns fühlen, aus Angst vor der Antwort. Unsere Gesellschaft hat das soziale Lügen zur Tugend erhoben. Wir sind höflich. Und das heißt im Klartext: unempathisch.

Vielleicht ist die Zeit reif dafür, die Empathie als salonfähige Tugend wiederzuentdecken. Die Magie der Empathie kommt ohne Worte aus, denn die Augen verraten, was der Mund nicht spricht. Und Auras zeigen, was die Ohren nicht hören sollen. Das Funkeln hinter den Pupillen, das Glühen der Seele, dessen Wärme dich berührt, wenn du plötzlich weißt, was der andere braucht, ohne dass darüber gesprochen wurde: Das ist Empathie.

Das Mitgefühl breitet sich wie ein Lächeln über den ganzen Körper aus, wenn du es erlaubst. Dank der Empathie kannst du anderen nicht nur jeden Wunsch von den Augen ablesen, du kannst ihre Gefühle von der Aura ablesen. Ohne Worte verstehen. Es ist die einzige Form der Telepathie, die ich kenne, und die einzig wahre Magie. Empathie ist für die meisten Menschen ein anderes Wort für Mitgefühl: zu fühlen, was jemand anderes fühlt. Dieses Wissen, was in anderen vorgeht, galt lange als humanste und sozialste Fähigkeit des Menschen. Ein wechselseitiges Verstehen, eine Synchronisation der Herzen, eine Fähigkeit, die wir den Tieren lange Zeit nicht zugestehen wollten. Aber Empathie ist weit mehr.

Längst wissen wir, dass auch Tiere Empathie empfinden, sogar artübergreifend mit anderen Lebewesen fühlen, ihnen helfen, sie retten und füttern. Die Tiere tun das, ohne eine Belohnung dafür zu erhalten oder einzufordern. Das bedeutet, dass allein

ihr Mitgefühl sie zu ihren guten Taten motiviert. Empathie ist – wie ich zeigen werde – überall im Tierreich vertreten, und es gibt sie sogar bei Pflanzen, Viren und Bakterien. Empathie ist weder etwas rein Menschliches, noch adelt sie uns in besonderem Maße als Krone der Schöpfung. Sie ist die Urform der Kommunikation und befähigt uns, auf einer nonverbalen Ebene Liebe und Wut, Zuneigung und Abneigung zu vermitteln. Sie verbindet uns von Herz zu Herz miteinander.

Pferdeflüsterer, Grizzlykuschler, Haifischstreichler, Baumumarmner: Sie alle haben diese Form der artübergreifenden Kommunikation entdeckt und ausgebaut. Und viele von ihnen haben das Gleiche erfahren wie ich: Tiere sind empathischer als Menschen. Wer Mitgefühl sucht, wird sie in der Natur finden. Zur Recherche für dieses Buch haben mein Team und ich kartonweise Studien eingesehen. Es zeigte sich für uns nichts Neues. Wir wissen, empathische Kellner erhalten mehr Trinkgeld, einfühlsame Verkäufer erzielen mehr Umsatz, mitfühlende Ärzte heilen ihre Patienten schneller, und empathische Patienten können besser mit ihrem Stress umgehen. Zahlreiche Untersuchungen belegen, welche Vorteile Empathie für uns alle birgt. Nie war Empathie wichtiger als heute, und noch nie war sie knapper gesät.

Unsere digitale Welt reduziert derzeit die Empathie, statt ihr völlig neue Räume zu öffnen. Wir sind überall gleichzeitig und nirgendwo ganz da. Hauptsache, wir sind schnell und viel

unterwegs und fühlen dabei so wenig wie möglich. In Venedig prügeln sich die Touristen gegenseitig mit ihren Selfiesticks, und im Internet fallen Influencer und Trolle übereinander her, als gehörten sie nicht zur selben Spezies. Ich bin optimistisch, dass sich das in Bälde ändert. Mitgefühl ist keine Einbahnstraße: Mitgefühl für andere Menschen und Lebensformen zu zeigen, bedeutet auch, mehr Raum im eigenen Herzen einzunehmen.

Empathie ist die emotionale Resonanz zwischen zwei Lebewesen. Im dem Maße, in dem wir unsere Gefühle synchronisieren, können wir dasselbe fühlen, denken und gemeinsam handeln. Insofern sehe ich das menschliche Empathievermögen als die Basis all unserer Kulturleistungen an. Wir Menschen sind in einem solchen Maße empathisch, dass wir uns die Empathie kollektiv aberzogen haben, um Kriege führen zu können. Paradox, aber nur dank des Mitgefühls sind Kriege überhaupt möglich. Und nur mit noch mehr Empathie werden wir es schaffen, Weltfrieden zu erreichen.

Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Ich gelte als Experte für Empathie. Ja, ich habe sogar eine Heilmethode daraus entwickelt: die Chi-Heilung. Für mich ist Empathie weit mehr als das Fühlen fremder Gefühle. Sie ist die universelle Sprache, das Grundprinzip des Multiversums, in dem alles auf Schwingung basiert. Wenn wir die Zustände von Atomen und von Menschen als Schwingungen begreifen, dann bedeutet Empathie, mitzuschwingen. Dieses Mitschwingen muss weder anstren-



gend noch selbstlos sein. Empathie tut dem gut, der sie empfängt, darf aber auch dem guttun, der sie sendet.

Einfühlsam sollten wir immer erst uns selbst und im zweiten Schritt anderen gegenüber sein. Freundlich und weich wird das Herz zunächst für die eigenen Gefühle – wir räumen das Wohnzimmer für unsere Gäste auf –, und im zweiten Schritt laden wir die fremden Gefühle ein, Gast darin zu sein. So macht Empathie das eigene (Gefühls-)Leben schöner. Ja, wer mitfühlt, erweitert sein Gefühlsspektrum und seine Toleranz – auch für sich selbst.

Wie ich später zeigen werde, können wir jede Sinneswahrnehmung als eine Form der Empathie beschreiben, wodurch die Grenzen zwischen den Welten durchlässig werden. Alle deine Körpersinne sind ebenfalls feinstofflich vorhanden, stehen dir also im Raum des Bewusstseins zur Verfügung. Aber auch die Grenzen zwischen deinem und meinem Bewusstsein, die Grenzen von Raum und Zeit, die Distanzen zwischen den Planeten verschwimmen dank der Empathie. All das möchte ich dir zeigen und dich lehren, dich freier zu fühlen als jemals zuvor.

Empathie wird die Kraft sein, mit der wir eine neue Welt erschaffen.

Schauen wir uns zunächst sieben interessante Fakten über Empathie an, die jeder mit ein bisschen Geduld in aktuellen Studien, Büchern und Fachartikeln recherchieren kann. Ich liste sie der Vollständigkeit halber auf, obwohl alles Weitere in diesem Buch deutlich über das hinausgeht, was die Wissenschaft bislang erklären kann.





Die wichtigste WAHRHEIT zuerst

Jede Wahrheit, zu Ende gedacht, ist simpel. Es ist immer die Erzählung, die eine Tatsache kompliziert macht. Egal, wie komplex ein Problem oder Sachverhalt erscheint, in dem Augenblick, in dem du die Frage durchdrungen hast, erscheint dir die Antwort einfach und klar. Sie leuchtet dir ein. In der Schule lernten wir das Gegenteil. Musik, Physik und moderne Kunst sind nur dann bedeutungsschwanger, wenn ihre Früchte einem erlauchten Bürgertum schmecken. »Das Sichverständlichmachen ist der Selbstmord der Philosophie«, schrieb Martin Heidegger. Das Komplexe, so wurde uns beigebracht, sei das Wertvolle. Welch ein Irrtum! Einfach die Wahrheit zu sagen, schlicht und dabei elegant, das ist wahre Meisterschaft und Kunst.

Die wichtigste Wahrheit in der Welt ist denkbar simpel. Sie lautet: Du bist die Quelle und das Licht.

Der Inhalt der ganzen Welt ist deine Seele. Egal, wie viele Schachteln, Schnüre, Schleifen oder auch Stricke du um das Geschenk deiner Seele wickelst – du bleibst die Quelle und das Licht. Du hast dich der Welt geschenkt und darfst von der Welt beschenkt werden. Deine Seele ist der Inhalt aller Dinge, die Wahrheit. Die Form, die du deiner Seele gibst, ist längst nicht so wichtig, wie alle glauben. Das ist nur die Verpackung. Konzentriere dich immer auf deinen Inhalt, auf dein Licht, und du wirst die Unendlichkeit deines Bewusstseins jenseits aller Formen und Farben erkennen.

Du bist von Natur aus frei von Schuld und darum auch frei von Sünde. Du darfst es dir so gut gehen lassen, wie du nur kannst. Ja, es ist dein Recht, dich wohlzufühlen, vielleicht nicht immer dein Menschenrecht, aber dein göttliches Recht, das über allen Gesetzen steht. Du bist frei von Schuld, und jede Form der Selbstbestrafung und -kasteiung darf von dir abfallen wie eine zu schwere Rüstung.

Vor langer Zeit – ich kann nicht sagen, wann – hat die Menschheit ihre Unschuld verloren, und ein kollektiver Schatten, einer Erbsünde gleich, legte sich auf die Seelen der Menschen. Wir haben unsere natürliche Freiheit, die unschätzbare Wahrheit der Seele, für eine billige Lüge verkauft. Der Preis, den wir Menschen für die Welt aus Geld zahlten, war ein Verlustgeschäft für uns alle. Heute sehen viele Menschen nur noch Puzzlestücke ihrer eigenen Wahrheit. Ja, sie erkennen sich im Spiegel ihrer eigenen Seele nicht wieder. Sie fragen sich: »Wer bin ich?«, statt die Antwort in sich leuchten zu fühlen. Sie fragen sich: »Weshalb bin ich am Leben?«, statt die Antwort



im Spiel mit anderen Seelen, mit den Wäldern und Meeren zu leben.

Da jeder seine eigene Wahrheit ist, sieht jeder auch nur Puzzlestücke von sich selbst. Daher fühlen sich die Menschen fragmentiert, sind gespalten, und so kam es, dass fast jeder zwei Gesichter besitzt: eines für sich und eine Maske für alle anderen. Kaum jemand traut sich noch, ganz einfach er selbst zu sein. Es reicht nicht aus. Das »Ich« allein ist ungenügend. Der Mensch ist sich selbst nicht genug.

Der Empathie abträglich ist:

- sich nicht so sein zu lassen, wie man ist.
- sich selbst und andere als unvollkommen betrachten.
- Perfektionismus und Narzissmus.
- die eigene Wahrnehmung als einzige Wahrheit zu betrachten.

Das ist die dunkelste Lüge, die es im Leben zu transformieren gilt. Sie lautet: »Du bist nicht gut genug.« Die Wahrheit lautet: »Du bist alles, was du brauchst.« Auf dem Weg in dein bedingungslos liebendes Herz bist du alles, was du brauchst.

Auf dem Weg in die Güte, deine Lebensfreude, bist du alles, was du brauchst.

Auf dem Weg zurück zu dir selbst bist du alles, was du brauchst.

Vielleicht ist der Weg noch lang, vielleicht ist er sehr kurz. Aber das eine

ist sicher: Du solltest keinem Priester glauben, nur dir selbst. Du solltest auf niemand anderen hören, wenn dein Herz zu dir spricht. Du brauchst auch keinen Meister, wenn du deine Gefühle meisterst. Jede Lüge und jeder Schatten verstummt in der friedlichen Stille deines Herzens.

Die Liebe verbindet uns alle



Die Liebe verbindet uns alle von Herz zu Herz. Selbst die Lieblosen sind eingebunden in das große »Internet« des Bewusstseins. Vielleicht sind sie selbst »offline«, aber für den liebevoll Empathischen bleiben sie fühlbar und damit erreichbar.

Bereits kleine Kinder können die magische Welt der Gefühle begreifen, wenn sie ihren geistigen Kräften nahegelegt wird. Darum sind Worte magisch. Worte sind die Brücken, die wir zwischen den Welten schlagen. Worte

verweisen als Klang und Zeichen auf etwas, was gemeint ist, wie ein Finger, der auf etwas zeigt. Das Wort »Sonne« leuchtet in deinem Bewusstsein auf, wenn du es liest, genau wie das Wort »Frieden« eine Stille in dir erzeugen kann, vielleicht sogar eine weiße Farbe. Worte für Gefühle sind für mich die wertvollsten von allen. Wenn die Gefühle der Innenwelt realen Objekten gleichen, zeigt der Name des Gefühls darauf wie ein Finger. Das Wort »Liebe« ist selbst vielleicht nicht Liebe, aber es zeigt auf die Liebe in mir und in dir, und es aktiviert dieses Gefühl, als würde es, beim Namen genannt, aufleuchten. Das Wort allein bringt deine Gefühlswelt in Schwingung. Wenn ich »Liebe« sage, fühle ich die Liebe in meinem Herzen aufglühen. Sie fühlt sich angesprochen. Ich habe dem Gefühl der Liebe den Namen »Liebe« gegeben, und jetzt hört es darauf wie ein Freund, den ich beim Namen nenne.

Der Name aller Dinge ist magisch. Der Name gibt uns Macht über das, was wir benennen. Darum ist es die größte Ächtung, aber auch das beste Versteck, namenlos zu sein. Sprich deinen eigenen Namen jetzt siebenmal hintereinander aus, und fühle dabei in dich hinein. Dein Name verstärkt das Gefühl für dich selbst, die Eigenresonanz. Du sprichst deinen Namen und bemerkst genauer, wie du dich fühlst.

Einigen Menschen macht das Wort »Liebe« Angst, und wenn sie »Geborgenheit« hören, wird ihnen übel. Dass positive Gefühle negative Gefühle wecken können, hängt mit der Geschichte zusammen, die wir mit diesem Gefühl durchlitten haben. Wem das Herz gebrochen wurde, dem tut die Liebe fortan weh. Wessen Vertrauen missbraucht worden ist, bei dem wird die Geborgenheit Übelkeit auslösen. So betrachtet, sind unsere Gefühle immer logisch, selbst wenn sie auf den ersten Blick unlogisch wirken.

Deine Gefühle ergeben immer einen Sinn, selbst wenn sie dir unlogisch und unsortiert erscheinen. Unsere traumatischen Erfahrungen erklären, warum wir mitunter negativ auf positive Gefühle reagieren.

Jedes Gefühl will dir nur helfen, besonders deine negativen Gefühle. Es gilt: Töte nicht den Boten! Habe keine Angst vor deiner Angst, hasse nicht deinen Hass, und sei nicht wütend auf deine Wut. Allein, indem du aufhörst, negativ auf deine negativen Gefühle zu reagieren, öffnet sich dir eine völlig neue Welt des Fühlens und Erlebens. Wenn es dir zunehmend gelingen sollte, positiv auf dein negatives Gefühl zu reagieren, kann dein Leben nur noch schöner werden. Du bist aus dem Karussell der negativen Gefühle ausgestiegen.

Gib deinen negativen Gefühlen Raum, aber nicht recht. Selbsthass zerschneidet deine Gefühlswelt, trennt dich von dir selbst und teilt dich in Licht und Schatten, Schwarz und Weiß. Der Selbsthass ist somit die häufigste Ursache und Lösung für physische Krankheiten und psychischen Stress.



Deine Wut darf aus dir herausgaloppieren wie ein wilder Stier. Dein Hass darf einen anderen Menschen versengen, als könnten Blicke töten. Du schadest mit der Energie deiner Gefühle niemandem. Aber Autoaggressionen, die Wut auf dich selbst und der Selbsthass bringen dich auf kurz oder lang um.



Reagiere auf deine negativen Gefühle nicht negativ, sondern positiv, und du brichst aus dem Karussell deiner Gefühle aus.

Schenke dir deine Gefühle zurück

Jedes Gefühl kann sich auf andere oder uns selbst richten. Energetisch gleicht das einem Scheinwerfer, mit dem wir andere oder uns selbst anleuchten können. Wenn es heißt »Du strahlst ja vor Freude«, strahlen wir energetisch also tatsächlich unsere Mitmenschen mit Lebensfreude an. In meiner Wahrnehmung können wir mit jedem Gefühl »strahlen« und sollten das sogar tun. Es ist im Tierreich die natürliche Kommunikationsform, mit der Lebewesen einander unzensiert alle Gefühle in bunten Energien senden und wichtige Informationen austauschen. Gefühle sind zum Teilen da.

Wir können sie uns selbst mitteilen und anderen. Liebe kann sich auf jemanden außerhalb von dir richten oder auf dich selbst. Bis auf die Selbstliebe und den Selbsthass ist uns, im allgemeinen Sprachgebrauch, diese – wie ich es nenne – »Autoemotionalität« der Gefühle unbekannt. »Mach dir keine Angst«, ist als gängige

Formulierung noch ein Hinweis darauf, dass wir in Wahrheit die Kontrolle über unsere Angst besitzen. Oder auch: »Du bist selbst schuld.« Das verweist auf die Tatsache, dass wir uns selbst die Schuld geben können oder anderen. Halten wir an dieser Stelle fest, dass Gefühle sowohl sprachlich als auch energetisch Objekten gleichen, die man besitzen, die man sich selbst, aber auch anderen schenken kann.

Die gesamte Innenwelt der Gefühle bist du. Selbstliebe ist kein Narzissmus, sondern gleicht dem Begrünen eines sonst kargen Planeten. Je mehr Liebe, desto mehr Freude, je mehr Freude, desto mehr Toleranz, je mehr Toleranz, desto mehr Geborgenheit. Ein Schöpfungskreislauf, der für die äußere wie die innere Welt gilt.

Die Namen der Gefühle zeigen nur ihre nach außen gerichtete Seite und verbergen das, was ich ihre »Autoemotionalität« nenne. Hier eine kleine Liste, die das verdeutlicht.

Emotional	Autoemotional
Liebe	Selbstliebe
Freude	Selbstfreude
Zärtlichkeit	Selbstzärtlichkeit
Geborgenheit	Selbstgeborgenheit
Hass	Selbsthass
Wut	Selbstwut
Angst	Selbstangst
Schuld	Selbstschuld

Gefühle gleichen in meiner Wahrnehmung leuchtenden Objekten. Wenn du häufiger ein positives Gefühl haben möchtest, musst du es öfter für dich leuchten lassen, es dir selbst schenken. Wenn du ein negatives Gefühl seltener spüren willst, höre auf, ständig deine Aufmerksamkeit darauf zu richten, es dir gleichsam unter die Nase zu halten, ohne die Absicht, es zu heilen.

Die Aufmerksamkeit auf deine negativen Gefühle zu lenken, heilt sie nur, wenn dies auch deine Absicht ist. Dein Bewusstsein aktiviert deine Gefühle zunächst wie Lampen, die aufleuchten, wenn du die Aufmerksamkeit darauf richtest. Auch eine kaputte Lampe repariert sich nicht von allein.

In vielerlei Hinsicht gleicht die schillernde Welt der Lebensenergie einer glorreichen Zukunft. Alles, was der Mensch jemals erfinden könnte, ist bereits im Kosmos vorhanden. Die Zukunft ist energetisch bereits die Gegenwart. Schon bald wer-



den wir in begrünten Häusern leben, die sich selbst wie Bäume reparieren, nachwachsen und Gemüse und Frischwasser produzieren. Wir kommunizieren telepathisch, mit Gesten oder auch Worten mit der Umwelt, sagen »Computer, repariere die Lampe«, und das ganze Haus wird sich umbauen, wenn wir wollen. Der Spiegel oder das Fenster wird uns an die Vitamine und Mikronährstoffe erinnern, die wir zu uns nehmen sollten, der Garten wird melden, welche Tomaten reif sind, und die Personendrohne oder das selbstfahrende Auto kennt unsere Termine und fliegt oder fährt uns automatisch dorthin. Dieses Konzert der Informationen, das unserem Wohlergehen dient, gleicht unseren physischen Organen. Auch die Leber meldet sich bei dir, wenn sie mehr Eisen braucht, deine Galle, wenn sie mehr Bitterstoffe möchte. Du musst nur empathischer werden, und du siehst und hörst dich selbst mit neuen Augen, neuen Ohren. Du siehst die Zukunft schon heute. Die physische Umwelt des Menschen wird sich seiner psychischen Verfassung angleichen, genau wie sie es im Kleinen schon immer tat. Unser Planet wird heilen, sobald wir unsere Innenwelt geheilt haben.

Die Programmiersprache des Kosmos ist die universelle Sprache der Empathie. Was du fühlst, das kannst du auch verändern. Der Beobachter – heißt es in der Quantenphysik – verändert das Ergebnis. Ich möchte lieber sagen, der Mitfühlende verändert das Ergebnis, nimmt Anteil, wird Mitschöpfer der Schöpfung.

Ohne die magischen Worte, das richtige Zauberwort gelingt das »Seele, öffne dich!« nicht. Über neue Wörter für deine Gefühle nachzudenken – auch die Bezeichnungen, die du für dich selbst und andere wählst –, ist darum erheitend und sinnvoll. Vielleicht entdeckst du völlig neue Gefühle in dir, die auch völlig neue Begriffe brauchen. Zum Beispiel »transzendente Zärtlichkeit«, das Gefühl, die Sanftheit einer Berührung komme aus dem Jenseits und sei nicht von dieser Welt. Oder »nährende Stille«, die Erfahrung, dass der Akku sich in der Stille und im Frieden der Welt rascher aufladen kann als im Lärm. Ich kenne »umschmiegende Freude«, wenn alte Freunde mich begrüßen, dann kuschelt sich ihre Lebensfreude regelrecht an mein Herz, umhüllen mich ihre Liebe und Freude. »Diamantenes Selbstvertrauen« ist wundervoll, die Gewissheit, einen tugendhaften und emotional völlig intakten, ja, unzerstörbaren Kern zu besitzen, der nicht beschmutzt, nicht beschädigt, nicht einmal durch Verleumdungen, Folter und falsche Anklage angetastet werden kann, eine unbeugsame Integrität und innere Aufrichtigkeit.

ÜBUNG: Verbindung von Herz zu Herz

Wie du in der Grafik sehen kannst, unterscheiden wir beim Üben der Empathie zwischen »Sender« und »Empfänger«. Wenn beide Lebewesen gleichzeitig senden, überlagern sich die Signale, und es wird schwer, die realen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche des anderen zu erfühlen. Du als Übender bist anfangs immer der Empfänger. Du möchtest die Gefühle, Körperempfindungen und Wünsche eines anderen Lebewesens sensibel erspüren.

Um dich in Empathie zu üben, fühle in dein Herz hinein. Spüre den Raum deines Brustkorbs, und versuche, deine Liebe zu aktivieren, indem du einfach das Wort »Liebe« sagst. Solltest du allein bei dem Wort »Liebe« sofort mehr Liebe in deinem Herzen fühlen, ist das ein gutes Zeichen für die Reinheit deines Herzens. Atme ganz ruhig in den Bauch, und erlaube deinem Herzen, friedlich zu werden. Je ruhiger dein Herz wird, desto empathischer wirst du. Wie eine Wasseroberfläche nur dann ein guter Spiegel ist, wenn das Wasser ganz ruhig geworden ist, so ist auch dein Bewusstsein nur empathisch, wenn du von deinen eigenen Schwingungen und Gefühlen nicht abgelenkt wirst.

Solltest du bei dem Wort »Liebe« keine Liebe in dir spüren, wiederhole es im Geiste so oft, bis du dich beruhigst und entspannt atmest.

Sobald dein Herz ruhig ist und du die Liebe oder zumindest den Frieden in deinem Herzen fühlen kannst, schaue den »Sender«, den Menschen oder das Lebewesen, mit dem du Kontakt aufnehmen möchtest, sehr genau an. Stelle dir vor, die Liebe in deinem Herzen ist wie ein grün leuchtender Scheinwerfer und du strahlst damit von Herz zu Herz. Es kostet weder Energie, noch geht dir deine Liebe verloren, keine Bange. Lebensenergie ist unendlich, sie füllt sich immer wieder auf.

Deine Lebensenergie ist unerschöpflich, sie füllt sich immer wieder auf. Du kannst also objektiv keine Energie verlieren, auch wenn du es subjektiv so empfinden solltest.

Strahle den Sender mit der Energie deines Herzens an. Das ist die höfliche Form, Kontakt mit jemandem aufzunehmen. Tiere und kleine Kinder beherrschen das von Natur aus, sie sind mit dieser kosmischen Höflichkeit geboren. Strahle mindestens zehn Sekunden mit der Liebe aus deinem Herzen zu der Person oder dem Lebewesen vor dir, damit ihr euch



von Herz zu Herz verbindet. Es dauert nur ein paar Sekunden, und eure Energiekörper verschmelzen miteinander. Sie formen jetzt einen gemeinsamen Herzraum, worin ihr euch bewusst fühlen und den ihr mit Gefühlen füllen könnt. Gefühle sind (zumindest für uns Menschen) die Trägerwelle für jede Art der Information. Das Herzchakra ist wie ein Chatroom. Sobald du dich von Herz zu Herz mit einem anderen Wesen verbunden hast, kann die emotionale Telepathie beginnen.

Anfängern empfehle ich, auf eine veränderte Körperempfindung zu achten. Entsprechend den sieben Sinnen können auch sieben verschiedene Wahrnehmungen zu dir kommen, Körperempfindungen, Emotionen, Druckgefühle, die du ertasten kannst, Gerüche oder eine Stimme, die du hörst ... Hier Ordnung in das anfängliche Chaos zu bringen, ist eine Arbeit, die ich dir nicht abnehmen kann. Es dauert mitunter Jahre und Jahrzehnte, ein wirklich gutes Medium zu werden. Aber mit meiner Methode gelingt es dir garantiert und auch in einer adäquaten Zeit.

Es ist wichtig, dass du verstehst und emotional nachempfindest, was du da tust. Dein Energiekörper ist wie dein physischer Körper. Du musst lernen, ihn zu benutzen, ihn zu bewegen und ihn zu kontrollieren. Du solltest seine Grenzen spüren, fühlen, wo er vielleicht aneckt, wehtut und somit auch verletzt ist. Folge den drei Phasen der Empathie:

1. Phase: Strahle als Empfänger mit deinem Herzchakra den Sender an. Das Strahlen mit Liebe erweicht dein Herzchakra und befreit es von etwaigen Abwehrmechanismen wie Ängsten oder unbewusster Wut. Es ist wie eine Reinigung, du pustest gleichsam den emotionalen Staub von deinem Herzen, um besser fühlen zu können.

2. Phase: Erlaube ganz bewusst, dass sich dein Herzchakra so anfühlt wie das Herzchakra des anderen. Du erlaubst dir, zu fühlen, was der andere fühlt. Du nimmst dich zurück, damit das Empfinden des anderen mehr Raum bekommen kann. Nur in der Stille deines Herzens bist du ein guter Zuhörer. Menschen, die gut zuhören können, sind oft auch sehr empathisch. Empathie bedeutet, wieder mit dem Herzen zu lauschen und bei geschlossenen Augen mit der Seele zu sehen.

3. Phase: Möglichst entspannt lauschst und fühlst du in dich hinein. Es hilft, im Geist eine Schale mit den Händen zu formen, um das Gefühl des anderen, das Gefühl des Senders, zu berühren. Du schenkst dem Gefühl einen Platz in deinem Herzen, lässt es bewusst näher an dich heran. Jetzt kannst du fühlen, was der andere fühlt, wie er sich fühlt. Finde Worte dafür,

beschreibe es dir selbst. Du nimmst dir bewusst zu Herzen, was das Herz des anderen bedrückt oder es erheitert. Wo du unsicher bist, beginne wieder bei Phase eins und befreie dein Herz von der Last, um klar und deutlich zu fühlen.

Das Strahlen mit Liebe, das achtsame Hineinnehmen des anderen ins eigene Herz und das sorgfältige Spüren, was der andere fühlt, bilden einen Kreis. Wiederhole die drei Phasen so oft und so lange wie nötig, bis du keine Zweifel mehr hast. Sofern du mit Menschen übst, kannst du dich anschließend auch darüber austauschen, was ihr beide dabei empfunden habt. Empathisch sind körperliche Schmerzen sehr gut zu fühlen, die zwar den Sender plagen, aber nicht den Empfänger. Je wohler der Empfänger sich fühlt, desto stärker wird er die negativen Gefühle des Senders empfinden.

Der Kontrast erhöht die Wahrnehmung. Suche dir für den Anfang Freunde und Personen, die emotional möglichst völlig anders empfinden als du – vielleicht sogar körperliche Schmerzen empfinden, die du nicht hast. Das macht es dir leichter, deine Empathie zu schulen.

Keine Sorge, körperlich krank werden kannst du durch Empathie nicht. Der Kontrast zwischen deinen Gefühlen als Empfänger und den Gefühlen des Senders wird es dir leichter machen, deine feinstoffliche Wahrnehmung zu schärfen.



In diesem Buch befinden sich insgesamt sieben QR-Codes. Diese führen zu exklusiven Videos mit Übungsanleitungen des Autors für die Leser dieses Buches. Damit sich die Internetseite automatisch öffnet, müssen Sie einen QR-Code-Reader als App installiert haben. Darin können Sie den Code im Buch mit Ihrem Smartphone abfotografieren und sich dann das Video ansehen. Viel Vergnügen!



Dieses Buch macht die Welt in mehrfacher Hinsicht zu einem besseren Ort: Es schult nicht nur Ihr Herz, es fließen auch sämtliche Gewinne des Autors daran in einen wohltätigen Verein, der sich unter anderem für Wiederaufforstungen einsetzt und hungernden Kindern in der ganzen Welt hilft. Mehr Infos dazu unter: www.gemeinsam-schöner-leben.de

Uns Menschen ist
eine universelle Sprache ge-
schenkt: die Empathie. Sie verbindet uns
von Herz zu Herz, lässt uns fühlen, was andere
fühlen, ermöglicht ein Verstehen jenseits der Worte,
ein Wissen jenseits von Zeit und Raum. Empathisch
nehmen wir die feinen Schwingungen des Seienden
wahr, können sie begreifen und beeinflussen.

Doch oft haben wir verlernt, diese Gabe zu nutzen. Der Grund
dafür sind tiefe Wunden im Selbstwert, die uns den Zugang zu
unserem eigenen Herzen versperren. Hartmut Lohmann, einer
der bekanntesten Geistheiler Deutschlands, zeigt uns, wie
wir diese Kränkungen aus der Kindheit heilen, damit wir uns
endlich wieder mühelos der ganzen farbenfrohen Palette
unserer Gefühle bedienen können. Dann sind wir in der
Lage, kraft des Mitgefühls ganz und heil zu werden,
unsere Schatten aufzulösen und uns als
Menschheitsfamilie zu versöhnen.



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1453-1



9 783843 414531

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)