

# Inhalt

Einleitung	8
I. Aus dem Herzen bestellen	11
1. Im Hier und Jetzt sein	17
2. Fühlen und Bestellen	26
3. Ablehnung verhindert die Erfüllung	30
4. Liebe und Dankbarkeit	44
5. Herzenswünsche sind am stärksten	49
6. Für alle Menschen bestellen	52
7. Hoppen: Das Auflösen von Problemen	62
8. Liebe ist das, was ich gebe	73
9. Einladen, was fehlt	77
10. Wundertagebuch	84
II. Bestellregeln des Herzens	89
11. Bestellritual in Einzelschritten	92
12. Das vollständige Bestellritual	100
13. Wie nehme ich Kontakt zu meinem Herzen auf?	102
14. Der Fluß des Lebens	114
III. Wie außen, so innen	126
15. Selbstwert und Selbstliebe	132
16. Innere Bilder und Partnerschaft	138
17. Du nimmst dich immer mit	146
18. Beruf und Erfolg	151
19. Geld	154
20. Gesundheit	157
21. Selbstwert und Glück	160
22. Was glückliche Menschen ausmacht	163

# I.

## Aus dem Herzen bestellen

*Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.*

Khalil Gibran

Mein Herz (und meine im Herzen wohnende Liebe) zieht das in mein Leben, was seinem Gefühl und damit seiner Ausstrahlung entspricht. Ich könnte auch sagen, mein Herz zieht das in mein Leben, was schon „in ihm wohnt“. Das, was innen ist (im Herzen), findet sich wieder, spiegelt sich in dem, was außen (in meinem Umfeld) sichtbar ist. Oder kürzer formuliert: **Wie innen, so außen. Wie außen, so innen.**

Dies ist eine Abwandlung des hermetischen Prinzips der Entsprechung, das in seiner Urform lautet: „Wie oben so unten. Wie unten, so oben.“ Das bedeutet, daß Gesetzmäßigkeiten, die für den Kosmos („oben“) gelten, auch für den Planeten Erde („unten“) gelten und umgekehrt. Analog zu „oben und unten“ betrachten wir hier Geist und Seele als „ im In-

neren liegend“ im Gegensatz zur außen liegenden Materie. Innen und außen wirken aufeinander ein und bedingen einander ebenso wie oben und unten.

Dieses Prinzip der Entsprechung geht auf Hermes Trismegistos zurück, der um 2000 vor Christus im alten Ägypten gelebt haben soll. Auf seinen Grundgedanken aufbauend haben die Mystiker der Antike die hermetische Philosophie (Hermetik) begründet. Die sieben Axiome oder Prinzipien der Hermetik haben wir bereits in unserem Buch *Fühle mit dem Herzen und du wirst deinem Leben begegnen* vorgestellt. Hier wollen wir uns aber nur auf das Axiom „Wie innen, so außen“ konzentrieren, da uns dies am einfachsten anzuwenden erscheint. Denn ich kenne mein Außen, also mein Umfeld. Und ich kann mir bewußt ansehen, was in meinem Inneren so los ist, d.h. von welchen Gefühlen, inneren Bildern und Glaubenssätzen ich mich leiten lasse.

Wenn ich mir die Tatsache „Wie innen, so außen“ oder genauer: „Wie innen = außen“ bewußt mache, kann ich ganz einfach damit spielen: Was geschieht in meinem Außen, wenn ich dies oder jenes in meinem Inneren verändere? Tatsächlich sind Innen und Außen so stark miteinander verbunden, daß sich wie in einer mathematischen Gleichung die eine Seite (das Außen) automatisch mitverändert,

wenn ich die andere (das Innere) bewußt verändere. Nehme ich die eine Seite wie bei einer Rechenaufgabe mal 3, dann muß die andere Seite „reagieren“, sonst paßte das Gleichheitszeichen nicht mehr. Genauso verhält es sich mit dem Universum: Es reagiert immer auf die Veränderungen in meinem Inneren. Es kann gar nicht anders, denn ich bin untrennbar mit ihm verbunden, jeden Tag, zu jeder Minute. Ich bin ein Teil des Universums, und damit ist das Universum auch ein Teil von mir.

Was bedeutet das nun für mein praktisches Leben? Buddha sagt: „Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg.“ Aus unserer Sicht heißt das: Es gibt keinen Weg zum (äußeren) Glück. Denn Glück ist ein (innerer) Weg. Finde ich innen zum Glücklichsein, so wird sich das Außen auf nahezu magische Weise automatisch mit diesem Innen gleichsetzen. Innen ist ein Zustand, der sich außen wiederfindet, der einfach gleich zu sein hat, ja gleich sein muß.

Der Zustand meines Inneren ist durch eine wichtige Größe klar gekennzeichnet: mein Gefühl. Mein jeweiliger Zustand wird klar bestimmt durch mein Gefühl in diesem Moment, und zwar in jedem Moment meines Lebens.

Nun fällt hoffentlich bei ganz vielen Lesern ein erster wichtiger Groschen: Wenn Innen = Außen ist, und zwar immer, ja dann bestelle ich doch immer! Ich stelle doch in jedem

Moment mein Außen durch den gefühlten Zustand in meinem Inneren her! Warum habe ich das bisher noch nicht gemerkt! Ist das wirklich so einfach?

„Die Wahrheit muß einfach sein“, dachten wir uns schon seit längerem. Und dieser Grundsatz bestätigt sich immer wieder, je länger wir uns mit solchen Themen beschäftigen.

Es gibt ein paar gute Gründe, warum wir diese einfache Logik des Universums zunächst nicht bemerken. Hinter jedem dieser Gründe steckt dann auch gleich ein Ansatzpunkt, wie ich das Bestellen aus dem Herzen verbessern und verstärken kann, wie wir im weiteren Verlauf noch sehen werden.

Folgende Glaubenssätze und Themen könnten der Grund sein, warum ich mir über das universelle Gesetz des „Innen = Außen“ nicht oder nur teilweise im Klaren bin:

1. Ich befinde mich zu selten im Hier und Jetzt.
2. Ich fühle meistens nicht wirklich, sondern bin überwiegend im Denk-Modus.
3. Ich bin zu sehr damit beschäftigt, vieles in meinem Leben abzulehnen und grenze mich damit ständig selbst von meinem Leben aus.
4. Mit sehr vielem in meinem Leben bin ich

unzufrieden. Würde ich weniger meckern und statt dessen mehr lieben und danken, würde ich mir meiner schöpferischen Kräfte bewußt.

5. Ich habe verlernt, mein Herz zu fragen und auf seinen Rat zu hören.
6. Mein Ego grenzt mich von meinem Außen zu sehr ab: alles nur für mich.
7. Ich denke, Probleme kämen von außen. Probleme liefern mir darum Gründe, anderen die Schuld zu geben. Dabei möchten sie meine Entwicklungshelfer sein.
8. Ich glaube, nur Liebe zu bekommen, wenn ich etwas im Außen dafür tue. In Wahrheit bekomme ich immer das zurück, was ich gebe – wenn auch dieses Geben oft unbewußt und nur in meinem Inneren geschieht.
9. Mir fehlt es an Selbstwert und Selbstliebe. Weil zu wenig Liebe in mir ist, denke ich auch nie daran, daß ich Liebe einladen und geben könnte.
10. Ich hänge innerlich immer wieder an schlechten Gefühlen fest und komme nicht davon los. Mein Ego klebt regelrecht an schlechten Gefühlen.

Wow, ist das eine lange Liste! Wohlan, bevor ich also ein rechter „Harry Bestseller“ werden kann, stehen mir als Zauberlehrling offen-

sichtlich doch eine Reihe von Prüfungen und Herausforderungen ins Haus. Ich werde zwar nicht wie Herakles die Ställe ausmisten dürfen, aber es gibt da durchaus die eine oder andere innere Schlange, die es zu besiegen gilt. Nennen wir sie doch der Einfachheit halber meinen inneren Schweinehund oder meinen inneren Hardcore-Skeptiker.

Die oben genannten zehn Punkte schauen wir uns gleich genauer an und machen praktischerweise „Zehn Bestellregeln aus dem Herzen“ daraus. Diese Bestellregeln bauen aufeinander auf und bilden so etwas wie Schulklassen. Wenn ich z.B. in der ersten Klasse schreiben lerne, dann brauche ich noch viele Hilfslinien. Später, in höheren Klassen, kann ich mühelos ohne solche Hilfslinien schreiben. Sobald ich also richtig bestellen kann, brauche ich bestimmte Dinge nicht mehr zu berücksichtigen, da ich sie wie beim Schwimmen oder Radfahren bereits verinnerlicht habe und einfach beherrsche.

Willkommen in Hogwards, der Zauberschule für Besteller aus dem Herzen! Du bist eben in die erste Klasse aufgenommen worden! Dein Zauberstab liegt schon für dich bereit.

# 1. Im Hier und Jetzt sein

*In jedem Augenblick hast du eine Verabredung mit dem Leben. Jeden Augenblick, den du versäumst, versäumst du das Leben.*

Thich Nhat Hanh

Daß innen = außen ist, kann mir natürlich nur auffallen, wenn ich bewußt im Hier und Jetzt bin. Viele Meditationsschulen unterrichten eigentlich nichts anderes und möchten vor allem diesen Seinszustand vermitteln. Vielleicht denke ich, ich wäre doch hier und jetzt, ja wo denn sonst? Aber wo bin ich denn jetzt, innerlich? Schwelge ich nicht gerade in Gedanken darüber, was gestern war oder was morgen sein wird? Ärgere ich mich beispielsweise noch Tage oder Wochen über eine Unverschämtheit oder eine Ungerechtigkeit, bin ich also im Geiste immer noch dort, in der Vergangenheit? Oder habe ich Angst vor einer kommenden Prüfung oder Herausforderung und bin innerlich nur dort, in der Zukunft?

Hand aufs Herz: Würde ich ein Gedankentagebuch führen, dann würde mir schnell klar,

wie weit weg ich meistens vom Ort des Geschehens, vom Hier und Jetzt bin. Und das ist doch eigentlich schade, denn dann sehe ich nicht die Rose am Wegesrand, spüre nicht die Sonne auf meiner Haut und übersehe vielleicht den liebevollen Blick, der mich gerade eben trifft. Zu versunken bin ich in meinen Gedanken. Ich bin im Kopf und kann meine Gefühle gar nicht spüren. Denn dazu müßte ich mehr im Herzen sein.

Im Hier und Jetzt zu sein ist darum eine Grundvoraussetzung, um mir meines momentanen inneren Zustands bewußt zu sein. Bin ich das nicht, dann bin ich im Modus „Autopilot“, handle und fühle unbewußt, reagiere bloß, ohne den Steuerknüppel selbst in der Hand zu haben. Dann lasse ich mich vom Außen mitreißen, liefere mich den äußeren Umständen aus, fühle mich oft als Opfer, eben irgendwie meinem Leben ausgeliefert. Auf dieses Thema kommen wir später noch zurück. Bleiben wir doch lieber erstmal hier. (Ts, ts, immer diese vom Hier und Jetzt ablenkenden Gedanken, merkst du's? Auch Autoren sind davor nicht gefeit, wieso sollten sie auch?!)

Im Hier und Jetzt zu sein gibt mir also erst die Gelegenheit, nach innen zu schauen und mich zu fragen, wie es da aussieht. Dann kann ich bewußt entscheiden, gegebenenfalls ein

besseres, positiveres Innen zu erzeugen. Denn, und damit kommen wir zur ersten wesentlichen Aussage: **Die Herzenskraft und die Liebe wirken nur im Hier und Jetzt.**

Dieser Aspekt ist vielleicht der wichtigste beim Bestellen aus dem Herzen. Die Liebe kann nur das Hier und Jetzt bewohnen, sie wirkt nur beim bewußten Sein im Hier und Jetzt so richtig. Angenommen, ich bin nicht im Hier und Jetzt, dann geht eine ganze Menge an Aufmerksamkeit verloren, nämlich genau dorthin, wo ich mich in meinem Bewußtsein gerade herumtreibe – zum Beispiel im Traum von einem Leben, in dem es mir besser geht. Oder in der Angst vor dem Morgen. Oder in immer wiederkehrenden Gedanken an Verletzungen aus der Vergangenheit. Vielleicht denke ich auch an Menschen, die mit diesen Träumen, der Angst oder der zurückliegenden Verletzung zu tun haben. Diesen Menschen gebe ich Aufmerksamkeit, dorthin geht meine Energie. Es ist also nur noch wenig Gedanken- und Gefühlskraft im Hier und Jetzt übrig, die ich in meinen Wunsch stecken könnte. Außerdem sind die Gedanken an Träume, Ängste und Vergangenes voller destruktiver und negativer Energie, die mein Innen verseuchen – und damit auch mein zukünftiges Außen. Es ist also eine sinnvolle Übung für das Sein im Hier und

Jetzt, mir meine momentanen Gefühle und Gedanken bewußt zu machen.

Was bedeutet das für unsere Bestellungen aus dem Herzen? Um erfolgreich aus dem Herzen bestellen zu können, gilt es nun gleich vier Aspekte zu berücksichtigen, die wir uns in den folgenden Unterkapiteln nun näher anschauen wollen:

## Was möchte ich genau?

Oft bin ich beim Bestellen im Geiste irgendwo, nur nicht im Hier und Jetzt. Angenommen, ich bestelle mir eine neue Hose beim Universum. Ganz oft bestelle ich dann irgendeine Hose, ohne mir konkret auszumalen, was für eine genau ich wirklich möchte. Es ist dann ungefähr so, als würde ich beim Katalog ein Kreuzchen machen bei: „Welche Hose, ist mir egal.“ Das Universum kann solche inneren Bilder einfach nicht verstehen.

Welche Größe hat die Hose, welche Farbe? Was will ich mit der Hose machen? Wann ziehe ich sie an? Wie riecht sie, wie fühlt sie sich auf meiner Haut an? Stell dir beim Bestellen all diese Fragen. Was geschieht? Die Hose nimmt vor deinem inneren Auge Gestalt an, mit jeder Antwort auf diese Fragen fühlt sie sich plastischer an, sie entsteht mehr und mehr in deinem Geiste. Stell dir vor, wie du sie trägst, bei welcher Gelegenheit, wer dabei

ist? Dieses innere Bild hat Kraft und ist durchtränkt mit einem durchweg positiven Gefühl. Bei einem konkreten Bild kann die Herzenskraft viel besser wirken.

Hier, sozusagen in der ersten Klasse des Bestellens, ist es auch oft hilfreich, Listen von Dingen zu machen, die ich mir bestelle. Zudem ist es meist wichtig, wirklich konkret zu werden und ins Hier und Jetzt einzutreten. Und das klappt am einfachsten mit Listen oder auch Bildern, die du dir machst. Manche Leute haben auch viel Erfolg mit einem „Visionboard“, das ist eine Pinnwand, an die sie alles heften und kleben, was mit ihrer Bestellung zusammenhängt. Man kann auch gut eine Collage machen mit Zeitungsschnipseln rund um alles, was mit der Bestellung zu tun hat.

Noch einmal angemerkt sei, daß manche Dinge, die ich im ersten Schuljahr lerne, später gar nicht mehr wichtig sind. Hier soll gelernt werden, im Hier und Jetzt zu sein und konkret zu werden. Wie wir nachher noch sehen werden, grenzt andererseits die zu genaue Formulierung einer Bestellung das Universum sehr darin ein, genau das zu liefern, was mir vielleicht am besten entsprechen würde. Bestelle ich mir beispielsweise Brad Pitt als Beziehungspartner, dann ist die Bestellung sicherlich seeeehr konkret und

auch prima im Hier und Jetzt, aber ... Na ja, du merkst schon, manchmal machen wir es dem Universum ganz schön schwer, uns zu geben, was es uns gern geben möchte.

## Im Jetzt bestellen

Denkbar ungeschickt ist es, in der Form „Ich möchte ein Haus haben“ zu bestellen. „Ich möchte“ ist das Gefühl von Sehnsucht und von Wollen, aber nicht Können. Ich sehe mich dann am Beginn des Weges, gehe aber nicht und komme darum auch gar nicht an. Ich stelle mir nur vor zu gehen. Das Gefühl ist „ich hätte gern“. Aber ich will ja gar nicht. Statt dessen ist es viel besser zu bestellen: „Ein Haus zu haben ist wunderschön.“ Oder „Ein Haus steht mir zu.“ „Ich liebe es, ein Haus zu haben.“ Das ist ein klares inneres Bild, das ich mir vorstellen kann. Bei diesen Formulierungen bleibe ich in der Gegenwart und erzeuge kein Mangel- oder Sehnsuchtsgefühl, sondern ein gegenwärtiges Genußgefühl.

Das Bild selbst enthält ganz viele Details, die ich sehen und spüren kann: Ich fühle die Wände des Hauses, ich rieche den frischen Anstrich und den neuen Teppich. Alles riecht neu. Ich gehe ganz in das Gefühl, dieses Haus zu bewohnen und zu besitzen, und in die Freude an so einem Haus. Vergleiche mal dein Gefühl, wenn du sagst: „Ein Haus zu

haben ist wunderschön mit „Ich hätte gern ein Haus.“ Was fühlt sich besser an?

Viele Menschen sind ja der Meinung, daß Bestellen so etwas ähnliches wie Beten ist. Gregg Braden hat in seinem Buch *Verlorene Geheimnisse des Betens* sehr schön beschrieben, daß ich beim Beten normalerweise genau in diesem Zustand von „ich möchte“ bin. Im Gegensatz dazu würde ich mit einer Formulierung wie: „Ein Haus zu haben steht mir zu“ etwas von Gott verlangen und fordern – aber das darf man ja nicht. Darum funktioniert nach Bradens Meinung das normale Beten auch leider nicht, da es den Mangel und das Wollen verstärkt („Oh bitte, bitte gib mir ...“), nicht aber die Erfüllung des Wunsches. Besser funktioniert daher auch das „Fühlbeten“ der Indianer, auf das wir weiter unten näher eingehen.

## Sehnsucht und Träumen

Wenn ein Wunsch nur sehr unkonkret formuliert wird, so hat dies oft damit zu tun, daß ich im Moment des Wünschens in einer Welt der Sehnsucht und des Träumens gefangen bin. Im Grunde bin ich darum im Moment der Wunschabgabe in den himmlischen Briefkasten gar nicht wirklich „hier“. Vielmehr bin ich in meiner Sehnsucht gefangen, entweder im Träumen, wie schön es gestern war, oder

in der Sehnsucht, wie schön es morgen sein könnte. In diesem Zustand kann ich aber gar keine inneren Bilder aufbauen, da ich mich selbst nicht fühle und verloren in diesem Traumland bin – ein bißchen wie Alice im Wunderland. Träumen ist weit entfernt vom Hier und Jetzt. Als Luftblase schwebe ich im Traumland, bin also nicht innen in meinem Körper, sondern befinde mich irgendwo auf der Umlaufbahn. So kann das Universum mich unmöglich finden!

Abhilfe schaffen kann man mit Spazierengehen, Fühlübungen, Massagen und allem, was mich meinen Körper mehr spüren läßt. Dann bin ich wirklich im Hier und Jetzt und kann meine inneren Bilder besser spüren und wirken lassen. Ich bin dann viel mehr bei mir und viel bewußter. Auch hier hilft das Aufschreiben der Wünsche dabei, konkret zu werden.

## **Fühlbeten der Indianer**

Die Indianer kennen diese Form des Bestellens über Gefühle und klare innere Bilder schon seit Jahrtausenden. Da sie sich noch als Teil der Natur erleben, sind sie noch ganz mit dem Herzen verbunden. Darum brauchen sie den Zwischenschritt gar nicht, in dem ich mein Herz nach dem genauen Wunsch befrage. Wünscht sich ein Mediziner Regen,

dann stellt er sich vor, wie er im prasselnden Regen steht, wie die Wassertropfen auf dem durstigen Boden aufschlagen, wie er naß und nasser wird, wie der Regen über sein Gesicht läuft, wie er trinkt, wie die Pflanzen den Regen aufsaugen, wie der Regen riecht und schmeckt, wie er sich dabei fühlt, durstig den Regen zu trinken, und wie es sich anfühlt, wenn die Kleidung immer nasser an seinem Körper klebt. Und am Ende bedankt er sich bei Manitu als demjenigen, der ihm den Regen gebracht hat, so als ob es schon geregnet hätte. Na, wenn das nicht ein super Beispiel für das „Im-Hier-und-Jetzt-Sein“ ist!