

Mit den 4
Schlüssel Fragen
zu unserem
größten
Potenzial

herz

VERSTAND
RUEDIGER
SCHACHE



arkana

Ruediger Schache
Herzverstand



RUEDIGER SCHACHE

herz
VERSTAND

**Mit den 4 Schlüsselfragen
zu unserem größten Potenzial**



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier
Maxioffset von UPM liefert IGEPÄ.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Diane Zilliges
Layout und Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Illustrationen: Franziska Misselwitz
große Herz-Illustration: Shutterstock
Druck und Bindung: CPI – Claussen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34172-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung

9

Die erste Fähigkeit des Herzens

Das Herz und seine Wahrnehmung

Der Über-Sensor in meiner Mitte

16

Die zweite Fähigkeit des Herzens

Das Herz und seine Intelligenz

Das grenzenlose Wissen in mir selbst

40

Die dritte Fähigkeit des Herzens

Das Herz und die Erschaffung der Welt

Das geheime Zentrum meiner Realität

58

Die vierte Fähigkeit des Herzens

Das Herz und seine Sprache

Die unsichtbare Kommunikation aus meiner Mitte

72

Die fünfte Fähigkeit des Herzens
Das Herz und sein Erleben von Glück
Mein Leitfaden für ein erfülltes Leben

82

Die sechste Fähigkeit des Herzens
Das Herz und seine Liebe
Meine Quelle der Verbundenheit

98

Die siebte Fähigkeit des Herzens
Das Herz und die Heilung
Mein Weg in eine befreite Zukunft

110

Die achte Fähigkeit des Herzens
Das Herz und der Sinn des Lebens
Die Antwort auf meine größten Fragen

118

*Die vier Schlüsselfragen
zur Aktivierung des Herzverstandes*

Der Weg zum größten Potenzial meines Lebens

132

Das magische Herz

Die Anwendung der vier Schlüsselfragen

206

Auf zu neuen Ufern:

Ihr Leben mit der Kraft Ihres Herzverstandes

220

*Faszination Herz
Weitere Erlebnisse*

224

Mein Herz
erschafft Realität.



Aber wie?

Einleitung

Geheimnisvolles Herz

Seit es Menschen gibt, nimmt das Herz eine über alle Maßen bedeutsame Rolle ein, wenn es um das »gute Leben« geht, um Ehre und Gerechtigkeit, um Glaube, Liebe und Kraft, um Glück, Erfüllung und Sinn. Das Herz ist dabei, wenn Eide geleistet werden, auf Fahnen und auf Ämter. Es ist dabei, wenn Versprechen gegeben werden und wenn es um Wahrheit geht. Es ist ein Pfand für die höchsten und reinsten Absichten, die ein Mensch auf dieser Erde haben kann.

Trotz all seiner Kraft kann es, so sagen manche, zerbrechen. Ein falsches Wort im falschen Moment von einer geliebten Person durchfährt das Herz wie ein Stich. Eine große Sorge scheint es zu erdrücken, ein Verlust kann es zerreißen. Und eine kleine Blume im zarten Licht eines frühlingshaften Sonnenstrahls kann es dazu bringen zu heilen und wieder aufzublühen.

Das Herz als Kraft

Könige und Feldherren, Forscher und Erfinder, Philosophen, Vorreiter und viele andere, die jemals für etwas standen oder kämpften, prüften immer, ob ihr eigenes Herz voll und ganz für diese eine Sache schlug. Manche bedeutsame Persönlichkeiten nahmen das Herz sogar in ihre Wappen, Leitsprüche und Familiennamen auf, um aller Welt zu zeigen, welcher Macht sie folg-

ten und was hinter ihnen stand. Doch auch ohne berühmt zu sein berichten ganz gewöhnliche Menschen über ihr Herz als jene Kraft, die ihnen den Weg weist und im entscheidenden Moment Vertrauen, Mut und Klarheit gibt. Dem Herzen gefolgt zu sein, so sagen sie alle, war am Ende immer richtig. Halbherzig hingegen, das ist jedem bekannt, wird es nie gut werden, und gar dem eigenen Herzen zu misstrauen, nimmt einem Menschen alle Lebensenergie. Das Herz ist also mit einer geheimnisvollen Kraft verbunden, der zu folgen ein Leben besser macht.

Wissendes Herz

Offensichtlich hat das Herz auch mit Wissen und Wahrheit zu tun, denn nicht zu wissen, was im Herzen richtig ist, kann einen Menschen fast verrückt machen. Und es zu wissen, ihm aber nicht folgen zu können, macht tieftraurig.

Und dann natürlich dieses Zusammenspiel mit dem Verstand. Viele haben es schon erlebt: Im Herzen kann man etwas wissen und verstehen, was sich der Verstand zu verstehen weigert. Im Herzen fühlt man Wahrheit. Der Verstand hat auch seine Wahrheit, nur manchmal eben eine andere. Diese anstrengenden Gegensätzlichkeiten zwischen beiden Polen sind gleichzeitig das, was uns ausmacht: Sie gehören zu dem, was uns zu Menschen macht. Voller Widersprüche und dennoch irgendwie einer eigenen, höheren Logik folgend.

Das Menschsein in seiner gesamten Dimension ist das größte Rätsel überhaupt, und wie auch immer man es dreht und wendet, viel von diesem Rätsel hat mit dem Herzen zu tun. Wer dieses Geheimnis um das Herz löst, und sei es auch nur Stück für

Stück, erobert das Universum, in dem er lebt. Weil, so sagen es die Weisen, er sich das Wissen darum erschließt, wie er selbst seine Welt erschafft.

Geachtetes Herz

Im Herzen »gut« zu sein, obwohl das so ein einfaches Wort ist, übertrifft an Wert für die meisten Menschen alle Ausbildungen auf dieser Erde. Vor einem im Herzen wahren und guten Menschen verneigen sich viele innerlich. Und wer im Herzen schlecht ist, seine guten Werte missbraucht und verleugnet, dem zollt die Welt keinen wirklichen Respekt, ganz gleich, was er vollbringt.

Stirbt ein Mensch mit einem großen Herzen, erschüttert es fast alle, die ihn kannten. Stirbt ein eher Herzloser, atmen viele im Geheimen auf. Ob etwas als »gut« oder »nicht gut« erlebt wird, hat also viel mit dem Herzen zu tun. Manchmal sogar alles.

Verbindendes Herz

Im Herzen miteinander verbunden zu sein oder nicht bedeutet alles, wenn es um erfüllende Beziehungen und gute Freundschaft geht. Keine Worte, keine Vereinbarungen, Verträge und Versprechen können das ersetzen. Entfernt man die Verbundenheit der Herzen aus einer Beziehung, wird sie leer. Gibt man sie hinein, wird alles andere zur Nebensache.

Doch nicht nur miteinander verbindet das Herz, sondern es verbindet uns auch mit uns selbst und dem Sinn des eigenen Daseins. Viel zu besitzen, aber das Herz nicht zu spüren, lässt

alles sinnlos erscheinen. Und wenig zu besitzen, aber seinem Herzen zu folgen, kann das größte Glück des Lebens sein. Das Herz ist der zentrale Angelpunkt, wenn es um Sinn oder Sinnlosigkeit geht.

Empfindsames Herz

Fühlen und Herz scheinen untrennbar verbunden zu sein. Das Herz zu öffnen macht einen, so sagen manche, verletzlich. Wenn man es jedoch verschließt, so verletzt man sich selbst. Und dennoch kann man weder das eine noch das andere nach Belieben herbeiführen. Das Öffnen und Schließen scheint so zu geschehen, als gäbe es dafür eigene Gesetze.

Einen anderen Menschen im Herzen zu verletzen, vielleicht weil es nicht mehr anders geht, fügt einem selbst ebenfalls Schmerz zu. Auch dann, wenn das Leben es als richtigen Schritt einfordert. Den anderen hingegen zu schonen und sich dafür selbst im Herzen zu verletzen ist ebenso schlimm, denn es fühlt sich an, als würde man sein eigenes Leben nicht schätzen. Wie man es auch macht, wenn man ein Herz verletzt, ist es niemals angenehm. Also erzieht es uns, bei all seiner Stärke, auch zu Achtsamkeit.

Liebendes Herz

Und schließlich die Liebe. Sie hat in vielen Ländern und Kulturen ein zentrales und herausragendes Symbol: das Herz. Wohnt sie dort? Wird sie dort erzeugt? Wenn man mit den Augen nach-

sieht, findet man im Herzen nichts von ihr, aber die Mehrheit jener, die sie erleben, würde beschwören, dass sie irgendwie dort ist.

Warum verschenkt man sein Herz, wenn man jemanden sehr liebt? Und warum verliert man sein Herz an etwas? Wie kann man aus ganzem Herzen bei einer Idee, einer Arbeit, einer Sache oder einem Menschen sein? Und wie kann man verstandenermaßen wichtige Dinge dennoch nur halbherzig tun? Es muss einen Schlüssel dort geben, der mit Erfüllung, Hingabe und Verbundenheit zu tun hat. Wenn wir wüssten, wie er zu bedienen ist, könnten wir uns neue Türen öffnen.

Heiliges Herz

Eine Entscheidung aus ganzem Herzen getroffen zu haben lässt alle Argumente, selbst die von Gegnern, augenblicklich verstummen, als wäre damit eine unangreifbare Wahrheit gesprochen. Das Herz als Instanz, so empfinden es viele, ist besonders geschützt. Und fast alle heiligen Schriften der Menschheit sprechen von einem »reinen Herzen« als Weg zu höchsten Erkenntnissen und Zuständen. Selbst jene, die mit Heiligkeit und Religion wenig im Sinn haben, ahnen, dass sich im Herzen eine besondere Kraft verbirgt, die man achten sollte. Dieser Religion des eigenen Herzens kann man immer folgen, ganz gleich, wie sich die Religionen um einen herum entwickeln mögen.

Mysterium Herz

Vieles rund um das Thema Herz scheint voller Seltsamkeiten und Widersprüche und voller Sinn und Logik gleichzeitig zu sein. Fast, als wirkten dahinter Gesetze und eine Weisheit, die sich den Gedanken entziehen, von denen man aber spürt, dass sie intelligent und richtig sind.

Die größten Forscher und Denker aus Philosophie, Psychologie, Medizin, Religion und spiritueller Lehre erforschen das Mysterium Herz seit Jahrtausenden. Wenn auch nur ansatzweise Wahrheit in dem liegt, was sie gefunden haben und lehren, spielt das Herz eine zentrale Rolle für die Entstehung und den Verlauf des persönlichen Lebens. Gleichzeitig und unbestreitbar hat das, was wir denken, ebenfalls eine wesentliche Funktion. Wie fügt sich beides zusammen?

Wäre das Herz, so wie die reine Medizin es sagt, nur ein Organ oder gar nur ein Muskel, warum dann diese unglaubliche Bedeutung? Irren all die Menschen, die so mysteriös darüber sprechen und denken, oder gibt es tatsächlich etwas zu entdecken, vielleicht auch zu messen und zu beweisen, das bislang noch verborgen lag?

Welche Geheimnisse verbergen sich in unserem Herzen? Über welche Fähigkeiten verfügt es? Was entdeckt die Wissenschaft gerade in atemberaubender Geschwindigkeit? Und natürlich die wichtigste Frage: Wie können wir an diesem Wissen teilhaben, es für uns praktisch einsetzen, um unser Leben mit dieser unglaublichen Kraft zu hinterlegen?

Wir werden es uns Schritt für Schritt ansehen.



»Folge deinem Herzen, solange du lebst,
tue nicht mehr, als verlangt wird.
Verkürze nicht die Zeit der Muße,
denn deiner Lebenskraft ist es ein Gräuel,
wenn du nicht auf die Stimme deines Herzens hörst.
Vergeude nicht den Tag
durch übertriebene Sorge für dein Haus.
Was auch geschieht, folge deinem Herzen.
Die Dinge gedeihen nicht besser,
wenn du es vernachlässigst.«

- Ptahhotep »Der Weise« (ca. 2500 v. Chr.)*
– *Ägyptisches Staatsoberhaupt und Weisheitslehrer, Verfasser von*
»Die Lehre des Ptahhotep«, der ältesten vollständig
erhaltenen Weisheitslehre der Menschheit –

Die erste Fähigkeit des Herzens

Das Herz und seine Wahrnehmung

Der Über-Sensor in meiner Mitte



Das Vermächtnis des Amenemope

Vor 3200 Jahren setzte sich im alten Ägypten ein Mann namens Amenemope mit einem Schreibrohr aus Schilf und einem Stapel Papyrusblätter an seinen Arbeitsplatz und malte das erste Zeichen eines Werkes, das in den kommenden Jahrtausenden weltberühmt werden sollte.

Doch davon wusste Amenemope, der als hoher Verwaltungsbeamter für die Nahrungsmittelverteilung im Reich seines Königs Ramses zuständig war, zu diesem Zeitpunkt nichts. Als Vater wollte er seinem jüngsten Sohn Hor-em-ma'a-cheru, der gerade die Absicht verfolgte, Priester zu werden, die besten Ratschläge für das Leben mit auf den Weg geben. Damit dieser »ein guter Mensch, vor allen anderen« werde.

Amenemope schrieb insgesamt 30 Kapitel, über alle wichtigen Bereiche des Lebens und des menschlichen Verhaltens, so wie er sie kannte und für richtig hielt. Unter anderem ging es darum, wie man seine Mitmenschen behandeln sollte, wie man sich in bestimmten Situationen am besten verhielte, und es ging um die Kraft der eigenen Gedanken, wenn sie auf die Welt und andere treffen. Amenemopes Erkenntnisse fanden so viel Anklang, dass sie sich als Gesamtwerk mit dem Titel »Wie man ein guter Mensch wird« durch die Zeit und in viele Kulturen hinein verbreiteten. Die Philosophen des antiken Griechenlands studierten sie ebenso wie die Gelehrten des alten Roms. Feldherren, Priester und Könige ließen sich danach unterrichten. Und selbst heute noch blicken die Augen von Besuchern des Britischen Museums in London auf die fast unversehrten Schriftstücke mit den

Worten des Amenemope. Einer der Ratschläge, die dort zu lesen sind, lautet:



»Trenne deine Zunge nicht von deinem Herzen.
Dann wird alles, was du tust, gelingen.«

Heart Math-Institut in Boulder Creek, Colorado, heute

Forscher des jungen Fachgebiets der Neuro-Psycho-Kardiologie untersuchen mit modernsten Instrumenten und unter wissenschaftlich anerkannten Bedingungen die Eigenschaften und Fähigkeiten des menschlichen Herzens. Sie interessieren sich nur am Rande für das klassisch-medizinische Wissen um das Organ Herz, denn hierin sind die meisten von ihnen bereits perfekt ausgebildet. Diese Kardiologen, Neurologen und Psychologen beschäftigen sich mit etwas, das für viele ihrer Kollegen bislang eher in den Bereich von Legenden und Mystik gehörte: Sie suchen nach Belegen für Fähigkeiten und Kräfte, über die Menschen seit Jahrtausenden sprechen, die aber noch niemand sichtbar machen oder nachweisen konnte.

Auf was sie dabei stoßen, ist auf mehreren Ebenen revolutionär und erweitert die bisherige wissenschaftliche Sichtweise zum Herzen erheblich: Das menschliche Herz verfügt nachweisbar über ein Spektrum an Fähigkeiten, das selbst mutige Vorstellungen auf vielen Gebieten weit übertrifft. Fähigkeiten, die das folgende Erlebnis in ein ganz neues Licht rücken.



Der Taifun

Als Klaus Schubert und seine Partnerin Claudia Metz aus Köln mit zwei Motorrädern zu einer Überlandreise nach Japan aufbrachen, um dort Verwandte zu besuchen, hielten sie ihr Vorhaben zunächst für eine etwas verrückte, aber aufregende Idee. Zum Zeitpunkt der Vorbereitung ahnten die beiden noch nicht, dass aus den geplanten zehn Monaten Reisezeit am Ende 16 Jahre werden sollten, in denen sie über 250 000 Kilometer durch alle Kontinente der Welt reisen würden.

Bereits wenige Wochen nach dem Start in Deutschland mussten Klaus und Claudia feststellen, dass ihre sorgfältige Planung der Reise nicht einzuhalten war. Jeden Tag trat ihnen das Leben mit neuen ungeplanten Herausforderungen gegenüber. Behördenprobleme, Unfälle, Krankheit, technische Defekte, Wettererschwerisse, Sperrungen oder Umleitungen ... Innerhalb kürzester Zeit war den beiden klar: Das schaffen wir nie so wie geplant. Wir haben nur eine Chance: Wir müssen jeden Tag mit dem gehen, was kommt.

Spätestens ab Indien, so berichtet Klaus Schubert später, war auch die letzte Idee von Kontrolle über den Verlauf der Reise dahin. Das für westliche Reisende chaotische Verkehrsverhalten der Inder verwickelte Klaus in einen schweren Unfall, der unter anderem eine offene Knieverletzung zur Folge hatte. Doch, Glück im Unglück, das Paar geriet in die Obhut eines seltsamen alten Mannes, der sich scheinbar notgedrungen als Ersthelfer betätigte. Doch so unbedarft, wie er wirkte, war er nicht. Mit für westliche Verhältnisse haarsträubenden Mitteln bewirkte er innerhalb kürzester Zeit die vollständige Ausheilung von Klaus' schweren Verletzungen. Die verblüffende Kunst des Heilers zu erleben war der letzte Tropfen in einem Fass voller neuer Erkenntnisse darüber, wie das Leben auch funktionieren konnte. Die beiden Reisenden beschlossen, ab sofort alle Ziele und Planungen fallen zu

lassen und nur noch auf die Stimme in ihren Herzen zu hören. Eine Entscheidung, die ihnen im Laufe der folgenden Jahre mehrere Male das Leben retten sollte.

Besonders eindrucksvoll erlebten die beiden das Wissen und die Fähigkeiten ihrer Herzen an einem Nachmittag auf den Philippinen, als sie auf der Suche nach einem geeigneten Zeltplatz den Strand entlangfuhren. Da sie als Dauerreisende immer mit einem sehr knappen Tagesbudget haushalten mussten, hatten sie es sich angewöhnt, so oft wie möglich im Zelt zu übernachten.

Der Tag war wunderbar, der Himmel blau, das Wasser türkis, und die Palmen wiegten sich sanft raschelnd in der Meeresbrise. Doch obwohl die Zeltbedingungen perfekt waren, bekamen Klaus und Claudia das dringende Gefühl, sich heute ausnahmsweise eine Hütte am Strand zu mieten. Trotz der für sie hohen Kosten nahmen sie die innere Ansage an und freuten sich auf eine Nacht in einem Zimmer mit weichen Betten, einem Bad und fließendem Wasser.

Kurz darauf erreichten sie eine Anlage aus drei bis vier Dutzend einfachen Bungalows, lose verteilt zwischen schattenspendenden Palmen. Wie üblich war auch ihre Strandhütte auf Stelzen gebaut. Ein paar Holzstufen führen hoch zu einer kleinen Veranda, die Wände bestanden weitgehend aus geflochtenen Kokosmatten und das Dach aus Palmwedeln. Die beiden parkten ihre Motorräder vor den Holzstufen und hievten ihr Gepäck in die Hütte. Zwei Betten mit weißer Bettwäsche, zwei Stühle, ein Tisch und eine einfache Kommode, kurzum: ein Stück Zivilisation.

Etwa eine halbe Stunde später stand Klaus gerade unter der Dusche, als Claudia ihn darauf aufmerksam machte, dass sich da draußen etwas ziemlich Großes ziemlich schnell zusammenbraute. Klaus, der mit Berichten über die Reise ein wenig dazuverdiente und aus diesem Grund nur selten eine Chance für interessante Bilder ausließ, mon-

tierte seinen Fotoapparat auf das Stativ und richtete den Blick der Kamera durch das Fenster auf die Anlage. Vielleicht, so dachte er, ergäbe sich eine kleine Bilderserie zu einem Tropengewitter.

Inzwischen war der Wind von der ursprünglichen sanften Brise zu einer Vorstufe von Sturm angeschwollen. Das strahlende Blau des Himmels war längst dunkelgrauen Wolken gewichen, und die Palmen rauschten und ächzten bei der Anstrengung, sich gegen die Kräfte des Himmels zu behaupten.

Klaus hatte gerade ein paar Fotos geschossen, da kam der Regen. Aber nicht langsam tröpfelnd und sich dann steigend. Vielmehr schossen plötzlich vom Sturm getriebene Salven aus Wasser nahezu quer zum Boden durch den Palmenhain, als hätte jemand einen Schalter umgelegt.

»Was für ein Glück, dass wir jetzt nicht am Strand zelten müssen«, dachten sich die beiden.

Nach einer Weile hielten die ersten Palmen den Gewalten nicht mehr stand und brachen. Inzwischen war der Sturm zu einem ausgewachsenen Taifun mutiert. Überall brachen die Bäume oder wurden entwurzelt, es flogen Palmblätter und Holzlatten durch die Luft. Und dann fiel der Strom aus. Es war inzwischen so düster geworden wie in einer Mondscheinnacht mit Wolkenhimmel, aber noch hell genug, um ein paar Fotos zu machen. Es sollten die letzten für diesen Tag sein. Klaus, immer noch mit dem Finger auf dem Auslöser, traute seinen Augen nicht, als vor ihm die ersten Dächer der umstehenden Hütten abhoben und wie Kinderdrachen in die Höhe wirbelten. Wie auf ein geheimes Kommando hin begannen die Wände der umstehenden Bungalows der Reihe nach in sich zusammenzubrechen. Manche wurden vom Wind noch eine Strecke über den Boden getrieben, bis sie sich zwischen bereits umgestürzten Palmen verfingen.

Klaus und seine Partnerin steckten inzwischen ganz eindeutig in einer ausgewachsenen Naturkatastrophe. Was die beiden Weltreisenden jedoch am meisten erschütterte, war das Erlebnis in ihrer eigenen Hütte: Während vor der Tür ein Inferno tobte und alles zu Kleinholz zermalmte, spürten sie in ihrem Raum davon buchstäblich nichts. Zwar hörten sie die Geräusche und wussten, was um sie herum los war, doch ihr eigenes Häuschen blieb davon so unberührt, als würde eine Art Schutzglocke es aussparen.

Im Laufe der Nacht legte sich der Taifun. Als Klaus und Claudia am nächsten Morgen ihre Hütte verließen, zeigte sich die gesamte Dimension der Zerstörung: Kein einziger Baum und kein Haus waren stehen geblieben, außer dem ihren. Das Unwetter hatte nicht einmal einen Palmwedel von ihrem Dach bewegt, und selbst die beiden Motorräder standen noch genauso vor der Veranda, wie sie sie am vergangenen Abend abgestellt hatten.

»Wenn wir das erzählen, glaubt uns das niemand«, dachten die beiden.

Klaus positionierte die Kamera auf seinem Stativ und fotografierte sie beide per Selbstauslöser vor der völlig intakten Hütte, inmitten eines Endzeitszenarios aus Zerstörung. Wie sie später erfuhren, war es der stärkste Taifun der vergangenen zehn Jahre gewesen. Er hatte im Land so große Schäden angerichtet, dass die Weltgemeinschaft spezielle Rettungsfonds und Hilfsprojekte ins Leben rief.

Dieses Ereignis hatte für Klaus und Claudia trotz aller Tragik eine neue Dimension von Erfahrung zum Leben aus dem Herzen eröffnet. Die Eingebung, jene Nacht nicht am Strand zu zelten, war schon beeindruckend richtig gewesen. Doch die Tatsache, dass das vernichtendste Unwetter der letzten Jahre das halbe Land zerstört, ihre Hütte aber ausgespart hatte, veränderte ihrer beider Verständnis von Realität nochmals deutlich. Welche Kraft konnte so etwas bewirken?