



www.herzgefuehl.com

März 2012 D: € 6,30 • A: € 8,10

# Herzgefühl

für die neue Erde

## Der Weg vom Kopf ins Herz

### Rhythmus verbindet Herz und Verstand

#### **Das Bio-Wipp Gerät**

Wo alles seinen Anfang nahm

#### **Astrologie des Lichts**

POLLUX - Stern der Geduld

#### **Das Korallen-Kalzium**

Der japanische Jungbrunnen sprudelt auch für Sie

#### **Partnerschaft und Liebe**

Mann und Frau





*Möge*

*Frieden*

*sein auf Erden,*

*bald in einer stillen Zeit.*

*Möge Freude sich vermehren,*

*überall und weit und breit.*

*Möge jeder Mensch in Liebe*

*leben seines Lebens Glück,*

*Möge jeder Mensch sich finden,*

*auf dem Weg nach hause zurück,*

# Editorial

Das Wichtigste, was Menschen  
miteinander anstellen sollten,  
ist, sich gegenseitig zu fördern  
und zu ermutigen  
Christa Wolf



Richard Weigerstorfer  
Chefredakteur

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir können ja schon mal so tun, als wären wir in der Neuen Zeit. Und was tut man da. werden Sie sich vielleicht fragen? Bisher haben wir ja nur davon gesprochen, wie alles sein wird. Da werden wir die Empfänger der großzügigen Herzen unserer Mitmenschen sein. Dabei vergessen wir vielleicht, dass wir für die anderen auch ein großes Herz haben dürfen, sogar haben müssen, wenn wir mitmachen wollen.

Was ich großartig finde ist, dass wir heute schon üben können. So werden wir es schon zur Meisterschaft gebracht haben, wenn es die anderen lernen werden. Wir, die uns heute schon bemühen, werden morgen nachahmenswerte Vorbilder sein.

Der einfachste Weg dahin, ist in dem Zitat von Christa Wolf beschrieben. „Sich gegenseitig fördern und ermutigen“.

Es gibt eine Studie, die mit Germanistik-Studenten durchgeführt wurde. Alle Teilnehmer wollten in ihrem späteren Leben ihre Berufung im Schreiben finden. Es wurden zwei Gruppen gebildet, die sich ihre Aufsätze vorlasen. Die Teilnehmer der einen Gruppe wurden angewiesen, den Text zu zerpfücken und schonungslos zu kritisieren. Die Kritik sollte helfen, alle Fehler und Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Die andere Gruppe wurde angehalten nur zu loben und zu ermutigen, auch dann wenn die Texte nicht perfekt waren.

Nach zehn Jahren befragte man die Teilnehmer der Studie und es stellte sich

heraus, dass die Teilnehmer der ersten Gruppen alle in anderen Berufen gelandet waren, während die Teilnehmer der zweiten Gruppe über 40 % ihr Geld mit Schreiben verdienten und der Rest immer noch gelegentlich Aufsätze oder Artikel schrieb. Ein beeindruckendes Ergebnis finde ich. Kritik tötet die kleinen Pflänzchen der Hoffnung, Ermutigung wirkt wie Dünger.

Stellen Sie sich vor, auf den Schulaufgaben unserer Kinder und Enkel steht dann nicht „8 Fehler = Note 6“, sondern „du hast von den 120 Wörtern 112 Wörter richtig geschrieben, und die restlichen acht schaffst du auch noch“. Merken Sie beim Lesen schon den Unterschied? Wie gerne ist man bereit, alles richtig zu machen und wie schwer scheint es, keine Fehler mehr machen zu dürfen?

Vielleicht denken Sie ja nun, wenn ich andere fördere, dann nehmen sie mir morgen meinen Arbeitsplatz weg? In Zeiten, wo von Mobbing überall zu hören und zu lesen ist, ist es verständlich, dass man den Kollegen klein und dumm halten muss, er könnte mein potenzieller Nachfolger werden?

In der Psychologie weiß man aber, dass das nicht der Fall sein wird. Es wurde sogar ein Wort dafür geprägt. „Commitment“ was Dankbarkeit bedeutet, die nicht endet. Dankbarkeit für eine kleine Hilfe ist oft noch Jahrzehnte später erinnerbar. Sie löst ein Bedürfnis aus, auch zu helfen. So spenden z.B. 30 % Briefempfänger gegenüber einer Kontrollgruppe mehr, wenn sie mit der Spendenaufrufung einen Aufkleber oder eine Postkarte geschenkt bekommen. Was glauben Sie wie schwer „echte Förderung und Ermutigung“ gegen eine Postkarte wiegt?

Also, keine Scheu. Wir gewinnen sogar, wenn wir „fördern und ermutigen“ und die goldene Regel besagt ja das Gleiche: „Was du willst, dass man dir tu‘, das füg auch einem andern zu“.

Noch nicht sicher? Dann schenken Sie wenigstens Marie von Eber-Eschenbach Glauben, die schon 1845 schrieb: „Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen.“

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit der heutigen Ausgabe von Herzgefühl.



Richard Weigerstorfer  
Chefredakteur Herzgefühl

### **Regelmäßiges Erscheinen von Herzgefühl:**

Damit haben wir immer ein wenig Schwierigkeiten. Wir lassen die „Herzgefühl“ reifen. Sie lässt sich nicht drängen oder in ein festes Korsett spannen. Damit es nun mit den festen Bezugszeiten nicht zu Verstimmungen führt, machen wir den Bezug immer auf vier Nummern fest. Dann spielt es von der Abogebühr keine Rolle mehr, ob das vierte Heft noch im Dezember erscheint oder erst im Februar.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis für diese neue Regelung.



# Inhalt

März 2012

**Kurzgeschichte** ..... 6  
Jesus und der Esel

**Astrologie des Lichts**..... 12  
POLLUX - Stern der Geduld

**Die SternenHerz-Lichtessenzen  
besser kennen lernen – Teil 1** ..... 14

**Rhythmus verbindet Herz  
und Verstand**..... 16

**Erfahrungsbericht** ..... 20  
Trommelwochenende im  
bayerischen Wald

**Frühlingserwachen** ..... 24

**Das Korallen-Kalzium**..... 30  
Der japanische Jungbrunnen  
sprudelt auch für Sie

**Aufruf**..... 33  
Ihre Engelgeschichte

**Das Bio-Wipp Gerät** ..... 34  
Wo alles seinen Anfang nahm

**Freuen Sie sich auf das  
2012-Ereignis** ..... 42

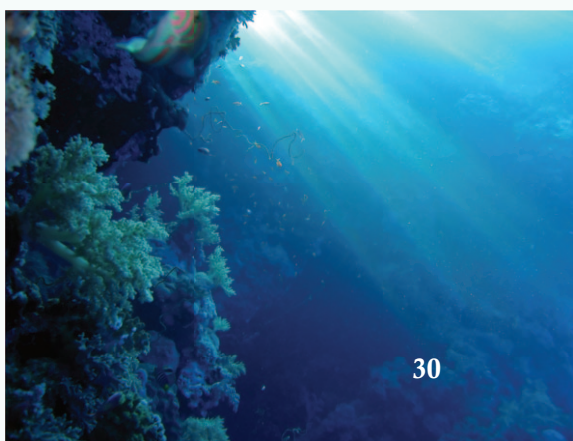
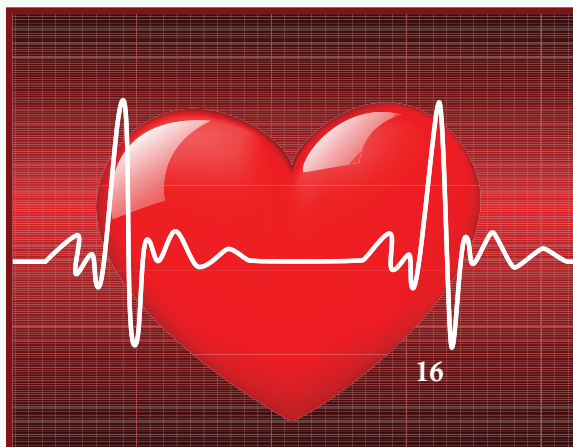
**Eine Frage der Sichtweise**..... 47

**Mystikerin des Quartals**..... 49  
Madame Guyon

**Partnerschaft und Liebe** ..... 52  
Mann und Frau

**Impressum**..... 58

**Jahresbezug bestellen** ..... 59





# Jesus und der Esel

*Authentische Geschichte aus dem Leben  
Jesu, gegeben aus dem Licht, von Sananda  
Geliebtes Wesen!*

---

aufgeschrieben von Gerald Haindl

---

**I**ch war damals 21 Jahre alt, in Diensten meines Vaters stehend, den Beruf eines Zimmermanns ausübend.

Müde legte ich Hammer und Meisel bei Seite, Josef hatte uns soeben in eine Arbeitspause entlassen. Genüsslich labten wir uns am gebratenen Ziegenfleisch und dem Fladenbrot. Das Wasser floss literweise, aus den Schläuchen, in unsere durstigen Kehlen.

Mein Blick durchstreifte den mit geschäftigen und quirligen Leben erfüllten Marktplatz, auf dem Händler gestenreich, theatralisch, ihre mannigfachen Waren anpriesen und wortgewaltig zum Kauf anboten, belagert von einer neugierigen Schar aus Nazareth und Umgebung.

Ja du siehst, auch zu meiner Zeit war „Shopping“ sehr beliebt.

Während ich in dem hektischen Treiben einige meiner Altersgenossen erblickte, die begleitet von ihren Frauen und Kindern, sich mit Begeisterung diesem Schauspiel hingaben, stieg Schwermut in mir auf. Schwermut, die mich daran erinnerte, dass ich noch immer alleine war.

Von Frau und Kind keine Spur, haftete mir doch der Ruf an, verrückt zu sein, böse Geister sollten von mir Besitz ergriffen haben. Heute würdet ihr sagen, um meinen Hals baumelte ein Schild, mit der Aufschrift „Keep distance“; die Frauen machten zu meinem Leidwesen einen großen Bogen um mich.





Von Zweifeln geplagt, setzte mir diese Situation sehr zu. Mein Urteil in diesem Bereich versagt zu haben, war mein ständiger Begleiter und Richter.

Josefs energische Stimme riss mich aus meinen Gedankengängen. „Los geht’s, der Dachstuhl wird nicht von alleine fertig!“, waren seine anfeuernden, anspornenden Worte, um uns wieder ins Arbeitsgeschehen zurück-zuholen.

Schon wollte ich zu Hammer und Meißel greifen, als plötzlich eine verzweifelte Stimme an mein Ohr drang. „Hilf mir, hilf mir bitte!“, vernahm ich die flehentlichen, tränenerstickten Worte, die mir in Mark und Bein drangen. Pochender, stechender

Schmerz begann sich in meinem Körper auszubreiten, zu brennen, mir den Atem zu rauben.

„So hilf mir doch!“, gellte es in mir. Blitzschnell drehte ich mich um, den ganzen Marktplatz überblickend, um diesem Wesen zu Hilfe zu eilen. Doch es war nur die Geschäftigkeit des Marktes auszumachen.

„Wo bleibst du nur?“, bohrte es in mir. Ja, aus meinem eigenen Herzen kam diese Stimme, die mich anrief, antrieb, um Hilfe, um Rettung bat.

Zum wiederholten Male vernahm ich Stimmen, kommend aus meinem Herzen, einem Menschen gleich, der in mir leben und leiden würde.

Schon wollte ich sie in gewohnter Manier unterdrücken und mit Arbeit betäuben, hielt mich doch ein heftiger Schüttelfrost davon ab.

„Komm endlich, bitte!“, hallte es in meinem Herzen, begleitet von einer Flut aus Leid und Schmerz. Ich musste diesem Ruf folgen, mich seinem Drängen ergeben.

„Ich komme!“, rief ich, begann wie von Sinnen loszulaufen, Nazareths Gassen hastig, im Laufschrift zu durchqueren, der „goldenen Schnur“ folgend, die von meinem Herzen ausging und mir den Weg wies. „Jesus, Jesus!“, hörte ich Josefs besorgte Rufe in der Ferne vergehen.

Das Leid, der Schmerz in mir wurden immer stärker, je näher ich seiner Quelle kam, zu der ich magnetisch hingezogen wurde.

Das Ende einer Gasse erreichend, in einen Hinterhof einbiegend, stand es vor mir, das Wesen, das mich gerufen hatte. Ein Esel!

Er lag mit gebrochenem Vorderbein am Boden, von seinem Herrn mit einem Stock unbarmherzig geschlagen, um ihn zum Aufstehen zu bewegen, gleichzeitig von einer johlenden Kinderschar umringt, die ihn unter Gelächter mit Steinen bewarf. Eine furchtbare Szene, ich drohte ohnmächtig zu werden.

Die von Panik, Entsetzen und Schmerz geweiteten Augen des Esels, bohrten sich in die meinen. Tiefe Erschütterung lähmte mich.

„Hilf mir doch du großes Wesen,

so hilf mir doch!“, hörte ich seine Verzweiflung! Was sollte ich nur tun? Während ich noch überlegte, drehte sich eines der Kinder um, mich erkennend rief es, „Schaut nur, der verrückte Jesus ist auch da!“

Diese Worte trafen mich, einem Schlag in meine Magengrube gleich. Schon wollte ich mich umdrehen und auf leisen Sohlen davonschleichen, aber es ging nicht. Ich fühlte mich eins mit dieser Kreatur, dem Esel in tiefer Liebe verbunden, eine Leidensgemeinschaft seiend.

Es packte mich die blanke Wut, meine Rolle in Nazareth vergessend, preschte ich vor, packte den gnadenlosen Schläger am Gewande, stieß ihn bei Seite, dabei die Kinder, im heiligen Zorn seiend, anzubrüllen.

Nicht nur ich war über mein Handeln verwundert, auch die Kinder, die von ihrem Tun abließen und betreten schwiegen. So hatten sie mich noch nicht erlebt.

Diesen Augenblick ausnutzend, meiner inneren Stimme folgend, sank ich in die Knie, diesem leidenden Geschöpf, von Angesicht zu Angesicht gegenüber sitzend, in seine Augen blickend, den Schmerz, die Panik, die Angst sehend, mit ihm aufs Innigste verbunden, dieses Leid selbst erlebend, immer tiefer in seine Augen fallend, versinkend in ihm, dem Ur-Grunde zu, war ich plötzlich im Licht.

Auf einer Welle des Lichts reitend, mich als Licht erlebend, eins mit dem Esel, eins mit allen Geschöpfen, war





ich das Licht, grenzenloses liebendes Licht!

Mein Herz explodierte; ekstatische Freude durchpulste mich, Wogen der Liebe gingen von mir aus, verwandelten meine Umgebung, erreichten die letzten Winkel des Universums.

Von Weinkrämpfen geschüttelt, pure Liebe seiend, von Weisheit getragen, aus ihr handelnd, sah ich den heilen, vollkommenen Esel vor mir stehen. Sein Körper, seine Zellen durchlichtet, in göttlicher Ordnung ausgerichtet, vom Vater heil gemacht.

Intuitiv ergriff ich sein verletztes Bein, das sich ohne Widerstand, sanft und

leicht, weil Licht seiend, in seine ursprüngliche Form bringen ließ.

Langsam kehrte ich, noch immer am ganzen Körper zitternd, aus der Tiefe des Seins zurück. Dankerfüllt erblickte ich den Esel, der ein herzhaftes „I-A!“ von sich gab, so seiner Lebensfreude, seiner strotzenden Gesundheit, seinem Wohl-Sein, Ausdruck verlieh.

Auch die Kinder, der Mann waren von dieser Woge der Liebe, des Glücks erfasst und verwandelt worden. Ich blickte in sanfte, liebende, friedvolle und tränenerfüllte Augen. Ihnen erging es wie mir. Sie wussten nicht, ob sie wachten oder träumten.

Demütig dankte ich für das Geschenk meiner Erweckung, welches mir durch meinen selbstlosen Dienst, an dem leidenden Esel, gegeben wurde.

Es stimmt schon: „Was ihr dem geringsten meiner Brüder getan, das habt ihr mir getan“, denn der Vater ist all-gegenwärtig, hat Wohnstatt in allem und jeden, eins-seiend mit seinen Geschöpfen.

Mit gespielter Strenge in meiner Stimme und einem lachenden Schalk in meinem Nacken, verabschiedete ich mich von dem Mann, einem durchziehenden Händler, mit den Worten, „Sei gut zu deinem Esel, du hast ja gesehen, welch großer Geist in ihm wohnt.“

Während ich den Hinterhof verließ, hörte ich die Kinder, wie sie lauthals einen neuen Namen für mich bastelten; „Jesus der Zauberer“, sollte mich die nächsten Jahre begleiten. Ich musste herzhaft lachen.

Dieses Erlebnis verwandelte mein Leben, mein Sein von Grund auf. Von diesem Tag an konnte ich „in den Vater“ eintauchen, aus seiner Fülle schöpfen und sie freigiebig schenken.

An diesem Tag wurde ich ein zweites Mal geboren, der Vater war von jetzt an mit mir, auf allen meinen Wegen, und mit jeder meiner weiteren Taten, wuchs mein Vertrauen, meine Liebe, mein Glaube an IHN.

Nach einigen Minuten erreichte ich Josef und die anderen Handwerker, die eifrig, mit Leidenschaft bei der Arbeit waren.

„Wo warst du Jesus?“, fragte Josef besorgt. „Ach ich musste einem Esel helfen Vater, er hat mich höflich darum gebeten“, antwortete ich schmunzelnd. Von Josefs verduzttem Gesichtsausdruck begleitet, gab ich mich wieder meiner Arbeit hin.

Geliebtes Wesen!

„You can do in Jesus Name! Do it!“

Nimm mich ganz einfach mit in deinem Herzen, auf all deinen Wegen und wie sagt man bei euch, „Wir werden das Kind schon schaukeln.“ Handle und wirke in meinem Namen. Alles ist dir möglich.

Gehe hin in Frieden und bringe Frieden, wo immer du auch bist.

So sei es.





# POLLUX

## *Stern der Geduld*

---

Peter Beck

---

**P**ollux, ein einzelner Stern, ist 34 Lichtjahre von uns entfernt. Fünfmal größer als die Sonne ist er 40-mal leuchtkräftiger als diese. Der hellste Stern im Tierkreis-Sternbild Zwillinge leuchtet orange-gelb, was einen schönen Kontrast darstellt zum nahe stehenden anderen Zwillingstern, dem fast so hellen reinweißen Castor.

Pollux und Castor bilden das bekannteste göttliche Zwillingpaar der Antike. Kinder, die aus der Vereinigung eines Gottes mit einer Menschenfrau

hervorgingen, galten entweder als Halbgott oder eines der Kinder war unsterblich, das andere sterblich. In unserem Fall war es Pollux, der als unsterblich galt und somit war es Castor, der sterben musste. Als seine Zeit gekommen war, wollte ihn sein Bruder jedoch nicht sterben lassen, denn sie waren unzertrennlich. Die Klage von Pollux war so groß, dass die Götter den beiden gestatteten, abwechselnd jeweils einen Tag zusammen auf der Erde und auf dem Olymp zu verbringen. Natürlich stehen die Zwillinge für

zwei Seiten  
unseres eigenen  
ganzheitlichen  
Wesens: Castor  
für die sterbli-  
che körperliche  
und Pollux für  
die unsterbliche  
seelisch-geistige.  
Pollux hilft uns,  
mit unserem  
unsterblichen



Anteil in einen vertieften Kontakt zu kommen. Dadurch erfahren wir auch etwas über die Mysterien der Zeit. In der Struktur unserer Welt hat alles seine rechte Zeit und seinen rechten Ort. Wir machen in der Regel schmerzhaft Erfahrungen, wenn wir den richtigen Zeitpunkt für etwas, was wir zum Beispiel haben oder erreichen wollen, nicht abwarten können. Der Stern Pollux gibt uns die Möglichkeit, das Gefühl abzuschwächen, diesem irdischen Zeitablauf ausgeliefert zu sein, indem wir den Sinn von Zeit verstehen und indem wir jeden Augenblick unseres Lebens als eine Möglichkeit begreifen, Erfahrungen zu machen. Mit diesem Wissen ist es leicht, eine Qualität auf der Herzebene, die Geduld genannt wird, zu entwickeln. Geduld heißt, die Möglichkeiten des Augenblicks zu erkennen und angemessen handeln zu können oder fähig zu sein, darauf zu warten bis die

richtige Zeit für etwas gekommen ist. In der Folge erreichen wir maximalen Erfolg bei minimalem Aufwand.

In der Evolution des Menschen werden wir bald einen Punkt erreicht haben,

an dem es nicht nur möglich ist, die Grenzen der Zeit zu erkennen, sondern sie auch – zumindest teilweise – zu überwinden. Ein neuer, bewusster Umgang mit dem, was wir Zeit nennen wird mehr als bisher erkennen lassen, was genau in der Gegenwart zu tun ist, um eine erwünschte Zukunft zu erschaffen. Auch dafür haben wir in Pollux einen himmlischen Unterstützer.

Das durch Pollux zugängliche Wissen findet sich ebenfalls in den Lehren der Maya und ihrer modernen Fürsprecher, wie etwa in den Werken von José Argüelles oder Carl Johan Calleman. Auch Menschen, die sich mit dem Thema Reinkarnation beschäftigen oder persönlich Rückführungen unternahmen, werden den erlebten erweiterten spirituellen Zeitbegriff im Lichte des Pollux leichter akzeptieren und verstehen können.

In der nächsten Ausgabe wenden wir uns dem Stern Deneb im Sternbild Schwan zu. Deneb ist einer der leuchtstärksten Sterne, die wir kennen. Er kann uns helfen, die unendlichen multidimensionalen Räume in uns zu erkennen, zu erkunden und wertzuschätzen. Werden wir uns dieser Unendlichkeit in uns bewusst, entwickeln wir eine Herzqualität, die Vertrauen genannt wird.





# *Die SternenHerz-Lichtessenzen besser kennen lernen – Teil 1*

---

Peter Beck

---

**I**m letzten Herzgefühl wurden die SternenHerz-Fixstern- und SternenHerz-Planeten-Essenzen vorgestellt, die ich speziell für 2012 und die Zeit danach entwickelt habe.

In den folgenden Ausgaben werden – neben der Beschreibung jeweils eines Fixsterns – auch Aspekte der SternenHerz-Essenzen angesprochen, durch

die es möglich ist, Eigenschaften und Potenzial der Essenzen noch besser kennen zu lernen.

**„Hebst du den Blick, siehst  
du keine Grenzen“**

Es gibt einen bekannten Ausspruch, dass ein Problem, das durch ein bestimmtes System erzeugt wurde, nicht



durch dieses System gelöst werden kann. Oder anders ausgedrückt: Um ein Problem zu lösen, brauchen wir neue Informationen, neues Wissen. In unserem Leben ist das oftmals eine neue Sichtweise, ein anderer Standpunkt oder eine intuitiv erhaltene Idee.

Wollen wir ein Problem lösen, suchen wir instinktiv nach einem Weg, der zu einer erweiterten Sicht führt. In unserer Kultur fragen wir oft andere Menschen und hoffen, dass diese eine weiterhelfende Information für uns besitzen. In anderen Kulturen befragten die Menschen dazu ihre Träume, die sie mit normalerweise nicht zugänglichen Informationsquellen in Kontakt brachten. Andere Menschen wenden sich mit



einer Bitte um Auskunft an Engel oder weitere Geistige Helfer. Oder sie verwenden Mittel, die materielle oder feinstoffliche Informationen enthalten, welche ihr Defizit auszugleichen in der Lage sind. Dazu zählen auch homöopathische Arzneimittel und eben Essenzen verschiedener Art.

Essenzen, deren feinstoffliche Quelle die Sternenwelt ist, bergen natürlich Informationen in sich, die es erlauben Begrenzungen – und darum handelt es sich bei Problemen ja – symbolisch gesehen durch einen Blick über die Grenzen hinaus zu überwinden. Dies beinhaltet natürlich ein hohes Problemlösungs-Potenzial.

## Über Peter Beck

*Peter Beck wurde 1958 in Regensburg geboren. Bereits im Vorschulalter fühlte er die Faszination der Sterne am nächtlichen Himmel. Dem Thema Sterne blieb er sein ganzes Leben lang treu. Ein Studium der Physik und Astronomie ergänzte er durch astrologische Ausbildungen nach verschiedenen Schulen.*

*1998 ging Peter Beck auf Reisen, um auf den Kanarischen Inseln und in den weiten Wüsten Australiens noch einmal eine intensive Verbindung mit den Sternen einzugehen und die Vorläufer der SternenHerz-Lichtessenzen herzustellen.*

*Im Jahre 2001 erschien sein erstes Buch »Wege zu den Sternen – Ein Reiseführer zu sich Selbst«. Im Jahre 2003 folgte die „Astrologie des Lichts – Eine erneuerte Astrologie der Fixsterne für das Wassermann-Zeitalter“. Daneben erscheinen immer wieder Artikel in diversen Zeitschriften und Newslettern.*

*2011 mündeten seine Erfahrung mit den Sternen und die Zusammenarbeit mit dem RiWei-Verlag in eine neue Produktserie mit dem Namen „SternenHerz-Lichtessenzen“.*



Peter Beck



# Rhythmus verbindet Herz und Verstand

---

Anita Radi-Pentz

---

**R**hythmus – ein Begriff, den Sie vor allem aus der Musik kennen. Doch tauchen Rhythmen in vielen Lebensbereichen auf: in der Gesundheit, der Sprache, der Natur. Kommt der Rhythmus unerwartet aus dem Tritt, fühlen Sie sich nicht wohl. Wir zeigen Ihnen,

wie Sie Rhythmus bewusst einsetzen können, um mit Herz und Verstand zu leben.

Bumm, BUMM. – Bumm, BUMM. Kommt Ihnen dieser Pulsschlag bekannt vor? Das Wort Puls deutet es schon an: In diesem Rhythmus schlägt Ihr Herz. Zwei Schläge, Pause.

Je nachdem, in welchem Tempo Sie im Moment unterwegs sind, ist der Herzschlag ruhig oder beschleunigt. Jedoch immer mit dem selben „Bumm, BUMM, Pause“. Wie wichtig dieses Schlagmuster ist, merken Sie erst, wenn Ihr Herz ins Stolpern kommt. Wenn Sie schon einmal Herzrhythmus-Störungen hatten, kennen Sie die Gefühle, die dabei aufsteigen. Sie reichen von leichter Unruhe bis zu Panik.

„Rhythmus“ bedeutet **eine regelmäßige Abfolge von Mustern**. Sie kennen natürliche Zyklen wie Mondphasen oder Tag und Nacht. Oder vom Menschen geschaffene Rhythmen in der Sprache oder Musik.

## Aus dem Rhythmus – aus der Mitte

Aus dem Rhythmus zu kommen, erschüttert unser Wohlbefinden: Das betrifft Schichtarbeiter mit wechselnden Tag- und Nachtschichten. Ebenso junge Eltern, deren Schlafrhythmen vom Neugeborenen bestimmt wird und nicht vom eigenen Schlafbedürfnis. Wir sind irritiert, wenn mitten im Winter Temperaturen wie im Frühling herrschen. Und viele Menschen leiden unter der Umstellung zwischen Winter- und Sommerzeit. Einiges davon haben Sie sicher schon an Leib und Seele gespürt. Die Bedeutung, die Rhythmus in der Sprache hat, überrascht Sie vielleicht. Studien haben

gezeigt: Kleinkinder erkennen ihre Familie am Sprachrhythmus. Tatsächlich unterscheidet sich die Betonung von Silben je nach Sprache und Dialekt.

Bevor Kinder also den Sinn der Worte verstehen, erkennen Sie den Sprachrhythmus der Eltern und fühlen sich zu Hause.

## Der richtige Rhythmus macht's

Rhythmus ist für Ihr Wohlbefinden wichtig, das ist nun klar. Doch wie können Sie Rhythmus bewusst einsetzen, um Ihr Leben mit „Herz und Verstand zu leben“, wie ich am Anfang des Artikels versprochen habe?

## Achten Sie auf Ihren Schlafrhythmus

Die Zirbeldrüse in Ihrem Gehirn steuert, wann Sie wach sind oder schlafen. Geht der Tag zu Ende, wird es dunkel, produziert sie Melatonin und Sie werden müde. Ist das Melatonin im Schlaf abgebaut, wachen Sie erfrischt auf. Können Sie sich vorstellen, dass es für Ihren Körper verwirrend sein muss, dass Sie die Tage künstlich verlängern? Elektrisches Licht macht es möglich, so zu tun, als hätte der „Tag“ 24 Stunden. Jedoch bremst nur natürliches Tageslicht die Produktion von Melatonin. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen haben, legen Sie Ihr Augenmerk auf Ihren Schlafrhythmus: Werden Sie vor allem im Winter früh müde und halten sich mühsam wach, nicken im schummrigen Wohnzimmer vor dem



Fernseher jedoch immer wieder ein?  
Da Sie die Wirkung von Melatonin  
nun kennen, wissen Sie, warum.

### Tipp zum Ausprobieren

Versuchen Sie es und ver-  
ändern Sie Ihre Bett-Geh-  
zeiten mit den Jahreszyklen.  
Gehen Sie im Winter früher  
schlafen als im Sommer.  
Endlich ausgeruht durch den  
Tag nach einer erholsamen  
Nacht. Ist das nicht schön?

## **Nehmen Sie sich ein Bei- spiel am Klosterleben**

Was meinen Sie, welche Berufsgruppe  
hat die höchste Lebenserwartung?  
Mönche und Nonnen, sagt die „Bay-  
erische Klosterstudie“. Wir können  
spekulieren woran das liegen mag.  
Ich behaupte, es kann am geregel-  
ten Tagesablauf liegen. Ordensleute  
wissen jeden Tag, welcher Ablauf  
sie erwartet, wann Zeit ist, zu beten,  
zu arbeiten, zu essen und zu schla-  
fen. Das schließt für mich ein, dass  
Ordensleute es einfacher haben, im  
„Jetzt“ zu leben. Sie beschäftigen sich  
zur gegebenen Stunde mit ihrem An-  
liegen und schließen es dann ab, bis

zum nächsten Tag. Nonnen und Mönche nehmen sich keine Arbeit mit „nach Hause“ oder ins Wochenende. Gebets- und Ruhezeiten werden nur in Ausnahmefällen verschoben. Sehen wir davon ab, dass Ordensleute sicher auch Kraft aus ihrer Verbindung zu Gott ziehen, was Ihr Leben gesünder macht. Ich kann mir gut vorstellen, dass ein rhythmischer Tagesablauf zu Gesundheit und langem Leben beitragen kann. Wahrscheinlich können Sie in Ihrem Alltag kein klösterliches Leben nachleben. Doch können Sie sich Anregungen davon holen.

## Erleben Sie die Jahreszeiten bewusst

Wenn Sie mit kleinen Kinder zusammenleben, tun Sie es sicher schon und leben bewusst mit den Jahreszeiten. Kinder jubeln im späten Winter über jedes Schneeglöckchen, das den Kopf ins Freie streckt. Sie sind glücklich über heiße Sommertage. Und hopsen im Herbst begeistert in Gummistiefeln von Pfütze zu Pfütze. Im Gegensatz dazu haben Erwachsene oft den Rhythmus, dass Sie von „Urlaub zu Urlaub“ leben. In den Zeiten dazwischen, geht es nur ums Durchhalten.

### Tipp zum Ausprobieren

Erinnern Sie sich an Ihre Kindertage, gehen Sie achtsam durch die Jahreszeiten und erleben Sie mit allen Sinnen. Bringt das Ihr Herz zum Lachen?

## Bewegen Sie sich rhythmisch

Bezeichnen Sie sich eher als Kopfmensch? Dann hat wohl Ihre linke Gehirnhälfte die „Hosen an“. Bei „Bauchmenschen“ bestimmt eher die rechte Gehirnhälfte. Doch Sie sind sich sicher einig mit mir: nur mit Kopf oder Bauch lebt es sich schlecht. Menschen, die offen und herzlich mit sich und anderen umgehen und dabei ihren gesunden Menschenverstand einsetzen, sind „ganze Persönlichkeiten“. Auf dem Weg dorthin hilft rhythmische Bewegung. Jede Bewegung, bei der Sie die rechte und linke Körperseite koordiniert bewegen, regt Ihr Gehirn an. Genauer gesagt, regt es die beiden Gehirnhälften dazu an, zusammenzuarbeiten. Ob Sie rhythmisch in die Hände klatschen, mit den Füßen stampfen, tanzen, ein Instrument spielen, flott mit Armeinsatz spazieren gehen oder jonglieren: Ihr Kopf wird klar, das Herz wird weit. Sie fühlen sich wach und lebendig.

Jeder Mensch hat seinen eigenen „Rhythmus im Blut“. Wenn Sie sich kraftlos und „neben der Spur“ fühlen, rufen Sie sich in Erinnerung, welche Art der Bewegung Ihnen gut tut. Ist es das Tanzen, legen Sie ein Lieblingslied ein und tanzen Sie: ob Rumba, Polka oder Walzer. Oder versuchen Sie es mit einem flotten Spaziergang, bei der Sie die Arme gegengleich zu den Beinen bewegen. So finden Sie zur Mitte.





## **Trommeln bringt Sie ins Herz**

Trommeln ist eine rhythmische Bewegung, die Sie ins Herz bringt. Schamanen nutzen das Trommeln sogar, um auf Seelen-Reise zu gehen. Die Herzgefühl-Leserin Elisa berichtet Ihnen, was ein Trommel-Wochenende in ihr ausgelöst hat:

# Trommelwochenende im bayerischen Wald

Elisa

Vor einiger Zeit war ich bei einem Trommel-Seminar für ein Wochenende im bayerischen Wald. Das Seminar hat mich tief beeindruckt und ich denke heute noch sehr oft an diese besondere Erfahrung. Das Seminar fand auf einem abgelegenen Bauernhof statt. Die Natur rundherum – traumhaft schön – eine Felsenlandschaft mitten im Wald, durch die sich ein kleiner Bach schlängelt. Wunderwunderschön.

Am ersten Tag traf ich auf die Gruppe – ich kannte niemanden und war schon sehr gespannt auf die drei Tage, die vor mir lagen. Die Leiterin des Wochenendseminars begrüßte uns und erzählte uns ein wenig über das Trommeln und wie sie selbst den Weg zum Trommeln gefunden hat. Und dann stellte sie uns die Trommeln vor, die sie alle selbst gebaut und hergestellt hatte. Jede Trommel war ein Unikat. Die Trommeln waren aus unterschiedlichen Hölzern gefertigt und mit unterschiedlichen Fellen bespannt. An jeder Trommel war ein

in Handarbeit facettengeschliffener Bergkristall angebracht.

Und dann ging's auch schon los mit der ersten Trommel-Session. Jeder wählte sich eine Trommel aus und wir erlernten einen einfachen Rhythmus, den wir gemeinsam in der Gruppe spielten. Anfangs waren alle noch



etwas unsicher und jeder war auf das Notenblatt konzentriert, darauf, den Rhythmus richtig zu spielen und nicht draus zu kommen. Auch ich merkte, wie ich noch etwas steif dasaß und mich erst anfreunden musste mit der großen Trommel zwischen meinen Beinen und auch die für mich passen-



de Haltung erst finden musste. Nach der ersten Session war es an der Zeit sich von der Trommel zu verabschieden und sich eine neue Trommel auszusuchen. Ich konnte mir ja nicht vorstellen, dass ein so großer Unterschied spürbar wäre, aber tatsächlich fühlt sich ein anderes Fell auf einem anderen Holz ganz anders an. Natürlich wollte ich jetzt noch weitere Trommeln ausprobieren – jede Trommel war anders, fühlte sich anders an. Manche Trommeln harmonierten sehr gut mit mir und der Rhythmus und die Schwingungen waren im ganzen Körper spürbar. Andere Trommeln gingen kaum in Resonanz mit mir. Und ganz schnell hatte ich auch eine Lieblingstrommel gefunden, die

ich kaum mehr hergeben wollte. Die Rhythmen gingen immer mehr in Fleisch und Blut über und die Notenblätter wurden überflüssig. Auch die Gruppe stimmte sich mehr und mehr aufeinander ein. Das Tempo wurde mal langsamer, mal schneller, aber die Gruppe war sich immer einig – es faszinierte mich, dass es so eine Harmonie gab in einer Gruppe von Menschen, die sich kaum kannten, ohne dass irgendjemand ein Kommando vorgab. Und umso länger wir trommelten umso mehr schaltete sich der Kopf aus, Bilder tauchten vor meinem inneren Auge auf, ich begab mich auf innere Reisen, erkundete neue Welten und fühlte mich zweitweise als würde ich schweben – teilweise war ich so



weit weg, dass ich die anderen um mich herum kaum mehr wahrnahm. Meine Hände schienen sich wie automatisch zu bewegen im Rhythmus der Trommel. Ich verschmolz ganz und gar mit der Trommel – ein unbeschreibliches Gefühl. Nicht ich habe getrommelt, sondern es hat mich getrommelt. Dieses Gefühl fernab von Zeit und Raum und ganz bei mir, absolut zentriert und im Herzen zu sein, werde ich nie vergessen – einfach unbeschreiblich.

Am letzten Tag dann ein weiterer Höhepunkt. Meine Hände schmerzten schon – das viele Trommeln waren meine Hände nicht gewohnt – und obwohl es mir schwer fiel, legte ich eine Pause ein und machte einen Spaziergang. Ich kletterte über die Felsen den kleinen Bach entlang. Anfangs konnte ich die Trommler noch hören und umso weiter ich mich entfernte, umso leiser wurden die Trommelschläge, die ich wahrnehmen konnte. Doch der Bach – er trug den Rhythmus fort – und obwohl ich die Trommler nicht mehr hören konnte, konnte ich den Rhythmus nach wie vor wahrnehmen, das Pulsieren der Trommelschläge war im Wasser wahrzunehmen –

ein Wunder. Und dann war es auch schon wieder Zeit sich zu verabschieden. Nur schweren Herzens konnte ich mich von meiner lieb gewonnenen Trommel wieder trennen. Und auch die Gruppe war sich so verbunden innerhalb der kurzen Zeit. Ich fuhr mit einem lachenden und einem weinenden Auge wieder zurück nach Hause. Einem lachenden für diese wundervollen Erfahrungen die ich an diesem Wochenende beim Trommeln machen durfte und mit einem weinenden – weil ich meine Trommel nur zu gerne mitgenommen hätte.

Ich kann jedem nur empfehlen sich dem Rhythmus hinzugeben und sich auf eine Trommelerfahrung einzulassen.



A close-up photograph of several purple tulips in bloom, set against a bright blue sky with soft, white clouds. The tulips are the central focus, with their vibrant purple petals and yellow centers clearly visible. The background is a soft-focus landscape, suggesting a bright, sunny day.

# Frühlingserwachen

---

Elisa

---

Die grauen Wintertage verabschieden sich langsam. Die Tage werden heller und sonniger. Die Sehnsucht nach der wärmeren Jahreszeit wird immer größer. Der Schnee schmilzt dahin. Die Tage werden länger und milder. Vorfreude steigt in uns auf und das Herz lacht. Vorbereitungen werden getroffen, um

den Frühling einzuladen – die Fenster geputzt, das Haus entrümpelt und auf Vordermann gebracht, viele versuchen die im Winter angesammelten Pfunde wieder los-zu-werden – der Frühjahrsputz im Innen und im Außen. Die Natur erwacht, wird langsam grüner und lebendiger. Die ersten Knospen gedeihen und die ersten Schneeglöckchen beginnen zu





blühen. Krokusse, Märzenbecher und Tulpen schießen schnell hinterher. Die Farben werden immer bunter und lebendiger.

Die Kinder drängen nach draußen und wollen den Anbruch des Frühlings feiern.

Alles ist am Wachsen und Gedeihen. Ein Frühlingsduft zieht durch die Lüfte.

Die Tiere kehren aus dem Winterschlaf zurück.

Die Vögel beginnen zu zwitschern und zu verkünden, dass der Frühling Einzug hält. Die Schmetterlinge schlüpfen aus ihren Cocoon, entfalten ihre ganze Schönheit und beginnen fröhlich mit Leichtigkeit durch die Lüfte zu flattern. Die Bienen und Wespen und Insekten schlüpfen lang-

sam aus ihren Winterschlupflöchern hervor und erwachen aus dem Winterschlaf. Neues Leben entsteht. Die Fülle des Frühlings ist überall zu spüren, zu sehen, zu riechen und wahrzunehmen.

Die Winterklamotten werden weggepackt – die leichteren Sommerkleider werden hervorgeholt.

**Frühlingsgefühle** – lieben, lachen, fröhlich sein, noch mal Kind sein, spielerisch die Wunder der Natur erkunden, die Frische der Natur und den sanften Frühlingsduft einsaugen – einfach genießen.

**Frühlingsgefühle** – die Menschen bummeln durch die Straßen und Gasen, die Städte und Dörfer beginnen wieder zu leben, die Cafes öffnen die

Freisitze, die Straßencafes füllen sich – der erste Kaffee im Freien – gekitzelt von der noch zarten Frühlingssonne – ein Genuss.

*Ein Wunder – das Frühlingswunder.*

**Frühlingsgefühle** – wieder aktiv werden, Fahrrad fahren, Spazierengehen, Laufen, Joggen, Wandern, Bergsteigen, in Bewegung sein – sich lebendig fühlen.

**Frühlingsgefühle** – Blumen pflanzen, Unkraut jäten, den Garten umgraben, mit den Händen in der Erde wühlen, verbunden sein mit Mutter Erde, ganz geerdet sein

**Frühlingsgefühle** – verliebt sein, flirten, verrückte Dinge tun, im Freien schlafen, dem Gras beim Wachsen zusehen, einfach glücklich sein.





*Frühlingsgefühle* – Kinder, die Spielplätze wieder in Besitz nehmen, lachend und tollend über Wiesen laufen, Mädchen, die sich Blumenkränzchen flechten, die mit ihren Sommerkleidern über die Blumenwiesen tanzen, Jungen, die Baumhäuser bauen, den Wald zu ihrem Ritterreich erklären ...

Geh raus, sei Kind, schau hin, schau dir die Knospen, die Blumen an, öffne dein Herz für die Schönheit der Natur, für die Wunderwerke, die der Frühling hervorbringt. Sei noch mal Kind und tolle über die bunten Frühlingswiesen. Tanze, sei frei und unbeschwert. Tu es den Schmetterlingen und Vögeln gleich, singe fröhlich vor dich hin, sauge sie ein die frische

Frühlingsluft und reinige dich. Öffne deine Sinne für all die herrlichen Düfte und Gerüche, die der Frühling und die Natur hervorzaubert. Reck deine Nasenspitze der Sonne zu und lass dich kitzeln von der zarten Frühlingssonne. Sei dankbar für all die Fülle der Natur, des Frühlings, des Lebens. Bedanke dich bei Mutter Erde und sei achtsam – achtsam mit den Lebewesen, Tieren und Pflanzen – achtsam mit der Natur und den Geschenken, die sie für uns bereit hält – achtsam mit deinen Mitmenschen. Lach der Sonne entgegen und die Welt lacht zurück. Schenke jedem Tag, jedem Menschen der dir begegnet ein Strahlen und ein Lächeln. Sei glücklich und zufrieden und dankbar. Sei DU selbst.



## Wussten Sie schon?

In vielen Kulturen ist das Frühlingsfest zugleich der Jahresbeginn – beispielsweise in allen Ländern Zentralasiens und im indischen Subkontinent.

Das neue Jahr fällt laut chinesischem Kalender in den Frühling. Dieser Termin wird ausgiebig im Chinesischen Neujahrsfest gefeiert.

Der Frühling wird auch als Lenz bezeichnet.

Der astronomische Beginn des Frühlings wird auf der Nordhalbkugel der Erde um den Zeitraum der Tagundnachtgleiche – es ist genau 12 Std. hell (Tag) und 12 Std. dunkel (Nacht) – zwischen dem 19. und 21. März gesetzt. Er endet um den 21. Juni, der Sommersonnenwende. An diesem Tag ist es genau 16 Std. hell (längster Tag des Jahres) und 8 Std. dunkel (kürzeste Nacht des Jahres).

### Frühlingsgefühle - wenn die Hormone Hochsaison haben

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden und wir mehr Licht bekommen, stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Es werden verstärkt Endorphine wie Serotonin und Dopamin, Testosteron und Östrogen ausgeschüttet.

Die Sonne scheint, die Temperaturen werden wärmer, die Kleidung luftiger. Wir bekommen Frühlingsgefühle. Die Stimmung hebt sich. Es wird geflirtet, bei vielen Menschen stellt sich der Wunsch nach einem Partner ein. Wir fühlen uns häufig zu anderen Menschen hingezogen. Die Frühlingmonate stehen auch sonst im Zeichen der Liebe. Besonders der Mai ist ein beliebter Monat für Hochzeiten. Und man spricht beispielsweise auch vom „zweiten Frühling“, wenn sich ältere Menschen noch mal verlieben.

### Frühjahrsputz

Wie es der Begriff schon sagt, ist der Frühjahrsbeginn ein passender Zeitpunkt, um Ordnung zu schaffen, um sauber zu machen und Altes loszulassen. Gibt es auch bei Ihnen Ballast, den Sie gerne abwerfen möchten? Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, wo es notwendig ist Ordnung zu schaffen? Es kann sich hier um innerliche Reinigung, wie etwa durch Entgiftung oder Fasten oder um äußere Reinigung, wie im Haus und Garten oder in Beziehungen handeln. Gibt es Dinge, die zu klären sind oder die Ihnen im Magen liegen? Nutzen Sie die beflügelnde Energie des Frühlings, um Ordnung zu schaffen in Ihrem Leben. Sie werden sehen, Sie werden sich anschließend zufriedener und um viele Kilos leichter fühlen und können befreit und voller Kraft und Energie in die wärmeren Jahreszeiten starten.



Auch Dichter, Minnesänger und  
Komponisten waren fasziniert von der  
besonderen Stimmung des Frühlings,  
da es seit jeher viele Gedichte und  
auch Lieder über den Frühling gibt.  
Hier ein sehr bekanntes Gedicht von  
Eduard Mörike.

## Frühling

Frühling lässt sein blaues Band  
wieder flattern durch die Lüfte  
süße, wohlbekannte Düfte  
streifen ahnungsvoll das Land  
Veilchen träumen schon,  
Wollen balde kommen  
Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist's!  
Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike (1804-1875)



An underwater photograph showing a vibrant coral reef on the left side. Sunlight rays stream down from the top right, illuminating the blue water. Small fish are visible swimming in the distance.

# Der japanische Jungbrunnen sprudelt auch für Sie

---

Anita Radi-Pentz

---

**K**ennen Sie Okinawa, eine Gruppe von 161 Inseln, die zu Japan gehört? Das Besondere an dieser Region: Dort leben die ältesten Menschen der Welt und das bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit. Woran das liegen mag? Vielleicht an der Ernährung mit Gemüse, Obst, Soja und Fisch. Vielleicht daran, dass die Einwohner am liebsten kleine Mahlzeiten essen und Süßigkeiten

sehr selten. Oder daran, dass sie gern Grünen Tee und Jasmin Tee trinken und sich körperlich viel bewegen?

Oder liegt es am Trinkwasser, das alle Mineralien und Spurenelemente enthält, die gesund machen und halten? Diese basischen Mineralien stammen aus den Korallen, aus denen die Inseln bestehen. Weil viele Menschen auf der Welt nach den oben aufgezählten

Ernährungsgrundsätzen leben und trotzdem krank werden, scheint dieses Korallen-Kalzium eine besondere Rolle zu spielen.

Die Autoren Dr. Leonard Coldwell und Jürgen A. Kettner berichten von der Wirkungsweise des Korallen-Kalziums in ihrem Buch „Die Wahrheit über Gesundheit und das Wunder aus Okinawa: Korallen-Kalzium“.

*Korallen-Kalzium ist ein Naturprodukt, ohne chemische Zusätze. Es enthält in natürlicher Form Vitamine A, B, C, D E, Minerale und Spurenelemente wie Selen, Zink, Kupfer, Chrom, Vanadium, Germanium, Jod, Mangan, Kalium und Magnesium.*

## Dafür braucht der Körper Kalzium


- Kalzium wirkt entzündungshemmend.
- Kalzium senkt hohen Blutdruck.
- Kalzium hält das Blut alkalisch und sauerstoffreich, erhält also das Säure-Basen-Gleichgewicht. Das ist wichtig für Menschen, die rauchen, Kaffee trinken und viel tierisches Eiweiß essen.
- Kalzium ist notwendig bei der Blutgerinnung bei offenen Wunden.
- Muskeln und Reizleitungen brauchen Kalzium, besonders bei extremer sportlicher Betätigung.
- Die Konzentration und Lernfähigkeit wird durch Kalzium verbessert.
- Mit Hilfe von Kalzium speichert der Körper weniger unnötiges Fett und baut vorhandenes Körperfett leichter ab.
- Die Zellen regenerieren sich schneller, wenn genügend Kalzium vorhanden ist, damit verzögert sich der Alterungsprozess.

### Das passiert bei Kalzium-Mangel im Körper

Hat der Körper nicht genügend Kalzium zur Verfügung, zieht er es aus den Knochen ab. Folge ist Knochenerweichung und das kann zu Osteoporose führen. Kalziummangel führt außerdem zu einer vermehrten Fettansammlung in den Zellen.

### Kalzium wirkt nur in richtiger Mischung

Zur Kalziumaufnahme braucht der Körper Magnesium. Ist nicht genügend Magnesium vorhanden, nimmt der Körper nur 25 % des Kalziums auf. Der Rest verursacht Schäden, lagert sich zum Beispiel an den Arterienwänden ab. Überschüssiges



Das Korallenpulver ist ein 100 % natürliches Produkt und enthält 74 verschiedene Mineralien

Kalzium wird in Nierensteine umgewandelt und es trägt zu Arthritis bei. Außerdem wird die Kalziumaufnahme verbessert durch die Vitamine D und C.

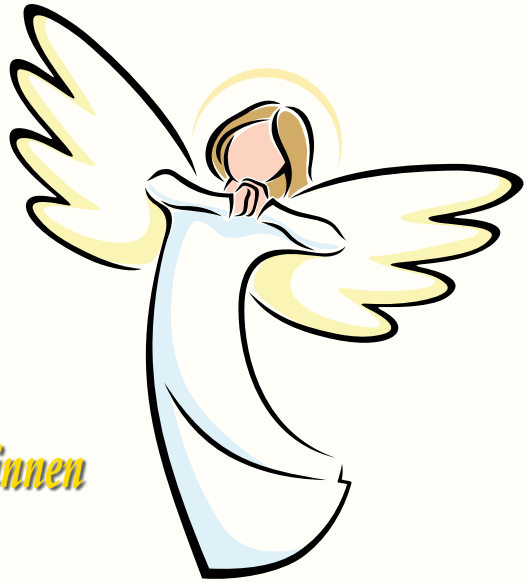
*In Korallen-Kalzium sind die Bestandteile Kalzium, Magnesium, Vitamine D und C in einem Verhältnis vorhanden, dass es der Körper optimal aufnehmen kann.*

## Achtung beim Kauf

Autoren von einschlägigen Büchern weisen darauf hin, dass Sie beim Kauf von Kalzium-Produkten unbedingt darauf geachtet werden soll, das Korallen-Kalzium unter Aufsicht der japanischen Regierung abgebaut wird. Damit ist gewährleistet, dass unter Wasser der Korallenstaub abgesaugt wird, ohne die Korallenriffe zu zerstören.

Das Korallen-Kalzium von Wu-Wei erfüllt diese Vorgaben ...





## *Liebe Herzgefühl-Leserinnen und -Leser,*

erzählen Sie uns und den Lesern Ihre Engelsgeschichte.

Engel sind überall, ist sich das Redaktionsteam von Herzgefühl – für die Neue Erde sicher. Und sie sind für uns da.

Wie stehen Sie zu Engeln? Ob Sie bereits Engel gesehen, gehört oder einen Duft wahrgenommen haben. Oder ein Erlebnis hatten, das so wunderbar und unerklärlich war, dass Sie glauben: da waren die Engel im Spiel. Selbst wenn Sie noch auf Ihr erstes Engelerlebnis warten und eine tiefe Sehnsucht danach verspüren. Erzählen Sie uns davon.

Schicken Sie Ihre Geschichte an:  
RiWei-Verlag  
Redaktion Herzgefühl  
Liebig Str. 4  
93055 Regensburg  
oder per E-Mail an: [redaktion@riwei.de](mailto:redaktion@riwei.de)



Schön wäre, wenn Sie uns ein Foto zum Abdruck zur Verfügung stellen würden und einige Sätze zu Ihrer Person. Das macht es den Lesern einfacher, Kontakt zu Ihrer Geschichte aufzubauen. Wir freuen uns aber auch über Texte ohne Foto.

Mit der Einsendung des Textes räumen Sie Herzgefühl – für die Neue Erde das Recht (einfaches Nutzungsrecht) ein, den Text zu veröffentlichen. Das Urheberrecht verbleibt bei dem jeweiligen Autor. Der Autor ist weiterhin berechtigt, seinen Text anderweitig zu veröffentlichen.



# Wo alles seinen Anfang nahm

---

Richard Weigerstorfer

Grafik/Foto: Richard Weigerstorfer/Peter Walla

---

**S**ehr oft werde ich gefragt, wie hast du denn mit deiner Firma begonnen? Fast immer erzähle ich die kleine Geschichte vom „Urlaub auf immer“, die geht so:

Mit 24 Jahren wollte ich meinen Platz im Leben finden. Ich hatte

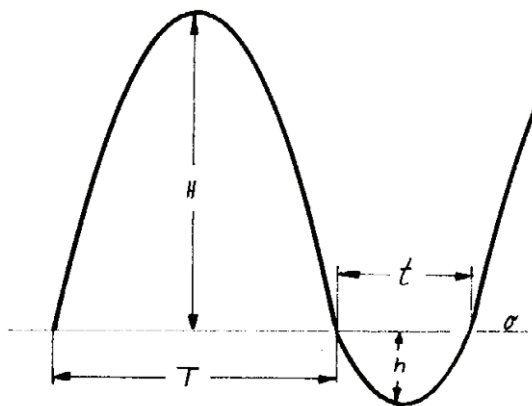
angefangen zu meditieren, ernährte mich fleischlos und verzichtete auf Alkohol. In meinem Beruf war ich aber nicht glücklich und so setzte ich mich jeden Tag zum Meditieren mit der Bitte an den lieben Gott: „Zeige mir meinen richtigen Platz in meinem

Leben“. Mit geschlossenen Augen sah ich mich auf einer Luftmatratze liegend in den Wellen des Meeres schaukeln. Kein Kommentar, auch auf Nachfragen nur Schweigen. Obwohl ich mich in anderen Themenbereichen sehr gut mit meiner geistigen Führung unterhalten konnte.

Dieses innere Bild mit der Luftmatratze stellte sich ein halbes Jahr lang jeden Abend bei der Meditation ein. Ich überlegte schon, ob ich nicht vielleicht „Urlaub für immer“ machen sollte, aber dafür fühlte ich mich damals noch zu jung. Ich war ratlos und machte einfach in dem Vertrauen weiter, dass ich es einmal ergründen kann. So wurde es mir schon zur lieben Gewohnheit, täglich nach meinem Platz im Leben zu fragen.

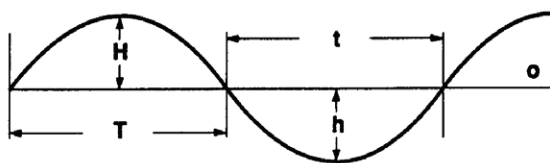
Ich arbeitete damals schon als Geistheiliger und besuchte zur Unterstützung und Weiterbildung eine Ausbildung von Anni Ziemer. Immer für eine Woche trafen sich einige hundert Geistheiliger in der Nähe von Bonn, um die Methode nach Harry Edwards zu erlernen. Bei einem Seminar war auch Bernhard Eppich, ein deutschstämmiger Australier dabei, der mir begeistert von einem Känguru-Gerät erzählte. Das wollte ich kennenlernen. Er besuchte mich mit einem dieser Kängurus in Regensburg. Es war ein kleines Trampolin (damals gab es so etwas noch nicht), ich stellte mich darauf und wollte schwingen. In dem Augenblick schaltete sich auch das Bild meiner Meditation ein und ich erwartete ein weiches Federn. Ich war geradezu geschockt, als ich statt des

weichen Federns ein hartes Abprallen spürte.



Schwingungskurve

Die Luftmatratze aus meinem Bild schaukelte harmonisch auf dem Wasser, während das Känguru mich nur wenig eintauchen ließ ( $h$ ) und dann weit nach oben katapultierte ( $H$ ). Das empfand ich als sehr belastend für die Gelenke. Nach meiner Vorstellung sollte das Sprungtuch die Kurve simulieren, die auch die Anziehungskraft der Erde vorgibt. Also: Ich schwinde nach oben, die Erdanziehung bremst mich und ich falle zurück, das Schwingtuch bremst mich weich ab und federt mich ebenso weich wieder nach oben. Eine Deckungsgleiche Kurve muss das Schwingen beschreiben.



Sinus

In dem Augenblick wusste ich, was ich machen muss. Meine Vision bekam plötzlich Sinn. Als gelernter Maschinenbauer war es für mich nicht schwer in der Garagen-Werkstatt meines Papas den Prototyp zu bauen. Als schwierigste Aufgabe stellte sich die richtige Feder für diese Art der Schwingung zu finden. Weich schwingen sollten sie, aber doch so kräftig genug, dass die Rückstellkraft mich harmonisch nach oben bewegt. Ich wickelte Federn mit allen nur denkbaren Draht- und Federdurchmessern, mal vorgespannt, mal locker gewickelt, bis ich nach langer Zeit die optimalste Federnart gefunden hatte. Damit war auch mein erstes Gerät geboren, das „BIO-Wipp“, wie ich es getauft hatte.

Nach einer kurzen Zeit machte ich mich selbstständig und vertraute darauf, dass ich vom Verkauf der Geräte leben kann. Sicherheitshalber blieb meine Frau noch berufstätig und sorgte mit Ihrem Verdienst für die Grundlage der Familienversorgung. Diese Bereitschaft schaffte mir die Rückenfreiheit, die ich am Anfang dringend brauchte. Auch vertraute ich darauf, dass mich der liebe Gott führt, denn was soll die ganze Vision, wenn ich daran scheitere. Aber einfach war es trotzdem nicht.

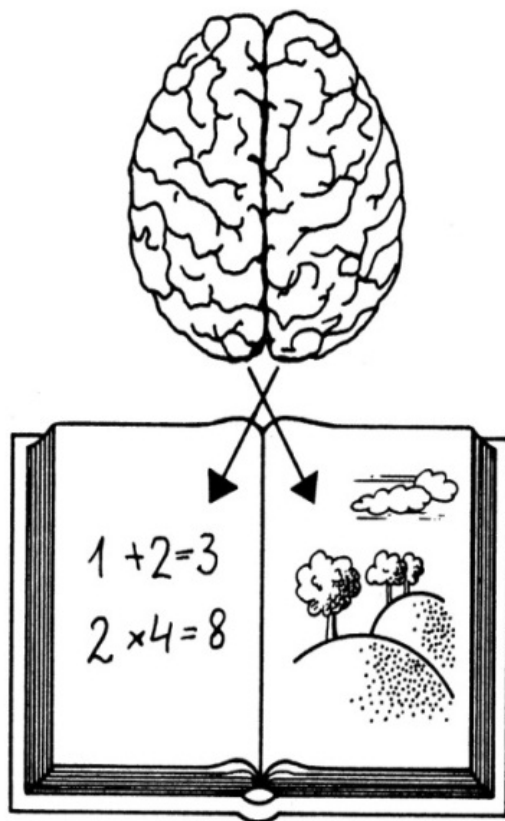
### Was mir zum Durchbruch verhalf:

Ich spendete ein Gerät einer Sprachschule, in der Kinder mit Sprechstörungen behandelt wurden. Logopädie gab es erst in den ersten Anfängen und entwickelte sich gerade. Die

Kinder, die auf meinem gespendeten Gerät übten, zeigten nach dem Üben erstaunliche Verbesserungen, Legastheniker vertauschten die Buchstaben nicht mehr und Stotterer konnten fließender sprechen. Ein Wunder? Nein, kein Wunder, sondern ein ganz normaler Vorgang, wie wir nach und nach ergründen konnten.

Dazu müssen wir aber einen kleinen Ausflug ins menschliche Gehirn und ins Ohr machen, um dieses wunder(bare) Wirken zu verstehen.

### Das Gehirn



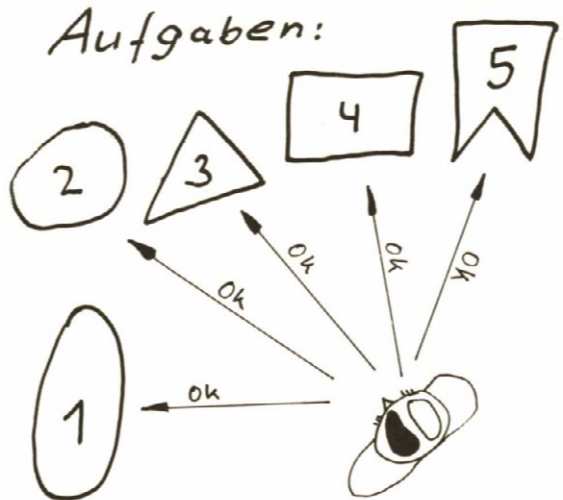
Unser Gehirn ist in zwei Hemisphären mit unterschiedlichen Aufgaben geteilt.



## Die linke Gehirnhälfte.

Mit der linken Gehirnhälfte erledigen wir Aufgaben, die aufeinander folgend sind wie zählen, rechnen und Bildschirmarbeit und wir verarbeiten Körperempfindungen die aufeinander folgen, wie schwerer werden, leichter werden. Gleichzeitig kann man nicht leichter und schwerer werden.

Die linke Gehirnhälfte beurteilt jede Aufgabe **einzeln** und gibt sein Okay, wenn sie realisierbar ist. Der Linkshirndenker ist jedoch oft überfordert und in Stress, da die Summe aller Aufgaben zu viel ist. Den Überblick kann aber die linke Gehirnhälfte nicht herstellen, und verfällt immer wieder in den Fehler zu viele, einzeln bewältigbare Aufgaben anzunehmen, die in der Summe aber einfach zu viel sind.



Die Folge einer einseitigen Überbeanspruchung der linken Gehirnhälfte ist Stress. Sind z. B. fünf verschiedene Aufgaben zu erledigen, neigt der linke Gehirnhäftendenker dazu, jede einzelne Aufgabe, einzeln zu betrachten und als realisierbar einzuschätzen.

Da er jedoch mit der linken Gehirnhälfte nur eine Aufgabe nach der anderen durchdenken kann, erhält er keinen Gesamtüberblick über den zeitlichen Ablauf. Dadurch nimmt er sich immer mehr vor, was er tatsächlich leisten kann, und kommt dadurch in Stress.

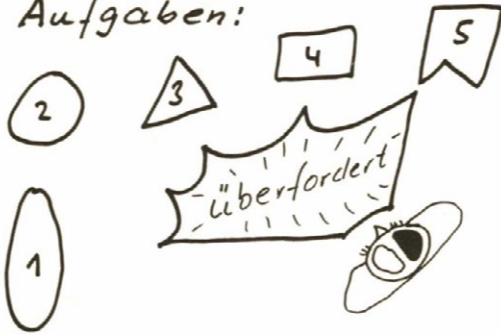
## Die rechte Gehirnhälfte

Unsere rechte Gehirnhälfte nimmt Arbeiten wahr, die immer gleichzeitig erfolgen, wie z. B. räumliches Sehen oder Musik hören und wir verarbeiten Körperempfindungen, die gleichzeitig erfolgen, wie balancieren. Balancieren ist immer gleichzeitig, wenn Sie einen Arm nach vorne halten muss eine Ausgleichbewegung erfolgen, sonst würden wir nach vorne kippen.

Typische Vertreter von rechtshirndenkenenden Personen sind manche

Künstler oder Tagträumer. Stellt man einen solchen Menschen dieselben fünf Aufgaben, auch wenn sie ganz einfach, schnell und leicht zu erledigen sind, so sieht er alle fünf Arbeiten gleichzeitig vor seinem geistigen Auge und er fühlt sich vollkommen überfordert, diese zu erledigen. Die Folge davon ist, dass er die Jalousien herunter lässt, und sich in eine Traumwelt flüchtet und erst gar nicht beginnt die Arbeit zu erledigen.

## Aufgaben:



Der Rechtshirndenker sieht alle Aufgaben gleichzeitig, fühlt sich überfordert und zieht sich in seine Traumwelt zurück.

Manche schwere Depression hat hier ihren Anfang genommen. Vollkommen normale und bewältigbare Situationen wuchsen in ihrer gesamtheitlichen Schau (rechte Gehirnhälfte) zu einem unüberwindbaren Berg an. Hinzu kamen oft noch Ängste, die durch die allgemeine wirtschaftliche oder politische Situation ausgelöst wurden und bei einem reinen Rechtshirndenker gleichzeitig mit präsent sind.

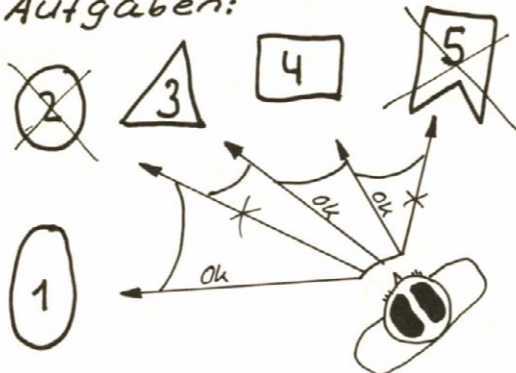
Der westliche Mensch ist überwiegend ein Linkshirndenker. Er verliert sich so sehr im Detail, dass er den Gesamtüberblick verloren hat. Ein vollkommen gesunder Mensch denkt sowohl mit der linken, als auch mit der rechten Gehirnhälfte gleichermaßen.

Ein Geheimnis ist nun, dass wir mit Gedanken unsere Art des Denkens nicht besonders beeinflussen können, was die jeweilige Gehirnhälfte angeht.

Das Bio-Wipp macht aber etwas ganz Besonderes. Es schickt Körperempfindungen an das Gehirn. Diese zu verarbeiten, ist für das Gehirn eine Meisterleistung, die es vollkommen fordert und zwar jede Gehirnhälfte. Die linke mit ich bin leichter – ich bin schwerer und die rechte Gehirnhälfte mit – ich muss das Gleichgewicht halten.

Es geschieht ein Wunder, wenn beide Gehirnhälften viel leisten müssen, synchronisieren sie sich und arbeiten zusammen. Schauen wir uns die gleiche Situation noch einmal an, sieht das Ergebnis schon ganz anders aus.

## Aufgaben:



Ausgeglichene Aktivität beider Gehirnhälften. Jede Aufgabe wird beurteilt, die Gesamtschau signalisiert dann "nicht alles"



### Das Bio-Wipp Gerät

Erhältlich bei der Firma Wu-Wei GmbH.  
Weitere Informationen unter  
[www.wu-wei.de](http://www.wu-wei.de)

Nehmen wir wieder das Beispiel mit den fünf gestellten Aufgaben. So wird sich ein Mensch mit der linken Gehirnhälfte einen Überblick über jede **einzelne** Arbeit verschaffen. Die rechte Gehirnhälfte wird diese Information aus einer **gesamtheitlichen** Sicht mit Zeit- und Körperenergie vergleichen. Das Ergebnis wird sein, dass die betreffende Person klar und deutlich erkennt, dass mit der zur Verfügung stehenden Zeit und Energie maximal drei der fünf gestellten Aufgaben zu erledigen sind. Als Folge davon wird sich die Person die drei wichtigsten Aufgaben auswählen und die zwei Unwichtigeren auf einen anderen Zeitpunkt verlegen.

### Wie bringen wir nun unser Gehirn dazu, mit beiden Gehirnhälften gleichmäßig zu arbeiten?

Am Besten stellen Sie sich einmal einen Eisenbahnwaggon vor, der angestoßen wird und in eine Richtung rollt. Auch wenn die anschiebende Lokomotive bereits abgehängt ist, wird er, je nach Geländeform noch in der einmal angestoßenen Richtung weiterrollen. Unser Gehirn funktioniert ähnlich.

Haben wir durch unsere Arbeit nur mit der linken Gehirnhälfte gearbeitet und werden dann mit einem Problem konfrontiert, so werden wir auch dieses Problem mit der linken Gehirnhälfte zu lösen versuchen und dadurch dann zwangsläufig in Stress geraten. Befinden wir uns in einer entspannten Atmosphäre, z. B. nach einem Konzert, so werden wir dieselbe Problematik mit unserer rechten Gehirnhälfte zu lösen versuchen. Dieselbe Aufgabe, wenn sie an uns herangetragen wird, löst unter Umständen das Gefühl des Überfordert sein aus.

### Bio-Wippen, der Doppel-Turbo für unser Gehirn.

Mit dem Bio-Wippen fädeln wir unseren Gedankenstrom mit beiden Gehirnhälften ein und können so unseren Alltag besser meistern. Ich habe ein Bio-Wipp Gerät in meinem Büro stehen, das mich immer wieder aufsucht um mich mit einigen Schwüngen auszumitteln. Auch Zuhause im Wohnzimmer steht ein Bio-Wipp mitten vor dem Fenster und ist ein wunderbarer Helfer, auch nach

dem Essen. Es hilft schnell mit, dass sich der Magen schön einrichtet oder der Inhalt umdreht. Dies wirkt besser als der berühmte Verdauungsschnaps.

## Zurück zu den Kindern mit Sprachstörungen.

Ein Teil der guten Wirkung von Bio-Wippen ist auf die oben beschriebene Gehirnaktivitäten zurückzuführen. Ein weiterer Ansatz liegt aber etwas tiefer, nämlich im Innenohrbereich. Auch das wollen wir uns einmal genauer anschauen.

Mich hatte eine wissenschaftliche Beobachtung sehr erstaunt, die mit

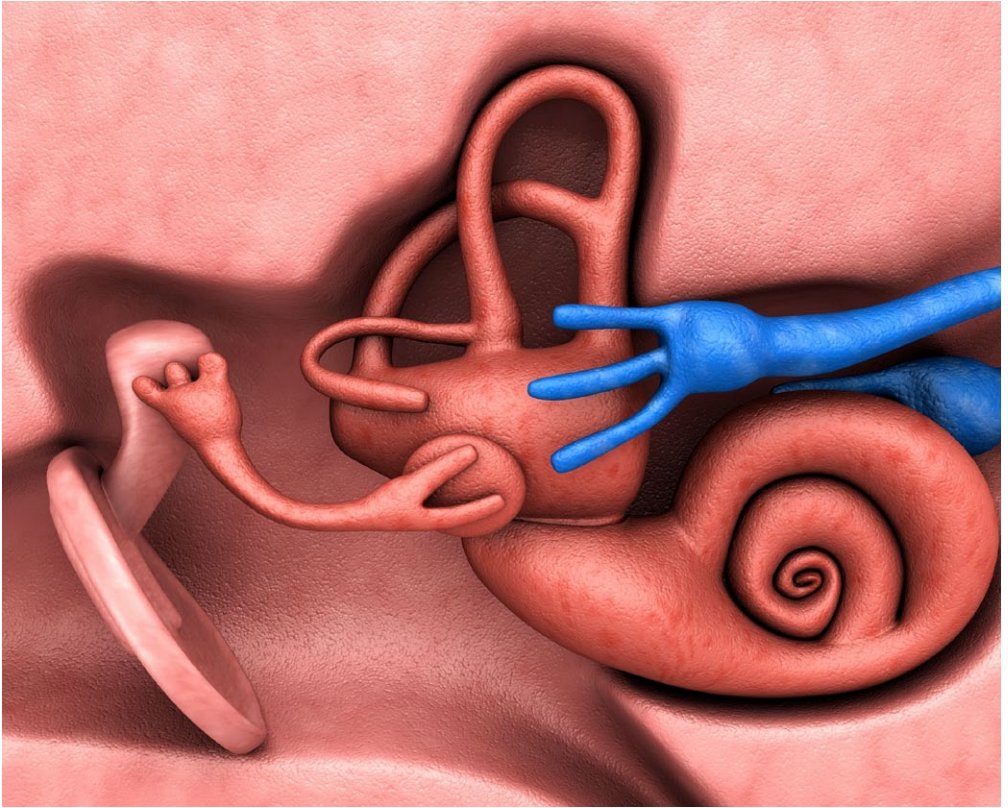
der Sprachentwicklung zusammenhängt. Kann ein Kind schon sprechen und erleidet einen Unfall und muss für längere Zeit in einem Gips im Bett liegen, dann bildet sich auch die Sprachfähigkeit wieder zurück oder verliert sich sogar ganz. Kann es sich nach der Genesung wieder bewegen, so lernt das Kind auch wieder sprechen.

Noch eine Beobachtung, die wahrscheinlich alle Eltern bestätigen können, wenn die Kleinen zu sprechen lernen, dann haben sie ein gesteigertes Bedürfnis zu springen. So manches Bett und manche Couch wurde in dieser Zeit zugrunde gerichtet.





Es ist schon lange wissenschaftlich bewiesen, dass Springen, also vertikale Bewegungen für die Sprachentwicklung wichtig ist. Der Grund liegt im Innenohr.



Im Innenohr wird die Empfindung für Gleichgewicht erzeugt und das Rhythmus-Empfinden ist auch hier zuhause. Bestimmt kennen Sie das Wort „Sprachrhythmus“. Wenn der geschult wird, brauchen wir die vertikale Bewegung.

Wenn Sie sich nun das Schwingen auf dem Bio-Wipp anschauen, dann können Sie sofort erkennen, dass es in einem bestimmten Rhythmus abläuft, genau genommen mit einem Doppelschwingung pro Sekunde. Ein Metronom könnte dabei auf 60 eingestellt werden. Mit dieser Takt-Zahl werden die

Largo-Sätze der Musik gespielt. Musiker horchen auf, denn sie wissen, dass diese Musik besonders beruhigend ist. Als wir das alles erkannt haben, war uns auch klar, warum das Bio-Wippen einen so großen positiven Einfluss auf die Sprachentwicklung nimmt.

Über den äußeren Rhythmus des Bio-Wippens wird der innere (Sprach-) Rhythmus angeregt und geordnet.

Soviel in dieser Ausgabe, die Fortsetzung der Geschichte „Wie alles begann“ erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von Herzgefühl.



Freuen Sie  
sich auf das  
2012-Ereignis

## Wie kann es auf der Erde nach dem Polsprung weitergehen?

Viele stellen sich diese Frage. Es geht hier nicht um die Angst vor 2012, sondern um die Änderungen: „Wie werden wir dann zusammenleben?“

Viele Autoren zu diesem Thema sind sich einig, dass sich das elektromagnetische Feld umpolen wird. Dieses Umpolen ist auf der Erde nichts Neues, sondern hat im Laufe der Erdgeschichte schon einige Male stattgefunden.

Man kann das an eisenhaltigen Gesteinsschichten sogar wissenschaftlich nachweisen.

Ob dieser Polsprung aber 2012 sein wird, das wage ich nicht zu behaupten, aber er wird in absehbarer Zeit erfolgen.

### Die Frage ist, was geschieht nach dem Polsprung?

Erst müssen wir wissen, dass Emotionen und Gedankenmuster elektromagnetische Gebilde sind. Ändert sich durch die Umpolung das erdmagnetische Feld, dann lösen sich diese Gebilde auf. Wir können uns an nichts Emotionales mehr erinnern, weil die korrespondierenden Felder nicht mehr existieren. Wir werden wie Kinder sein. Einfach, unschuldig und naiv, aber dafür mit einem großen Herzen. Wir werden uns um den Hals fallen, wenn uns danach ist, weil



keine trennenden Energiewolken und Gedankenstrukturen mehr bestehen.

Auch werden wir die heutige Technik nicht mehr so entwickeln wie sie heute so lebensverachtend besteht, denn viele Geräte werden nicht mehr funktionieren, aber wir werden sie nicht vermissen. Es wird für uns wie das Paradies sein. Wir werden mit offenen Herzen hier auf der Erde weiterleben.

### Herzmenschen werden die Umstellung leichter erleben



Herzmenschen, die sich diesen Zustand schon lange wünschen, werden sich freuen und sehr schnell angepasst





sein. Hingegen werden Menschen, die noch sehr im Außen verhaftet sind und viele Ängste pflegen, es schwerer haben sich anzupassen. Die Ankerpunkte ihrer Weltanschauung sind plötzlich nicht mehr da und sie fühlen sich sehr unsicher und orientierungslos. Die Herzmenschen werden diese Seelen in eine Art Kindergarten aufnehmen, bis ihr Herzchakra ganz geöffnet ist und sie sich dann auch von alleine wieder zurechtfinden.

Ich bereite gerade zusammen mit der geistigen Welt einen „Herzöffnung“ Lehrgang vor. Damit kann jeder zuhause bestimmte Übungen absolvieren, die die Blockaden der Herz-Verschlossenheit lösen.

Wenn Sie daran interessiert sind, schicken Sie eine Mail, oder einen Brief

an mich, ich nehme Sie dann in den Verteiler auf:

RiWei-Verlag GmbH  
Postfach  
93063 Regensburg  
E-Mail: [info@riwei-verlag.de](mailto:info@riwei-verlag.de)

## Hat jemand die Umstellung des elektromagnetischen Feldes schon erlebt?

Ja, ich kenne einen Mann, der hatte schon in den 90er Jahren die Gelegenheit, die Umstellung machen zu dürfen (müssen). Er hat seine Erlebnisse in einem Buch beschrieben, das ich verlegt habe. Es ist spannend wie ein Krimi zu lesen, es ist berührend wie die schönste Liebesgeschichte und es ist lehrreich wie 10 Fachbücher zusammen.



# Die Geschichte:

Drei Freunde finden ein außerirdisches Raumschiff, das leer ist. Als sie es untersuchen, startet es von alleine in den Weltraum und bringt sie zu einem Stern, der irdische Lebensbedingungen aufweist.

Sie landen weitab von zivilisatorischen Gegebenheiten. Hier, mitten in der freien Natur, haben sie die Möglichkeit, sich selbst zu spüren und zwar OHNE die auf der Erde herrschenden elektromagnetischen Felder. Wie einem Tiefseefisch, der an die Oberfläche kommt und fast explodiert, weil der enorme Druck der Tiefsee fehlt, so geht es auch den drei Freunden. Alle eingesperrten und unterdrückten Gefühle kommen ans Tageslicht.

Nach einiger Zeit werden die drei Freunde von drei Lehrerinnen begrüßt, die sich später als ihre Dualseelen herausstellen. Damit sie aber würdig für die Partnerschaft

werden, müssen sie sich erst von all den irdischen Mustern befreien. Unter der Anleitung der drei Lehrerinnen gelingt es den drei Freunden, ihr Herz vollkommen zu öffnen und sie erleben das, was uns auf der Erde bevorsteht. Ein Leben wie im Paradies.

## Ich empfehle Ihnen dieses Buch

Ich empfehle Ihnen dieses Buch zu lesen! Es beschreibt die Zukunft der Erde. So wie es auf diesem Planeten ist, kann es auch bei uns werden. Sie können sich schon einstimmen auf die schöne Zeit, die da kommen wird.

Das Buch ist eine authentische Berichterstattung des Autors, und er versichert, dass es wirklich so geschehen ist.

Ich persönlich kann es mir sehr gut vorstellen, dass jedes Wort wahr ist.

Helge Russ

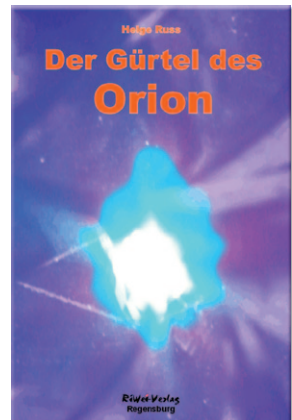
### **Der Gürtel des Orion**

ISBN 978-3-89758-030-5

Bestellnr.: SA-030

Preis: € 14,40

Erhältlich beim RiWei-Verlag GmbH





# *Eine Frage der Sichtweise*

---

Elisa

---

**Z**wischen den Feiertagen war ich mit Freunden auf einer Hütte in den Bergen. Das Wetter war sonnig, aber sehr sehr windig. Der Wind blies und ich hatte kaum Lust rauszugehen, weil es so anstrengend war der Kraft der starken Windstöße, besonders oben auf dem Berg stand-zu-halten. Auch das Laufen war anstrengend durch die Schneeverwehungen auf dem Berg. An einem Abend war es besonders schlimm – ja fast etwas beängstigend. Auch wenn ich keine rechte Lust hatte noch mal rauszugehen, lies ich mich – zwar mit etwas „Murren“ – zu einer Nachtwanderung überreden. Ich wollte auch nicht als einzige allein in der Hütte zurückbleiben. Also „mummelte“ ich mich warm ein und wir machten uns auf den Weg. In meinem Kopf schwirrten immerzu Gedanken von „eigentlich hab ich gar keine Lust“ und „bei dem Wind rauszugehen, muss das sein, das ist doch viel zu kalt“ ... „meine Finger wurden immer kälter und eisiger und mit jedem negativen Gedanken, wurde das Laufen anstrengender und beschwerlicher. Die Schönheit der Natur, das Glitzern

des Schnees im Licht der Sterne und des Mondes, die zauberhaften Windspiele in der Natur – ich konnte nichts mehr wahrnehmen weil ich so gefangen war in meinem Missmut und negativen Gedanken.

Langsam kamen wir unserem Ziel, dem Gipfel näher. Ich war so froh. „Dann können wir ja schnell wieder zurück und ins Warme, geisterte es in meinem Kopf herum“... Doch dann passierte etwas Faszinierendes und Unvergessliches für mich. Oben auf dem Gipfel angekommen, dachte ich zuerst, ich kann hier nicht bleiben, der Wind ist einfach zu stark und zu kalt und ich hatte fast ein wenig Angst, den starken, kräftigen Windböen nicht standhalten zu können. Ich wollte schon wieder umdrehen und mich in eine windgeschütztere Waldöffnung zurückziehen, da stolperte ich...und ich wäre gefallen, hätte mich nicht der Wind aufgefangen. Das war ein gigantisches Erlebnis. Der Wind blies an diesem Abend tatsächlich so stark, dass ich gar nicht fallen konnte. Wieder und wieder ließ ich mich nach hinten fallen. Und ich wurde wieder

und wieder vom Wind aufgefangen und getragen. Ich konnte es gar nicht glauben. Was für ein gigantisches Gefühl, sich fallen lassen zu können, sich einfach der Kraft und dem Willen der Natur hingeben zu können, ohne Angst haben zu müssen, wirklich zu fallen. Eine innere Freude stieg in mir hoch. Immer wieder ließ ich mich fallen in die Arme des Windes, der mich willkommen auffing und trug. Es war gigantisch. Ich fühlte mich so geborgen und aufgefangen und sicher. Plötzlich war alles Negative wie weg geblasen, ja auch die Kälte war nicht mehr spürbar. Innerlich breitete sich eine Wärme und Dankbarkeit, eine tiefe Freude in mir aus. Eine kindliche Leichtigkeit und Verspieltheit stieg in mir hoch und ich begann mit dem Wind zu spielen und zu tanzen. Und plötzlich öffnete sich meine Wahrnehmung für all die Wunder und Schönheiten dieser Nacht – der sternklaren Nachthimmel, die Lieder und Gesänge des Windes. Das zauberhafte Glitzern des Schnees im Mondlicht, das Rauschen der Bäume im nahegelegenen Wald, die Schneeflocken die

zur Musik des Windes durch die Luft tanzten. Die kühle Brise, die meine Nase kitzelte und meine Wangen streichelte – es kam mir vor wie ein Wunder. Ich war so gefangen in meinen Wahrnehmungen, Erlebnissen und Erkenntnissen, dass ich gar nicht merkte, dass die anderen schon lange wieder aufbrechen wollten.

“Ich möchte noch gar nicht zurück, es ist doch gerade so schön.“ Aber ich hab die Erinnerung und das Erlebnis gespeichert in meinem Herzen. Ich kann es immer wieder abrufen. Ich bedanke mich beim Wind und bei der Natur für dieses wundervolle Erlebnis und verabschiedete mich. Der Wind begleitete mich auf dem Weg zurück zur Hütte. Er trägt mich. Plötzlich fällt mir das Laufen ganz leicht, ja ich schwebe nahezu zurück. Ich strahle übers ganze Gesicht und entdeckte in jedem Moment ein neues kleines Wunder in dieser herrlichen Rauhnacht. Zurück in der Hütte fühle ich mich wie gereinigt, geklärt und innerlich total erfüllt. Danke für dieses Geschenk und die Erkenntnis, die ich diese Nacht erhalten habe.





# Mystikerin Madame Guyon

*“Gewöhne Dich, Gott in Deinem Herzen zu suchen ...“*

*(1648 - 1717)*

---

Anita Radi-Pentz

---

**M**adame Guyon kam 1648 in Frankreich zur Welt, als Tochter wohlhabender Eltern. In der Klosterschule kam sie in Berührung mit mystischen Schriften. Die Eltern verweherten ihr den Wunsch, Nonne zu werden und verheirateten sie mit knapp 17 Jahren. Ihre Ehe mit dem viel älteren Mann war nicht glücklich. Sie suchte Trost in geistlichen Übungen, wollte Gott nahe sein. Doch es gelang ihr nicht. Die Wende kam, als ein Franziskanermonch ihr den Hinweis gab:

*„Du suchst draußen, was Du in Dir selber trägst. Gewöhne Dich, Gott in Deinem Herzen zu suchen und Du wirst ihn finden.“*

Ihr weiteres Leben war im Außen nicht einfach, doch unabhängig davon, bewahrte sie im Inneren ein Leuchten, eine ständige Verbindung zu Gott. Sie leitete eine Zeitlang eine Glaubensgemeinschaft, verfasste mystische Schriften und wurde von der katholischen Geistlichkeit wegen ihrer Visionen verfolgt. Schließlich wurde sie sogar für mehrere Jahre in der Pariser Bastille eingesperrt. Doch auch diese Zeit konnte sie nicht von Gott trennen. Ihre letzten Lebensjahre lebte sie danach zurückgezogen bei ihrem Sohn, widmete sich wohlätigen Aufgaben und starb 1717 in Blois.

# Treffen Sie mit mir Madame Guyon

Madame Guyon hinterließ ein umfangreiches Schriftwerk mit ihren Lehren. Weil somit viel Material vorliegt, das in ihrer eigenen Stimme geschrieben ist, habe ich aus meinen Fragen und ihren Zitaten ein Interview zusammengestellt. So hätte unser Gespräch lauten können, hätten wir uns an einem Sommertag auf einer Parkbank getroffen:

**Anita:** Madame Guyon, nach Ihrem Tod wurden Ihre Schriften in 40 Bänden veröffentlicht. Woher nahmen Sie dies umfangreiche Wissen für Ihre Lehren?

**Madame Guyon:** Ich schrieb nicht aus meinem Geiste, sondern durch den inneren Geist. Griff ich zur Feder, so wusste ich kein Wort von dem, was ich schreiben würde; und auch nachher nicht, was ich geschrieben hatte. Es floss – im Strömen des inneren Lichts – gleichsam aus der Tiefe hervor und nahm nicht den Weg über meinen Kopf. Die Geschwindigkeit, mit der ich schrieb, war so groß, dass mein Arm anschwell und ganz steif wurde. Wenn ich mich gegen das Schreiben wehrte, wurde ich von wachsendem Unbehagen ergriffen und getrieben, zur Feder zu greifen.

**Anita:** Was hat Gott Ihrer Meinung nach mit der Heilung von Krankheit zu tun und der Abwendung von Not?

**Madame Guyon:** Man will öfters den Leib heilen, statt das kranke Herz. Der Grund warum es so selten gelingt, die Menschen zu ändern, ist der: man fängt beim Äußeren an und müht sich dann vergeblich. Würde man den Menschen hingegen den Schlüssel geben, der das Innere aufschließt, so würde sich zugleich

auch das Äußere mit Leichtigkeit umbilden. Man braucht die Suchenden nur zu lehren, Gott und alles Gute in ihrem eigenen Herzen zu finden und sich Gott als innerem Heiler zuzuwenden, wenn sie in Unruhe und Not sind. Dann haben sie alles, dessen sie zu ihrer Heilung und zur Wende ihrer Not bedürfen.

**Anita:** Ihr Weg zu Gott führte über das Innere Gebet, das Herzensgebet. Können Sie uns ein Beispiel geben, wie Sie beten?

**Madame Guyon:** Das Herzensgebet wird ohne Stimme, ohne Worte und Gedanken gebetet. Ich stelle mich täglich einige Augenblicke vor Gott hin, indem ich, ohne vernünftige Überlegungen oder Betrachtungen anzustellen, mein Gebet etwa mit folgenden Stoss-Seufzern beginne: Oh mein Vater! Oh mein Gott! Oh mein Alles!

Darauf verharre ich einige Augenblicke in Stillschweigen, ohne ihm weiter etwas zu sagen. Ich stelle mich nur vor Gott dar und übergebe ihm meinen Willen, auf dass er damit schalten und walten möge, und lasse das Herz allein ohne Mithilfe der Vernunft, der Gedanken oder der Worte beten. Wenn ihr euch nun auf eine solche Weise alle Tage im Gebet übt, so bin

ich sicher, dass ihr davon bald eine gute Wirkung verspürt. Bleibt nur so vor den göttlichen Augen liegen, wie man sich an die strahlende Sonne legt oder sich ans Feuer stellt, um sich zu wärmen, so wird man aufs neue warm. Und wenn auch auf eurer Seite keine Wirkung zu sein scheint, so werdet ihr doch von der göttlichen Hitze seiner Liebe unvermerkt durchdrungen. Denn wie das Feuer die Menschen, welche in einer gewissen Entfernung stehen, auf eine fast unempfindliche Weise durchdringt und ihnen seine Wärme mitteilt, ohne dass man viel dabei empfindet, also werdet ihr auch in diesem Gebet keine besondere Wirkung wahrnehmen.

**Anita:** Sie haben einen Weg gefunden, innerlich mit Gott eins zu sein. Doch hatten Sie auch Krisen. Wozu dienen solche Zweifel und was raten Sie uns, wie überstehen wir solche Zeiten?

**Madame Guyon:** Da Gott einzig verlangt, sich der geliebten Seele mitzuteilen, verweigert er sich zuweilen, um sie aus ihrer Trägheit aufzuwecken und zu nötigen, ihn zu suchen. Und mit wie viel Liebe belohnt er alsdann ihre Treue! Sei darum in Zeiten der Dunkelheit und Dürre nicht ungeduldig und verzagt, sondern bleibe Deines Einsseins mit ihm gewiss und erwarte seine Wiederkehr mit Geduld.

**Anita:** Wenn Sie Ihre Lehre in drei Punkten zusammenfassen könnten, was gäben Sie uns mit auf den Weg?

**Madame Guyon:**

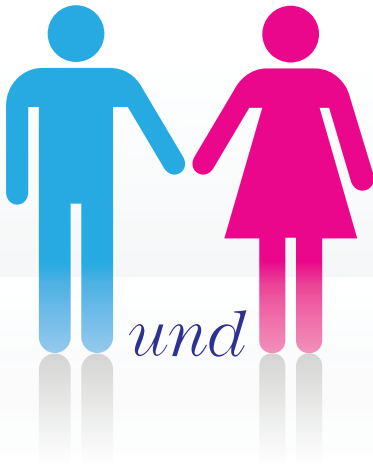
1. Suche nichts außer Gott, dann



findest du dich selber und alles in ihm.

2. Suche Gott nicht außer dir, sondern in deinem innersten Selbst.
3. Lass all dein Tun darauf abzielen, für göttliche Impulse immer empfänglicher und für die Einwirkungen Gottes immer zugänglicher zu werden und dich in deinem Tun von innen her leiten zu lassen. Wenn du so handelst, wirst du Gott in dir finden und dich in ihm.

Die Zitate aus dem Interview sind entnommen aus: Das Innere Gebet von Madame Guyon, 1. Teil: Kurzes Mittel zu beten, <http://www.scribd.com> • In Dir ist das Licht von K. O. Schmidt, Drei Eichen Verlag • Wikipedia.org



*Mann* und *Frau*

---

Lena Lieblich

---

**I**n alten Traditionen wird das Weibliche immer als rund dargestellt, denken wir nur an die Fruchtbarkeitsgöttinnen. Das Männliche ist immer etwas eckiger, kantiger.

Ich meditiere viel und schaue mir in der Ruhe auch die verschiedensten Sachverhalte an, die in meinem Leben gerade eine Bedeutung haben. Viele der so gezeigten Bilder sind auch für andere Menschen sehr aufschlussreich und können, erst einmal angenommen, in gedanklicher Schau weiter verändert und ausgebaut werden.

Liebe und Herzgefühl sind natürlich die Grundthemen von dieser Zeitschrift, darum möchte ich meine

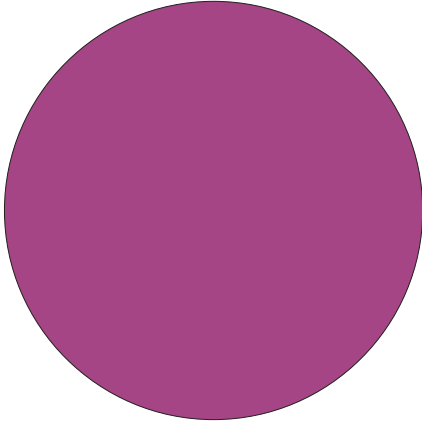
Betrachtungen über die Partnerschaft und die Liebe hier erzählen.

Meine Bitte vor der Meditation war, dass ich Mann und Frau verstehen will und auch das richtige Zusammenspiel der beiden begreifen kann.

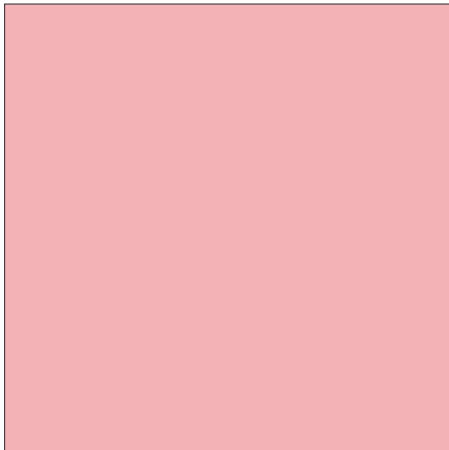
Als Erstes wurde mir das Weibliche gezeigt. Es stellte sich als Kugel dar, die leer war und alles widerspiegeln konnte, so wie eine Christbaumkugel. Auch wenn die Kugel noch so klein ist, kann sie den ganzen Raum auf Ihrer Oberfläche abbilden. Öffnet sich dieses Weibliche, so kann sie mit großer Kraft das Einströmende verstärken und mehren, in der höchsten Form sogar Leben hervorbringen. Das Weibliche ist aber sehr anfällig



und hat es sich einmal geöffnet, so kann es sich nicht richtig wehren und alles Mögliche kann eindringen und sie ausfüllen. Je mehr schlechtes und niederes eindringt umso mehr verliert das Weibliche die Fähigkeit ALLES abzubilden.

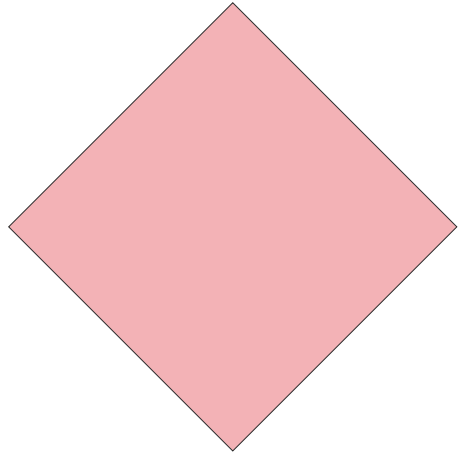


Das Männliche wurde mir als Quadrat gezeigt, das auf der Seite liegt. Während die Kugel nur auf einem winzigen Punkt den Boden berührt, und sehr sensibel auf Kleinigkeiten reagieren kann, liegt der Würfel, gut gerdet mit einer ganzen Seite fest auf dem Boden.

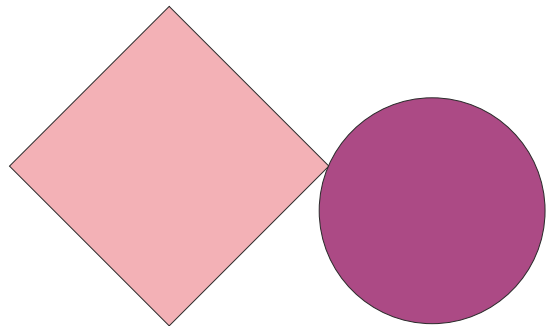


Eine so große Bodenhaftung macht das Männliche aber sehr träge und unbeweglich, verlieh ihm aber auch Ausdauer und Stabilität.

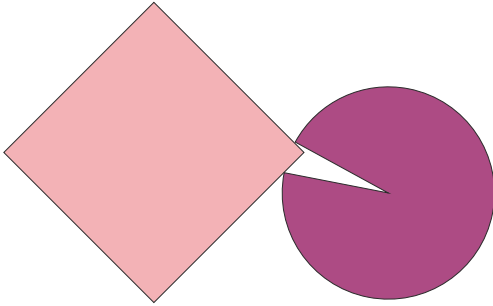
Nun begannen sich die Teile zu bewegen. Das Quadrat wollte sich auf eine Spitze stellen um empfindlicher zu werden, konnte jedoch das Gleichgewicht nicht lange halten und lag gleich wieder auf einer Seite.



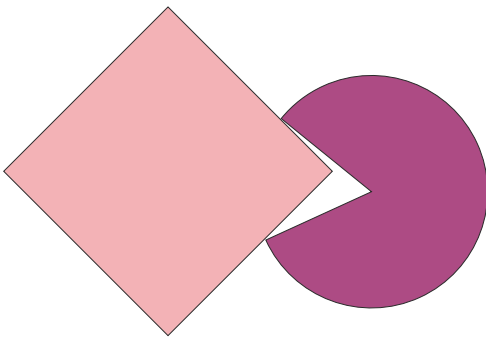
Die Kugel, die mir nun als Kreis erschien, schien diese Übungen des Quadrates interessiert zu beobachten und wollte es nach einiger Zeit unterstützen, was aber nicht richtig gelang.



Immer wenn der Kreis dem Quadrat zu Hilfe kommen wollte, drückte die Ecke schmerzhaft. Da überlegte sich der Kreis, sich ein klein wenig zu öffnen, damit die Spitze des Quadrates nicht so tief und schmerzhaft drückt.



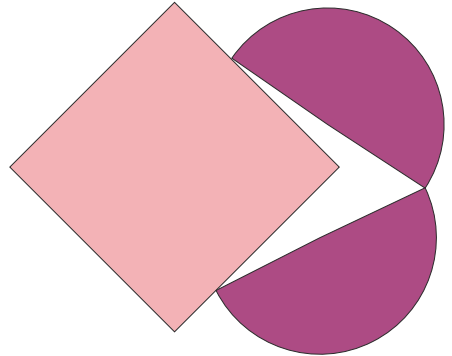
Das fühlte sich schon besser an und vor allen Dingen konnte nichts anderes eindringen, da die Öffnung ja ganz und gar vom Männlichen, vom Quadrat abgedichtet war. Ich hatte sogar den Eindruck, dass es dem Weiblichen sehr gut gefiel, sich so zu öffnen. Auch das Männliche hatte Freude an dieser Unterstützung. Mit der Zeit wagte es der Kreis immer mehr, sich dem Männlichen hin zu öffnen.



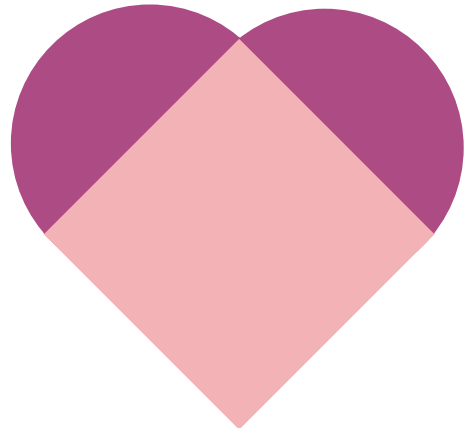
Je mehr aber diese Annäherung geschah, wurde es für beide manchmal etwas unheimlich. Das Männliche be-

fürchtete ganz und gar verschlungen zu werden, das Weibliche hatte Angst sich ganz und gar aufzugeben und zu verlieren.

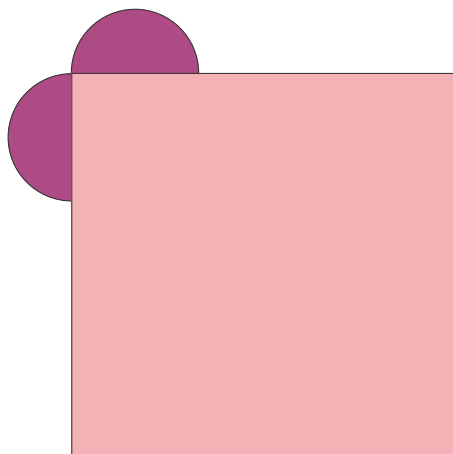
Es war ein langer, langsamer Prozess der Beide, trotz ihrer Ängste immer weiter zur vollkommenen Hingabe führte.



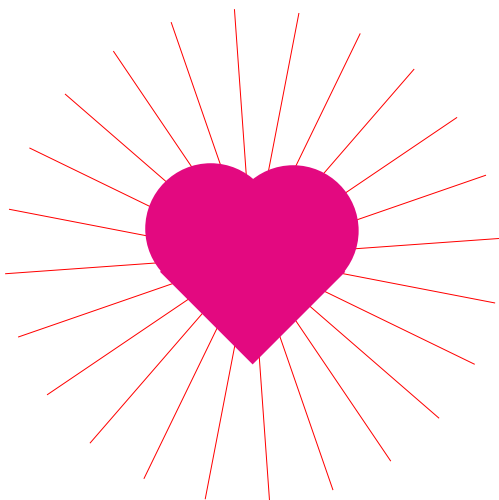
Das Weibliche gab seine Mitte auf, um sich noch besser öffnen zu können und das Männliche konnte es immer besser zulassen. Damit sich das Männliche nicht so anlehnungsbedürftig vorkam, stellte es sich mit einem Ruck auf die andere Spitze, das Weiblich half, das Gleichgewicht zu halten, denn das konnte es besonders gut.



In dem Augenblick, wo das Weibliche und das Männliche vollkommen miteinander verschmolzen waren entstand etwas ganz Neues, Wunderbares, das beide nicht für möglich gehalten hatten. Sie waren zu einer Einheit geworden, zu etwas Neuem, das eine ganz andere Kraft hatte, als jeder Einzelne von Ihnen. Trotzdem hatte jeder noch seine Individualität behalten. Sie waren zu einem kraftvoll liebenden Herzen verschmolzen.



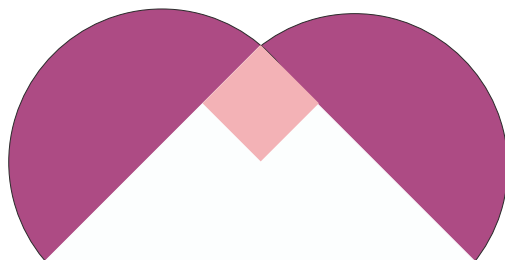
Wenn der Mann von seiner Liebesenergie viel stärker ist, wird er lieber die sichere, geerdete Seitenlage bevorzugen, weil er spürt, dass die Frau ihm nicht den Ausgleich geben kann, wenn er sich auf die Spitze stellt. In diesem Fall öffnet sich die Frau zwar vollkommen und gibt sich auf, aber ihre Liebeskraft ist einfach noch zu gering.



Ein kraftvoll liebendes Herz, das beide Herzqualitäten verbindet, die des Männlichen und des Weiblichen. Einem Paar, dem dies gelungen ist wird schon auf dieser Erde ein sehr schönes und glückliches Leben genießen können.

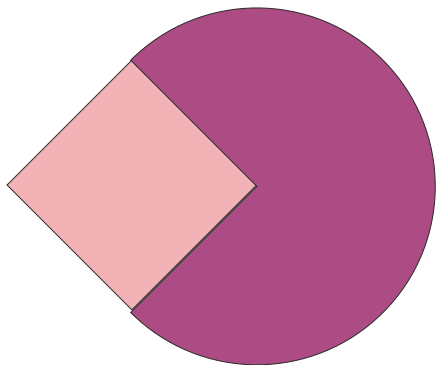
Ich stellte in Gedanken die Frage, warum es so viele Paare nicht schaffen, wo es doch ein so schöner und erstrebenswerter Zustand ist?

Mir wurden dann wieder verschiedene Bilder gezeigt.

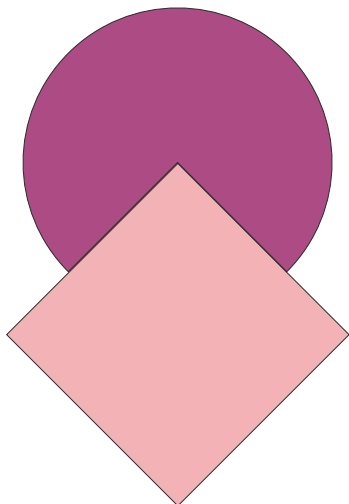


In diesem Bild ist es umgekehrt, hier hat die weibliche Seite mehr Liebeskraft entwickelt, das Männliche kann zwar auf der Spitze stehen und wird ausbalanciert, aber das Männliche vermag nicht das Weibliche ganz auszufüllen und zu schützen. Die geistig seelische Öffnung des Weiblichen ist zum Großteil ungeschützt.

Die Frau wird in dieser Kombination nicht besonders glücklich sein, weil einfach zu viele fremde Einflüsse mit eindringen und das Feine, Weibliche, Empfangende stören.

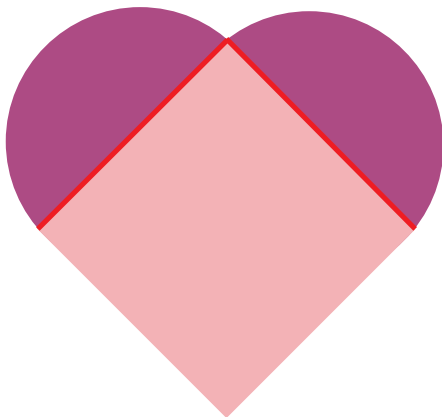


Bei diesem Bild hat das Weibliche nicht seine Mitte aufgegeben und ist viel stärker entwickelt als das Männliche. So sieht es aus, wenn Mütter ihre Söhne nicht loslassen oder Männer ältere Frauen als Mutterersatz heiraten. Natürlich können Männer auch ältere Frauen wählen und sie als Partnerin sehen und mit ihr ein kraftvoll, liebendes Herz erschaffen.



Bei diesem Bild hat sich die Frau nicht ganz hingegeben, Sie hat Ihre Mitte behalten. In dieser Verteilung wird sie den Mann nicht optimal balancieren können.

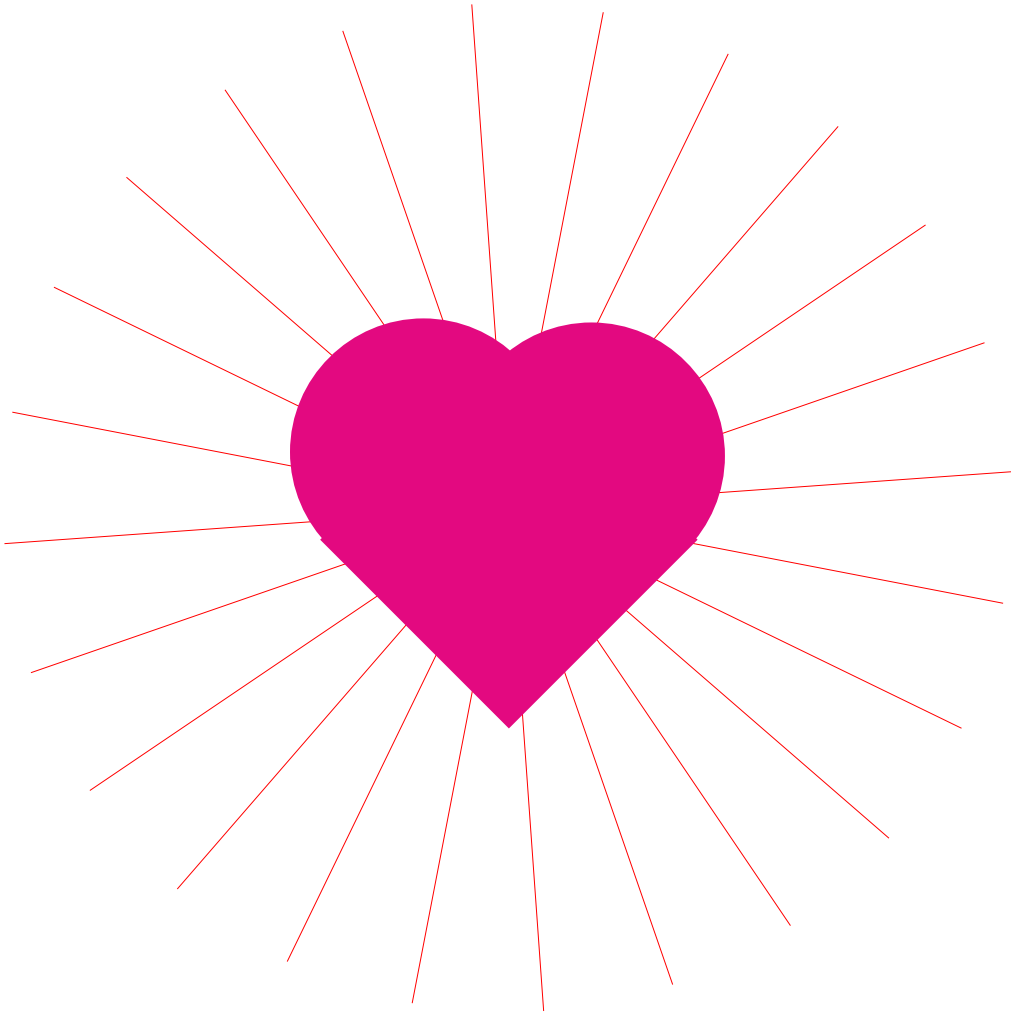
Sicherlich können Sie nun diese Energien selbst erahnen und mit anderen Kombinationen der Bilder spielen. Was aber noch wichtiger ist, wenn sie gerade auf der Suche nach einem Partner sind, werden Sie vielleicht viel besser einordnen können, ob der oder die Neue ihnen auch in seiner Liebeskraft ebenbürtig ist. Der Verlag hat eine Postkarte drucken lassen, die sie an den idealen Zustand immer wieder erinnern kann.



Interessant ist bei diesen Bildern, dass die Frau ihren Umfang, die Empfänglichkeit zu 100% behält, während der Mann die Hälfte (gleich zwei Seiten – rote Linien) seines Umfangs dem Weiblichen unterordnet, aber gleichzeitig die 100% des Weiblichen dazugewinnt.

Ich wünsche Ihnen den Partner, mit dem Sie ein leuchtendes kosmisches Liebeshertz bilden können.





# Impressum

# Herzgefühl

für die neue Erde

Zeitschrift 10 / März 2012  
03. Jahrgang ISSN 2190-104X

Herausgeber und Verleger  
RiWei-Verlag GmbH

Chefredakteur  
Richard Weigerstorfer

Redaktion  
Anita Radi-Pentz  
Elisa  
Lena Lieblich

Peter Beck  
Peter Walla

Satz & Gestaltung  
Peter Walla

Titelbild  
Peter Walla

Fotos/Grafik  
Lena Lieblich, Peter Walla, Richard Weigerstorfer

Redaktionsanschrift  
RiWei-Verlag GmbH  
Redaktion Herzgefühl  
Liebig Str. 4  
93055 Regensburg  
Tel. 0941 799 45 70  
Fax 0941 799 45 72  
E-Mail: [info@herzgefuehl.com](mailto:info@herzgefuehl.com)  
Homepage: [www.herzgefuehl.com](http://www.herzgefuehl.com)

Jahresbezug

Die Zeitschrift Herzgefühl – für die neue Erde erscheint 4-mal im Jahr. Ein 1-Jahres-Bezug kostet 19,80 € (inkl. Versand für die BRD). Jahresbezug nach Österreich € 29,80 (inkl. Versand). Die Zeitschrift können Sie schriftlich abonnieren (siehe Adresse oben). Sie können auch im Internet unter [www.wuwei-shop.de](http://www.wuwei-shop.de) oder mit beiliegender Bestellkarte abonnieren.

Der Bezug gilt für ein Jahr. Die Versandkosten sind schon im Preis enthalten. Der Jahresbezug endet nach den vier Ausgaben automatisch.

Wenn Sie den Bezug automatisch verlängern wollen, machen Sie einfach ein Kreuz in das Kästchen der Bestellkarte. Die Verlängerungsmöglichkeit kann jederzeit widerrufen werden. Geschenk-Jahres-Bezüge enden nach Ablauf automatisch.

Bildquellennachweis

Wir sind bemüht, alle Urheber der abgedruckten Bilder zu ermitteln. Leider ist dies nicht in jedem Fall möglich. Der RiWei-Verlag GmbH leistet bei eventueller versehentlicher Verletzung von Urheberrechten eine Nachzahlung.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für verlorengegangene Zusendungen (Fotos, Auszüge und dergleichen). Der Verlag ist nicht verpflichtet, zugesandte Artikel zu veröffentlichen. Bei Abdruck eines Artikels, behält sich der Verlag Kürzungen vor. Der Verlag geht vom Wahrheitsgehalt der zugesandten Geschichten aus und übernimmt keinerlei Haftung, wenn Namen von dritten Personen und deren Erlebnisse veröffentlicht werden. Unverlangt zugesandte Artikel werden nicht zurückgesendet. Für unverlangte Manuskripte, Bilder u. ä. übernehmen Redaktion und Verlag keine Haftung. Ein Nachdruck oder Kopie (auch auszugsweise) ist nur mit Genehmigung des Verlags erlaubt. Gerichtsstand Regensburg.

## Gewinnspiel der 8. Ausgabe September 2011



### Die Gewinnfrage:

Wie viele Herzmenschen hat Andrea Zrenner schon gezeichnet?

### Die richtige Antwort lautet:

c) unzählige

### Die Gewinner/innen lauten:

1. Preis: Bilgeri Dorothea aus Ainingring
2. Preis: Jahnelt Ulrike aus Erkrath
3. Preis: Werneke Ina aus Wolfhagen

Wir danken allen, die am Gewinnspiel teilgenommen haben. Vielleicht gewinnen Sie ja das nächste Mal.





# Jahresbezug bestellen

*Ja*, ich möchte „**Herzgefühl – für die neue Erde**“ abonnieren.

Gebühr für die Zeitschrift „Herzgefühl – für die neue Erde“ € 19,80 (inkl. Versand in der BRD). Herzgefühl erscheint vier Mal im Jahr.

## Herzensbonus

Aus dem Herzen kann man nur fair sein, darum endet der Bezug nach vier Ausgaben automatisch, es sei denn, Sie verlängern es.

## Verlängerung des Bezuges

Wenn Sie den Bezug automatisch verlängern wollen, machen Sie einfach ein Kreuz in das Kästchen. Diese Entscheidung können Sie jederzeit widerrufen.

Ich wünsche, dass mein Abonnement bis auf Widerruf verlängert wird.

x

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift

»

# Jahresbezug verschenken

*Ja*, ich möchte einen Jahresbezug verschenken.

Der *Jahresbezug* kostet nur € 19,80 (inkl. Versand in der BRD). Die/Der Beschenkte erhält zudem eine Geschenkkunde, die auf Ihren Namen ausgestellt wird. Der Bezug endet nach vier Ausgaben automatisch.

*Adresse des Empfängers:*

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

x

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift

»