



Heart Dialogue®

Durch Deine HerzLandschaft in Dein Göttliches Selbst erwachen

Vom MentalKörper zum EmotionalKörper vom Inhalt zum Kontext vom Was zum Wie

DER EMOTIONALKÖRPER IST DEM MENTALKÖRPER VORANGESTELLT

In HD beschreiben wir es so, dass der EmotionalKörper dem MentalKörper seelisch, in unserer Aura, unseren SeelenKörpern vorangestellt ist. Der EmotionalKörper stellt die tiefste und ursprünglichste Quelle unseres persönlichen MenschSeins dar, während der GöttlicheSchöpfer-SeelenKörper die tiefste und ursprünglichste Quelle unseres meta-persönlichen SeeleSeins darstellt ([vgl. SeelenKörper](#)). Der EmotionalKörper ist also der peripherste SeelenKörper in der Hierarchie jener AuraStruktur, die am meisten an unser MenschSein gekoppelt sind. Dem EmotionalKörper folgt der WillensKörper, Quelle für unseren heiligen FreienWillen und unser GöttlichesWollen. Dem WillensKörper folgt der VisionsKörper, in welchem Impulse, Bilder, Symbole, Visionen entstehen, die schließlich im MentalKörper konkrete GedankenForm annehmen. Dem MentalKörper folgt der PassionsKörper, in welchem unsere kreative SchaffensKraft, unsere Begeisterungsfähigkeit, unsere LebensLeidenschaft beheimatet ist. Darauf folgt der ÄtherKörper und der eigentliche physische Körper, der all das zuvor beschriebene schließlich materialisiert bzw. körperlich in Verhalten ausdrückt. Was bedeutet das für unsere täglichen Herausforderungen und Themen, mit denen wir uns beschäftigen? Was bedeutet es für Konflikte und Streits, die wir mit anderen führen? Was bedeutet es für die Art und Weise, wie wir mit uns selber umgehen, wenn wir versuchen, ein Problem zu lösen?

Wenn unser EmotionalKörper essentieller ist als unser MentalKörper, dann muss das bedeuten, dass unsere emotionale Beziehung MIT einem Thema, Inhalt, Streit/KonfliktPunkt, Problem fundamentaler ist als der Inhalt als solcher. Denn der Inhalt als solcher lebt im MentalKörper, welcher nur allzugern an Inhalte anhaftet und sie zur Basis aller Dinge erklärt. Wenn uns nicht bewusst ist, WIE wir uns in Bezug auf ein Thema/einen Inhalt eigentlich FÜHLEN, tut der MentalKörper so, als ginge es tatsächlich um den Inhalt-als-solchen, nicht um die Bedeutung, die der Inhalt für unseren EmotionalKörper (unbewusst) hat. Solange uns diese emotionale Beziehung MIT dem Thema/Inhalt nicht bewusst ist und wir dafür keine Verantwortung übernehmen, folgen auf Basis der MentalKörperAnhaftung an ein bestimmtes Thema meist reaktive Handlungen und Verhaltensmuster (die Ebene des physischen Körpers). Im klassischen Fall hängen Menschen dann in PingPongSpielen fest und drehen sich beständig in immer demselben Kreis. Was ist der Ausweg aus dieser frustrierenden, festgefahrenen Enge?

WO IST DEIN NEIN IN DIR DAZU, DASS DU FÜHLST, WAS DU FÜHLST?

Zunächst mal ist es immens hilfreich, wenn du dir kristallklar machst, dass DU allein für alles, was du fühlst, selbst verantwortlich bist. Was du fühlst, mag von außen ausgelöst und getriggert werden, aber DASS du exakt das fühlst, was du fühlst, hat ausschließlich und nur und immer mit DIR zu tun. Selbst wenn noch tausend andere Menschen in derselben Situation auch mit Wut oder Angst oder Schmerz reagieren würden, selbst wenn es absolut verständlich und berechtigt ist, dass du genau SO fühlst, wie du fühlst, so ist und bleibt DEINE Version dieser entsprechenden Emotionen EINMALIG. NUR du reagierst exakt SO. Nur für deine individuellen Essenzquellen bedeutet diese entsprechende Situation das, was sie bedeutet. Nur DU fühlst auf genau DIESE Weise. Nur du bist dafür verantwortlich, was du fühlst. Auch für alles, was dir bislang noch unbewusst ist.

Wenn du es bisher so empfunden hast, dass du sehr darauf angewiesen bist, dass andere dich und dein Sein und Fühlen bestätigen und unterstützen, MUSS das bedeuten, dass DU es innerlich zu wenig tust. Wenn du häufig entweder viel nach außen polterst, ballerst, schimpfst und protestierst oder dich zurückziehst, einigst und energetisch verschwindest, statt verletzlich und offen in Beziehung zu bleiben, ohne dass deine reaktiven, ungeheilten Emotionen zu sehr in den Beziehungsraum schwappen, dann gibt es irgendwo IN DIR ein Nein dazu, was und wie du fühlst. Vielleicht sogar dazu, dass du überhaupt so viel und tief fühlst. DESHALB polterst du entweder nach außen (in der stetigen Hoffnungs, dass die jemand bestätigt, dass du Recht hast) oder ziehst dich zurück (in der Angst, dass du falsch bist): Irgendetwas oder -jemand IN DIR verurteilt dich für das, was du fühlst.

Kannst du die Quelle dazu finden und fühlen? Was sagt sie? Wie IST sie? Oder ist es ein Er? Warum lebt es in dieser Seite von dir so, dass Fühlen schlecht ist? Oder dass das, was du fühlst und willst, falsch ist? Kannst du Raum für diese Quelle in dir halten, so dass ihr/sein Falschheitsgefühl in dir landen darf? Findest du einen Platz in dir, in dem es so lebt, dass ALLES was du fühlst, letztendlich auf Gutheit und Liebe und Beziehungswunsch basiert, egal wie verdreht es aktuell sein mag? Kannst du jeden in dir in allem, was gefühlt wird, darin unterstützen, es IN dich HINEIN so tief, wie es nur geht, zu fühlen, damit DU IN dir Bestätigung für deine eigene Richtigkeit bekommst? Wenn du z.B. auf etwas oder jemanden Wut und Empörung fühlst; kannst du das für die entsprechende IP in dir darauf zurückverfolgen, inwiefern es ihr eigentlich um Liebe und Beziehung geht und sie einzig durch ihre Verwundungen und Verdrehungen im Augenblick nicht nicht mehr in der Lage ist, dass verletzlich und erwachsen zu transagieren? Kannst du ihr dabei helfen? Raum für sie und ihre Verwundung halten?

INNEHALTEN UND AUS DEM INHALT AUSSTEIGEN, UM DICH VOM WAS ZUM WIE ZU BEWEGEN

Der erste wichtige Schritt dabei ist, dass du in einem Streit/Konflikt oder während du innerlich mit einem Problem/Inhalt beschäftigt bist, INNEHÄLTST (den Mund hältst! bzw. (wenn du eher der sich-zurück-zieh-Typ bist), dich verpflichtest, anwesend und berührbar zu bleiben!) und den entsprechenden Inhalte für diesen Moment KOMPLETT FALLENLÄSST. Deine Wahrheit aufgibst. Den Punkt, um den es dir geht, einen Moment lang vollständig hintenanstellst. STOPPST!

Gehe stattdessen INNERLICH mit dir in Beziehung und frage dich, WIE du dich auf dieses Thema gerade beziehst. Lass das WAS (den Inhalt) fallen, um mit dem WIE in Beziehung zu gehen. Aus welcher inneren Haltung beziehst du dich gerade auf den Inhalt? Was stellt den emotionalen Kontext für diesen

Inhalt/Streit/Konflikt/das Problem dar? Was ist das größere EMOTIONALE Bild jenseits der VerhaltensEbene und jenseits dessen, was du über den Inhalt *denkst*?

Ist der Inhalt für eine deiner IPs eine Waffe? Ein Mittel zur Rache? Ein EmpörungsVenting, um Dampf abzulassen? Ein Mittel, um deinem Gegenüber eine reinzuwürgen? Es zu demütigen? Zu bestrafen? Kleinzuhalten? Einfach nur, um Recht zu haben? Um zu gewinnen? Die Oberhand zu behalten oder zurück zu erlangen? Zurückzuschlagen? Heimzuzahlen? Um zu kontrollieren? Den anderen dazu zu bringen, zu tun, was du willst? Oder um nicht das Gesicht verlieren? Für deine Ehre/Würde/deinen Stolz? Um zu zeigen, dass du jemand bist, den man so und so zu behandeln hat oder nicht zu behandeln hat? Geht es um Sicherheit? Darum, eine KomfortZone zu wahren? Darum, dass das Leben nicht aus dem Ruder laufen darf? Darum, sicherzustellen, dass alles so läuft, wie du meinst, dass es zu laufen hat? Darum, zu beweisen, dass du dich und deine Umwelt, dein Leben im Griff hast? Geht es um Manipulation? Den anderen so unauffällig wie möglich irgendwie dahin bringen, wo du ihn eben gerade haben willst, damit es nach deiner Nase geht bzw. du bekommst, was du meinst, was dir eben einfach zusteht? Geht es -unter´m Strich- vielleicht um Macht?

EINE BEZIEHUNG ZU DER VERSTECKTEN AGENDA AUFBAUEN, STATT AM INHALT ANZUHAFTEN

Bewohne in dir so tief du kannst, worum es dieser reaktiven Seite in dir *wirklich* geht. Fühle ihren Kampf- und/oder VerweigerungsModus. Fühle ihre eigentliche Motivation HINTER und UNTERHALB des Inhalts. Halte für sie Raum für den Kontext: Sage ihr, dass ihr euch um den eigentlichen Inhalt (sofern er wirklich eine eigene Relevanz hat), später kümmert. Viele Inhalte haben ja tatsächliche Relevanz und werden dann als Mittel zum Zweck missbraucht, um eine ganz andere Agenda zu verwirklichen. Wir nennen das in HD Truth-in-service. Aber mal ganz ehrlich: Solange eine Seite in dir eine eigene versteckte Agenda in sich trägt, bei der der jeweilige Inhalt lediglich einen Zweck erfüllt, während es EIGENTLICH um etwas ganz anderes geht, macht es ohnehin nicht viel Sinn, über den Inhalt zu diskutieren, oder? Solange es dir nicht um Wahrheit und guten Willen geht, sondern um Gewinnen oder Rache, wird sich das Thema ohnehin niemals klären LASSEN. Weil mindestens eine Seite in dir gar keine Klärung WILL. Sondern Krieg. Und solange eine Seite in dir Krieg will, braucht sie Inhalte und Themen, die ihr als Waffe dienen.

In so einem Moment, wenn es dir und/oder deinem Gegenüber um Krieg statt um Klärung geht, ist es natürlich nicht leicht, innezuhalten. Aber wenn du WIRKLICH willst, dass Krieg aufhört, ist die einzige Lösung, dass du in eine Haltung gehst, die besagt: „Pass auf, ich will keinen Krieg. DAS ist meine oberste Priorität. Deshalb lege ich jetzt meine Waffen nieder. Wenn du meinst, du musst mich vernichten, dann mach. ALLES ist mir lieber, als weiter selber am Krieg beteiligt zu sein.“ Halte wirklich inne, erhebe vor die selber die Hände und frage dich ehrlich: Worum geht es hier tatsächlich? Was treibt mich tief innerlich an? Aus welcher Haltung heraus bin ich hier gerade in diesem Streit bzw. mit diesem Thema beschäftigt? Lass den Inhalt, das WAS komplett fallen und bleibe nur mit dem in Beziehung, WIE du dich auf das Thema/den Inhalt bezogen hast und WIE du dich tief in dir fühlst! Wenn du dich dazu innerlich verbindlich verpflichtest, für deine IPs und deren Reaktionen und Emotionen voll Verantwortung zu übernehmen und Raum für ihre Gutheit zu halten, wird es tatsächlich möglich, endgültig aus dem Krieg auszusteigen. Denn bei dem Krieg geht es letztendlich und in aller Tiefe um deinen eigenen Zweifel an deiner Gutheit und dass du darum kämpfst, deine Gutheit und Richtigkeit von außen bestätigt zu bekommen. Wenn DU innerlich dafür Raum hältst, kann der Krieg aufhören.

BIST DU BEREIT, MIT LIEBE UND VERLETLICHER WAHRHAFTIGKEIT STATT MIT MACHT ZU FÜHREN?

Wenn sich ein Konflikt nicht klärt, du ein Problem nicht lösen kannst, du dich mit jemandem immer in demselben Kreis drehst, dann ist da ausnahmslos und immer mindestens ein (meistens eher zwei Neins) am Werke. Egal wie sehr du bewusst meinst, den entsprechenden Konflikt lösen zu wollen; wenn du dich mit jemanden oder dir selber verhedderst, IST ein NEIN am Hebel der Macht und dieser Macht geht es NICHT um eine gute Lösung, auch nicht um Wahrheit, gewiss nicht um emotionale Gesundheit, sondern um die Macht-als-solche. Also: Welchen Gewinn hast du (dein Nein) von diesem Konflikt? Was bestätigt er dir? Was beweist er dir über dich selbst, dein Leben, Beziehungen, Gott? Bist du bereit, für alles, was du da fühlst und was sich zeigt, wenn du innehältst und IN DICH schaust, Verantwortung zu übernehmen? Dich darum zu kümmern? Dafür proaktiv da zu sein? Es in dir zu halten, so dass es nicht mehr Inhalte zur Waffe macht und sie für etwas verwendet, wofür sie eigentlich nicht gedacht sind?

Bist du bereit, die verletzliche Größe in dir zu bewohnen, dich mit deiner eigentlichen Wahrheit, unterhalb der Waffe zu zeigen? Dort, wo du nackt und angreifbar bist? Bist du bereit, etwas zu riskieren? Bist du bereit, zu verlieren? Bist du bereit, aufzugeben? Bist du bereit, verletzlich und mit Bedeutung, dran zu bleiben, OHNE dass es zum Krieg wird? Ohne dass es um Gewinnen geht? Kannst du es einfach nur um verletzliche Bedeutung gehen lassen? Ohne den Anspruch, gewinnen zu müssen? Bist du bereit, es wirklich nur um Wahrheit gehen zu lassen? Ohne Sicherheit? Ohne falschen Stolz? Ohne rechthaben zu müssen? Ohne richtig sein zu müssen?

Bist du bereit, ALLES zu fühlen, was du fühlst und dafür in dem Kontext volle Verantwortung zu übernehmen, dass es DEINE Emotionen sind?

Bist du bereit, Grenzen zu setzen, die wirklich deiner emotionalen Gesundheit und deiner seelischen SelbstAutorität dienen und nicht entweder zur Bestrafung von jemandem dienen oder dich für etwas zur Verfügung stellen, was dir nicht gut tut, weil du zu feige bist, Nein zu sagen?

Bist du bereit, deine Macht vollumfassend die Hände erheben zu lassen, wann immer sie versucht, die Führung zu übernehmen, um stattdessen mit Liebe und verletzlicher Wahrhaftigkeit zu führen? Mit Mitgefühl für dich selbst und dein Gegenüber?

Ja? Dann bist du auf dem Weg, als Seele wahrlich erwachsen zu werden!

Iona von der Werth, Dezember 2017