

https://youtu.be/c0jtNfwj_GY

V 195



Warm ums Herz! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps

Darf es mir gut gehen, wenn die Welt gerade sooo schlimm ist? Darf ich dafür sorgen, dass mir „warm ums Herz“ ist, wenn es so vielen Menschen schlecht geht? Wenn viele frieren und hungern?

Ich halte es für eine wichtige Sache: **Füllen Sie ihr eigenes Herz an, halten sie es warm.** Dann haben Sie ganz viel zu geben.

Bleiben Sie ein paar Min dran und überlegen Sie mit mir, wie das am besten geht. Ich bin Dr. Peter .. und auf dem Kanal geht es...

Die Gedanken, die gut helfen können, damit es „warm ums Herz wird“ formuliere ich als 5 Tipps:

1. Erkennen Sie = spüren Sie, wo das eigene Herz friert
2. Es darf uns gut gehen; Wir sind ein gutes Beispiel
3. Keine Erwartungen
4. Vergessen und Vergeben
5. Sammeln Sie Schätze, damit Sie viel zum Verteilen haben!

Tipp 1: Erkennen Sie = spüren Sie, wo das eigene Herz friert

Nicht wenige Menschen halten sich für sehr realistisch, für aufgeklärt und vernünftig. Und hinter dieser Haltung sind die eigenen Gefühle, ist ihr Herz und sind ihre eigenen Bedürfnisse fest versteckt. A) Da stirbt jemand Geliebter und statt zu trauern heißt es lapidar. „Jeder muss sterben.“ B) Da läuft eine Beziehung mehr schlecht als recht und die Person rationalisiert: „Man kann im Leben nicht alles haben.“ C) Da wird jemand ausgenützt und er/sie wehrt sich nicht. Oft liegt der Grund in der Tatsache: Man hat als Kind sehr wenig oder nichts bekommen, und erträgt auch heute als Erwachsener ganz viel – viel zu viel! - ohne sich aufzubauen.

Nächstenliebe setzt aber Selbstliebe voraus, Mitgefühl mit anderen setzt voraus, dass man ein Selbstgefühl hat. Fürsorge für andere setzt voraus, dass man Selbstfürsorge lebt.

Tipp 2: Es darf uns gut gehen

Das Leben ist ein Geschenk. Wir dürfen auf diesem wunderbaren blauen Planeten wohnen. Wir haben ein Bewusstsein und sind machtvolle Wesen. Wir sind als Menschen so machtvoll, dass derzeit sogar Gefahr besteht, dass wir unsere eigenen Planeten massiv schädigen. Eine religiöse Begründung für den Tipp „Es darf uns gut gehen“ lautet: Wir sind Kinder Gottes und die Bibel eine „Die frohe Botschaft!“ Auch alle Weisheitslehren vermitteln dem Menschen Wege, um erfüllt und glücklich zu leben. Ja, es darf uns gut gehen und wir sind sogar aufgefordert ein gutes Beispiel dafür zu sein, wie wir das Leben gut meistern. Das berühmte Zitat von Mandela, dass wir leuchtende Wesen sind und viel zu sehr Angst haben vor unserem Leuchten, wird in einem eigenen Video besprochen.

Tipp 3: Keine Erwartungen

Das Wort Enttäuschung heißt, wir haben uns ge-täuscht. Wir haben also etwas erwartet, was dann nicht eingetreten ist. Es macht Sinn, die eigenen Erwartungen deutlich zu reduzieren, nicht das Engagement. Wir bereiten das nächste Fest vor, wir organisieren unseren nächsten Urlaub, wir machen Pläne für das nächste Lebensjahr... Ja wir leisten unseren Beitrag! Aber verzichten Sie auf fixe Vorstellungen, wie das Ergebnis sein soll: bleiben Sie offen und neugierig, wie der Urlaub, wie das Fest, wie das nächste Lebensjahr wird. Gut tut es, mit viel Vertrauen unterwegs zu sein und mit großer Zuversicht. Klug ist es auch, mit dem, was dann tatsächlich kommt, zufrieden zu sein. Im Wort „zufrieden“ steckt auch das Wort Frieden. Und der innere Frieden (auch das ist ein schönes Video) ist wohl eines der wichtigsten Ziele im Leben!

Ohne konkrete, fixe Erwartungen lebt sich leichter und bleibt „das arme Herz“ erhalten.

Tipp 4: Vergessen und Vergeben

Ein wichtiger Schritt, damit es „warm ums Herz ist und warm ums Herz bleibt“ ist das Vergessen und das Verzeihen. Wie viele Menschen tragen jahrelang anderen Menschen irgendetwas nach: Wer nachträgt, trägt! Wer nachträgt belastet sich selbst. Ob es nur eine kleine Bemerkung war, die ärgert, oder ob es eine schwierige Erbschaft-Streiterei war, ob es eine alte Eifersuchts-Geschichte ist oder eine blöde Bemerkung eines Kollegen... bei allen Geschichten ist es dasselbe: Der andere, dem wir böse sind, der weiß von nichts. Selbst Toten wird oft etwas nachgetragen und wer trägt hier? Der Tote sicher nicht! Auch wenn es immer wieder schwer fällt aber es ist einfach so: Wer vergisst und vergibt, gibt Belastendes ab, gibt es weg, lässt es gut sein UND entlastet sich selbst. Lebenskünstler versuchen – so wie weise Männer und Frauen - mit aller Intensität, niemandem böse zu sein und nichts nachzutragen.

Tipp 5: Sammeln Sie Schätze, damit Sie viel zum Verteilen haben!

Es gibt schon ein eigenes Video zum Thema „Sammle Schätze“ und eines zum Thema „Geben ist seliger als Nehmen“. Ein früheres Video heißt: „Fülle deinen Liebestank selbst!“ Das ist ein Schritt der Selbstliebe. Ich verlinke die Videos. In diesen Beiträgen ist schon die Rede von Dankes-Listen, von Jahres-Rückblicken vom Tagebuch-Schreiben, von 1000 Glücksmomenten, vom Abendritual und von anderen Techniken.

Hier nur ganz kurz dieser Gedanke und der Schlusssatz.

Geben macht Freude! Schenken macht Freude! Freude machen, macht Freude! Nichts tut unserer Seele und unserem Herzen so gut, wie sich mitzufreuen mit anderen Menschen. Aus diesem Grund gehört als fünfter Tipp unbedingt dazu: **Füllen Sie ihr eigenes Herz an, halten sie es warm.** Dann haben Sie ganz viel zu geben. Das kann auch etwas Materielles sein, aber es ist noch viel wichtiger, dass Sie von Ihrer Freude, von ihrem Glück, von ihrem erfüllten Leben viel ausstrahlen und andere Menschen teilhaben lassen an ihrer eigenen Lebensfreude.

Ich wünsche ein ganzes Jahr ein großes, warmes Herz. Es tut Ihnen selbst gut und es tut allen gut, die mit Ihnen zusammenkommen/zusammenleben.