

# Was können wir für unsere Herzgesundheit tun?

von Dorothe von Lochow

In diesen Zeiten brauchen wir immer wieder und immer wieder neu die Konzentration auf unsere Mitte, auf unser Herz. Das Herz ist das zentrale Organ für unseren Lebensrhythmus, im Physischen wie auch im Seelischen, und wir überhören oft die leisen Botschaften, die es uns sendet. Erste Anzeichen des seelischen Herzinfarktes, auch Burn-out-Syndrom genannt, werden im Alltag meist übersehen oder für normal gehalten:

Wir erstarren innerlich, werden teilnahmsloser und verlieren so unsere Fähigkeit, emotional zu schwingen. Nichts freut uns wirklich, nichts verärgert uns wirklich. Wir leben von einem Tag zum nächsten in unserem Hamsterrad der Pflichten und Aufgaben. Das Wochenende und selbst der Urlaub bringen keine bemerkbare oder anhaltende Veränderung. Letztlich folgt der seelischen Starre eine emotionale Erschöpfung, die die Mitmenschen als absolute Gefühlserkaltung erleben. Diesen Zustand nennen die Psychologen Depersonalisation.

In der Biografiearbeit erinnern wir uns bewusst an Erlebnisse unserer Vergangen-

heit und pflegen damit unsere Selbstwahrnehmung. Wir üben uns in unserer emotionalen Erinnerung. Dies führt zu einer dynamischen Verbindung zwischen unserem Alltags-Ich und unserem authentischen, wahren Selbst, unserem Höheren Selbst. Wir wirken damit der Selbstentfremdung entgegen. Die geübte Selbstwahrnehmung stärkt unser Selbstwertgefühl. Indem wir uns mit unseren inneren Kraftquellen verbinden, finden wir zu unserer emotionalen Spannkraft zurück. Jetzt können wir wieder mit anderen Menschen mitfühlen, uns in sie hineinversetzen und auch unseren eigenen harmonischen Rhythmus neu spüren.

Gleichzeitig lernen wir unsere emotionalen Grenzen kennen und vertreten diese auch aktiv nach außen. Die Biografiearbeit zeigt uns unsere Selbstwirksamkeit. Wir schauen bewusst auf die Momente im Leben, die wir aktiv und kraftvoll freudig mitgestaltet haben. Dies lässt uns leichter eintauchen in den „Flow des Lebens“, in dem wir uns in völliger Harmonie mit uns selbst fühlen können. Hier liegt die Quelle unserer Kraft. Wir fühlen uns wieder als der Regisseur unseres Lebens.

## Seelische Symptome des Burn-out

Sich selbst fremd werden  
Erstarren im Alltags-Ich  
Innere Distanzierung  
Emotionale Erschöpfung  
Unzufriedenheit  
Innere Resignation

## Biografiearbeit hilft durch

bessere Selbstwahrnehmung  
Verbindung von Alltags-Ich und Höherem Selbst  
Stärkung des Selbstwertgefühls  
Grenzen setzen, steigende Empathiefähigkeit  
Stärkung des „Flow“ und der Selbstregulation  
Eigeninitiative „Ich bin der Regisseur“

Am 1. Mai 1923 schrieb Rudolf Steiner für Hermine Kuha folgende Worte auf:

„Suchest du die Welt  
So erforsche das eigne Herz.  
Willst du die eigne Seele kennen,  
so suche in der Welt nach allen Seiten.“

Wenn wir das eigene Herz erforschen, dann können wir seelisch und energetisch mit der Welt und den Mitmenschen schwingen. Wir sind mit uns selbst und den anderen im Lot.

Möchten Sie sich auf die Suche nach der inneren Wahrheit machen, melden Sie sich gerne bei mir unter 530 93 - 140.



Es gibt noch Wunder, liebes Herz,  
getröste dich!  
Erlöste dich  
noch nie ein Stern aus deinem Schmerz,  
des Strahlenspiel  
vom hohen Zelt  
in deiner Qualen  
Tiefe fiel  
und sprach: »Sieh, wie ich zu dir kam  
vor allen andern ganz allein!  
Du liebes Herz, wirf ab den Gram!  
Bin ich nicht dein?  
Getröste dich!«  
  
Erlöste dich  
noch nie ein Stern ...

Christian Morgenstern