

Herzräume

Quellorte für Entwicklung und ihre gesellschaftspolitische Dimension

Autorin: Magdalena Ries, Februar 2023

Die Grundqualität von Herzräumen

Herzräume sind Räume für Wahrnehmung, Spüren, Gefühle und urteilsfreies Beobachten. Es ist die Haltung eines tiefen urteilsfreien Zuhörens und Lauschens. *In Herzensräumen darf alles sein, was ist.* Nichts wird ausgeschlossen oder muss anders sein. Ein Raum von liebevoller Akzeptanz aller Lebens- und Seinszustände. Es ist die Kraft des Herzens, die es vermag, einen solchen Wahrnehmungsraum zu bilden, in dem alles mit unserer Präsenz, unserem Ich, in Kontakt kommen kann und dadurch Heilung und Integration erfährt.¹

Das bezeugende Bewusstsein

Auszusprechen was ist, braucht Mut zur Ehrlichkeit und sichere, gehaltene bzw. gerahmte Räume (RaumhalterInnen, die Bewusstseinskapazität zur Verfügung stellen und auf das Verhältnis von Zeit-Raum-Inhalt achten).² Das Geschenk, was daraus entsteht ist Verständnis füreinander, weil wir uns sichtbar machen als Menschen und in unserer Verletzlichkeit. Wir bekommen voneinander mit, wie es uns „wirklich“ geht und welche Facetten Menschsein und Leben alles beinhaltet. Wir können Mitgefühl miteinander entwickeln, uns bezeugen und miteinander lernen. So entsteht eine ehrliche, tiefe Verbindung im sozialen Organismus. Die Fäden verweben sich durch Fragen-Mitteilen-Zuhören, ein Netz entsteht.

Die Integration des Schmerzes

Das bedeutet nicht, dass wir immer miteinander einverstanden sein müssen, sondern die Vielfalt der Perspektiven kann helfen, das ganze Bild abzubilden.

Herzräume ermöglichen es, tiefer liegende Unstimmigkeiten und wahrgenommene Schmerzfelder oder persönliche Schmerzthemen anzusprechen. Schmerz wird immer persönlich wahrgenommen und sollte auch so ausgesprochen werden, ohne Schuldzuweisung.³ Durch das Mitteilen im Kreis wird das überpersönliche Element des Schmerzes sichtbar und das Potential für Veränderung und kreative Zukunftsgestaltung für die Einzelnen, aber auch für kollektive Fragen. Der Schmerz bekommt seinen Platz, wir können aus ihm Lernen und es entstehen ganz neue Möglichkeiten.⁴

Die Dinge können ihren Platz in der *Ordnung der Liebe* (wieder) finden.

Zukunftsimpulse empfangen

Ein Raum, der mit diesen Prinzipien arbeitet bzw. so ausgerichtet ist, kann neue seelisch-geistige Impulse empfangen. So entsteht Zukunftsgestaltung, die nicht ausgedacht ist, sondern lebendig wahrgenommen wird. Impulse aus der Zukunft können im Herzraum empfangen werden, wenn Menschen in dieser Haltung einen Kreis bilden.⁵ Wichtig ist dabei, dass sich die Menschen aus Freiheit

¹ Literaturhinweis: Die Stimme des Herzens & Wenn wir wieder Wahrnehmen.

Ähnlich ist auch die Haltung in der Gestaltarbeit

² Literatur: Kühlewind – Der Gral oder was die Liebe vermag

Inhaltlicher Hinweis: Durch gemeinsame Präsenz entsteht eine erhöhte Aufmerksamkeit, die neue (Selbst-) Erkenntnisse ermöglicht und neue Energie freisetzt. Denn in alten Mustern, ist alte Energie gebunden, die frei wird, wenn das Muster gesehen ist und sich verändern darf.

³ Marshall Rosenberg - Gewaltfreie Kommunikation.

⁴ Samariter Spruch/Mantram von Rudolf Steiner

⁵ Zeitdimension Karios - Präsenz, Flow, die Zeit ist rund - und Adventus (Zeitstrom aus der Zukunft).

Siehe auch Otto Scharmer – Theorie U: Leading from an Emerging Future.

entscheiden, ihren Herzraum zu öffnen, sich mitzuteilen und miteinander auf diese Art und Weise in Kontakt zu gehen.⁶

Herzräume sind die Kathedralen der Zukunft und werden in den Seelen der Menschen errichtet, durch ihre Herzenskraft und für den Moment. Sie lassen sich nicht festhalten, planen oder herbeizwingen. Es ist immer ein **Geschenk**, wenn sie entstehen.

Herzräume als Quellort des Lebendigen

Ein gutes Zeichen, dass ein Herzraum entstanden ist, ist wenn die Menschen danach inspiriert und begeistert sind, sich verbunden fühlen und ein Gefühl der Lebendigkeit da ist.

Herzräume dienen dafür, durch das individuelle Innenerleben (Seelenleben), näher an den Quellpunkt des Lebens überhaupt zu kommen. Es gibt also einen Ort, von dem Entwicklung und Wachstum im Menschsein ausgeht, ähnlich wie beim Wachstumskegel der Pflanze, ist es beim Menschen das Herz. Wenn wir die Lebens- und Wachstumsprozesse bewusst beobachten lernen und wahrnehmen können in solchen Herzräumen, entsteht dadurch Substanz im Zwischenmenschlichen, die danach als Kompost und Humus zur Verfügung steht, um das soziale Feld zu nähren und fruchtbar zu machen.⁷

Vom Persönlichen zum Überpersönlichen

Das Persönliche hat heutzutage auch immer eine überpersönliche Komponente.⁸ Dies liegt auch am aktuellen Zeitgeist und der Entwicklung der Bewusstseinsseele.⁹ Wenn wir den Mut haben (*Courage*), unsere ganz persönliche Note, Stimmung oder Färbung Preis zu geben an die Welt und damit zu sterben, kann die Verwandlung und Auferstehung zum Überpersönlich-Geistigen stattfinden (Christusimpuls).

Gesellschaftspolitik und Friedensarbeit

Herzräume zu kultivieren und zu pflegen, hat also auch eine gesellschaftspolitische Komponente. Jedes Mal, wenn wir für uns alleine oder mit den Menschen in unserem Umfeld in dieser Haltung zusammenkommen, erschaffen wir Räume für Neues. Dieses Neue kann das Alte impulsieren und erneuern ohne es zu bekämpfen. Es ist also eine wirkliche, aber friedvolle Revolution, wieder Wahrzunehmen, ehrliches Menschsein zu üben und damit Lebens- und Arbeitszusammenhänge zu gestalten. Denn wenn der Schmerz da sein darf und einen Ort bekommt, kann wirklicher Frieden gelingen. Jedes Mal, wo dies an einem Ort gelingt, Herzräume entstehen und gepflegt werden, verändert sich auch das globale Feld, denn die Erde ist ein Organismus.¹⁰

***Das ist der Schatz unseres Menschseins,
verborgen in unserer Verletzlichkeit,
das Auge der Wunde und
das Geheimnis des Herzens.***

⁶ Siehe auch Schritte eines sozialen Kultus: Lesung/Einchecken – Opferung/Mitteilen – Wandlung/Hören und da sein – Kommunion/Geistesgegenwart (Rudolf Steiner).

⁷ Hier werden schöne und wichtige Vergleiche zur biologisch-dynamischen Landwirtschaft deutlich, die auch mit dem Lebendigen arbeitet.

⁸ Lievegoed: Über die Rettung der Seele, siehe seine verweise zu Biografien und Schmerz.

⁹ Siehe Rudolf Steiner – Menschheitsentwicklung und Michaelszeitalter.

¹⁰ Siehe auch Joanna Macy – Tiefenökologie.