



## *Liebe Kundinnen und Kunden, Freunde und Interessierte unserer Bilder und Texte - "Bilder vom Licht"!*

In spirituellen Büchern liest man öfters, dass wir unser Herz öffnen sollen, um das Leben wirklich und vollumfänglich erleben zu können. Das Bild **"Engel der Herzöffnung"** handelt genau von diesem Thema. Sie sehen einen Engel der die Herzenstore weit geöffnet hat und sein ganzes wundervolles Wesen strahlt aus diesem offenen Herzen heraus. Manch einer fragt sich vielleicht: *"Woran erkenne ich denn, ob mein Herz offen ist"?*

Sie spüren es, wenn Sie voller Freude, Liebe, Frieden und Dankbarkeit sind. Alles das sind tiefe, wahre Gefühle die wir normalerweise immer in uns tragen. Es sind keine Emotionen, die durch unsere Gedanken entstehen, sondern sind Teil unseres Wesens. **Wenn unser Herz offen ist, fühlen wir uns weit, frei und mit Allem verbunden.** Sollte das nicht der Fall sein, ist das Herz auf irgendeine Art verschlossen und das Leben kann nicht wirklich erlebt werden. Man fühlt sich leer oder unerfüllt. Die nächste Frage ist natürlich: *"Und wie öffne ich mein Herz wieder, wenn es verschlossen ist"?*

Als ich 1984 meine Heilung bei einem Vortrag über geistige Heilung erlebte, wurde auch gesagt: *"Öffne Dein Herz und Deine Hände. Dabei empfängst Du alles was Du für Dein Leben brauchst."* Als Hilfestellung riet man uns: *"Denkt an irgendetwas, was Euch richtig mit Freude erfüllt hat."* Das war alles und ich wußte nicht was damit gemeint war.

Aber ich öffnete meine Hände und dachte einfach an etwas sehr schönes und beobachtete meinen Körper. Dann erlebte ich das Wunder meiner Heilung durch das Wirken Gottes. Zwanzig Jahre Asthma waren einfach weg, ohne dass ich irgend etwas Besonderes gemacht oder gespürt hatte.

In den Jahren danach fragte ich mich immer wieder: *"Es muss doch noch irgend etwas weiteres geben. Das kann doch nicht alles sein."* So las ich Bücher, besuchte Vorträge, war auf Messen, immer mit dem Wunsch mehr zu erfahren. Vielleicht eine geheime Technik oder irgendetwas Verheißungsvolles. Aber nichts brachte mich weiter. Viele behaupteten: *"Wenn Du nur die und die Technik anwendest, dann ist das der Express zu Gott"* oder aber: *"Mit unserer Meditationstechnik geht es viel schneller als sonst."* Immer wieder glaubte ich, was man mir sagte, bzw. was ich las, aber nichts veränderte sich dadurch. Auch die Menschen die, diese Techniken jahrelang angewandt hatten schienen den Weg nicht wirklich gefunden zu haben. Im Laufe der Jahre begriff ich, dass alle Meditationstechniken nichts nützen, wenn wir unser Herz nicht öffnen können. Ist das Herz aber offen und weit, dann braucht man die Techniken nicht mehr unbedingt, da man dann direkt durch den inneren Christus geführt wird.

Also war ich wieder am Anfang meiner Suche angelangt. Sollte es wirklich so einfach sein? Das Herz öffnen und Gott wirken lassen? Und mehr nicht?

Nach meiner jetzigen Erkenntnis lautet die Antwort ganz klar: **JA!**

So einfach ist es! Gott ist einfach! **Er muss einfach sein**, damit jedes seiner Kinder Zugang zu IHM haben kann. Jeder Mensch, sei er noch so ungebildet, muss in der Lage sein zu IHM zu finden. Das ist auch die Lehre Christi. Jesus verwarf alle Lehren seiner Zeit und wendete sich ohne Umschweife direkt an Gott, seinen Vater, wie er IHN nannte. Er machte das ohne jegliches Ritual, ohne irgendwelche Formeln, sondern wie ein Kind, welches sich an seine Eltern wendet. Und genauso lehrte er es im **Vaterunser** und auch in seiner **Bergpredigt**. Wir sind Kinder des Höchsten und können uns direkt an ihn wenden, ohne Priester ohne Irgendjemanden der dazwischensteht.

Jedes Kind kann das, wenn es auf die Welt kommt. Das Herz der Kinder, besonders der kleinen, ist noch ganz offen. Normalerweise sind Kinder vollkommen offen, ohne Hintergedanken und geben ihre Liebe bedingungslos an ihr Umfeld weiter. An den Augen der Kinder kann man das noch klar erkennen. Voller Staunen und Begeisterung blicken Sie ins Leben. Wenn Kinder nicht schon ganz früh in ihrem Wesen gestört werden, lieben sie ihre Eltern, Geschwister und Verwandten uneingeschränkt. Mögen sie auch noch so seltsam sein. Auch in meiner Familie gab es Menschen, die mir nicht so angenehm waren, aber dennoch liebte ich sie ohne Einschränkung. Auch wenn ich mich über so manches ärgern konnte, so war dennoch diese Liebe da, die sofort wieder spürbar wurde, wenn dem Verwandten, Nachbarn oder Freund irgendetwas zustieß.

Wir alle waren einmal Kinder und wir alle sind mit so einem offenen Herz auf die Welt gekommen. Was ist geschehen, dass wir unser Herz oftmals nicht mehr öffnen können?

Viele, viele Verletzungen, Missverständnisse und Fehlinterpretationen führen in der Regel dazu, dass wir unser Herz mehr und mehr verschließen. Es ist als hätten wir einen Schutzpanzer um unser Herz gebaut, um den entstandenen Schmerz nicht mehr spüren zu müssen. So nach und nach verlieren wir dadurch aber den Kontakt zu unseren wahren Gefühlen, bis man im Extremfall gar nichts mehr spürt. Kindergarten, Schule, religiöse Dogmen, gut gemeinte (V)-Erziehung tut sein Übriges hinzu.

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie fühlten, als Sie noch ein Kind waren? Können Sie sich noch an Ihre Begeisterungsfähigkeit erinnern? Sei es die Freude auf Weihnachten, auf den Geburtstag oder den Besuch der Oma. Manchmal bin ich fast geplatzt vor lauter Vorfreude. Jetzt als Erwachsener sieht das oft ganz anders aus. So vieles hat mich gelehrt, dass der übergroßen Freude oftmals die Enttäuschung folgte, so dass ich mir angewöhnt hatte mich nur noch "vorsichtig" zu freuen, um nur nicht wieder enttäuscht zu werden.

Das ist die Art, wie wir oftmals erzogen wurden. Meistens durften wir nicht so sein, wie wir eigentlich waren, um im System nicht aufzufallen. In der Regel haben wir nicht gelernt mit Schmerz und Enttäuschung umzugehen. Haben nicht gelernt, dass in jedem Schmerz und jeder Ent-Täuschung auch immer ein Geschenk, eine Erkenntnis oder eine viel größere Freude versteckt ist, wenn man nur genau hinschaut. Der Heilige Franz von Assisi sagte öfters: *"Gott hat mir alles, was bitter war in Süßes verwandelt"*

Meine Enkeltochter sagt manchmal morgens, direkt nach dem Aufstehen: "Und? Was erleben wir heute für ein Abenteuer?" Für sie ist das Leben noch ein Abenteuer. Ist das nicht Wunder-voll? Sie freut sich unbändig auf den Tag, wenn sie aufwacht. Darin ist sie mir wirklich eine Lehrerin. Wie oft habe ich in meinem Leben genau das nicht getan. Habe mich nicht auf den Tag, den Augenblick, auf das Leben gefreut, sondern war ängstlich, sorgenvoll und innerlich schwer beladen, wenn ich aufgewacht bin. Für viele ist vor allem der Montag ein Tag des Grauens. Der Gedanke an die Arbeit oder den Stress lässt die Woche für viele eher wie einen Alptraum, als wie ein Abenteuer erscheinen.

Aber genau, wie es bei meiner Enkelin und bei vielen Kindern noch ist, zeigt sich das Leben, zeigt sich Gott. *"Wenn Ihre nicht werdet wie die Kinder, so könnt Ihr das Himmelreich nicht erlangen"* sagte Jesus. Dieses Zitat wird viel verwendet. In diesem Zusammenhang

erscheint es mir jedenfalls sehr passend. Wir müssen wieder lernen, das Leben wie ein Kind zu betrachten und voll und ganz im **Hier und Jetzt** zu leben. Zu vertrauen, dass uns der Tag viel Gutes (ein Abenteuer) beschert und dass wir voller Zuversicht in diesen hinausgehen. Erst dann zeigt sich uns das Leben in seiner ganzen Fülle. Erst dann fühlen wir uns erfüllt. Dann sind wir erfüllt vom Leben, von Gott.

Aber nun wieder zu der Frage: *“Wie kann ich mein Herz öffnen?”*

Wenn es uns schwer fällt unser Herz zu öffnen, dann liegt es in der Regel an den Verteidigungsmechanismen, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben. Meistens haben wir nicht gelernt, dass man sein Herz nicht verteidigen kann, ohne sich innerlich abzuschotten. Da wir glaubten unser Herz verteidigen zu müssen, haben wir im Unterbewusstsein so etwas wie eine Waffenkammer angelegt, wo die Verteidigungsmechanismen jeglicher Art gelagert sind. Mal ist es die Mauer des Schweigens die wir um uns errichten, mal die Opferrolle in die wir schlüpfen, mal ist es die aggressive Tour, mal ist es Feigheit, weil wir glauben nicht stark genug zu sein, mal sind es Ausreden, mal Notlügen, mal Verdrehungen, mal ist es Sturheit, mal Arroganz etc. etc. Alles das sind Verteidigungsmechanismen, um möglichst schmerzfrei, wie beim Slalom, durch das Leben zu fahren. Jeder hat andere Mechanismen, die er verwendet, aber alle dienen nur dazu, die eigene Verletzlichkeit zu verbergen. Dabei brauchen wir genau diese. Ein offenes Herz ist immer verletzlich, denn dadurch erst sind alle Sinne so fein, dass wir alles erspüren. Nicht abgestumpft und cool, sondern sensibel und offen.

Fragen Sie sich selber: *“Welche Verteidigungsmechanismen haben Sie bisher verwendet?”*

Diese Verteidigungsmechanismen funktionieren bei vielen in letzter Zeit nicht mehr, weil wir aufgefordert sind diese Verteidigung aufzugeben und stattdessen unser Herz wieder, wie ein Kind, zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt, bzw. ganz in der göttlichen Gegenwart zu leben.

Im Grunde ist es einfach. Kinder sind normalerweise voll und ganz DA, wo sie gerade mit beschäftigt sind. Mittlerweile werden die Kinder allerdings durch die Benutzung der Medien, wie Fernsehen, Internet, Computerspiele und Handy immer mehr von diesem natürlichen Zugang abgelenkt. Eine Studie hat z.B. ergeben, dass Kinder ca. 30% schlechtere Noten erzielen, wenn sie in der Schule ihr Handy **ausgeschaltet** nur neben sich liegen hatten. **Alleine das Vorhandensein, des Smartphones (ohne dass irgendetwas piepste oder aufblinkte) hatte so eine Wirkung.** Deswegen sind so viele Kinder so unkonzentriert, weil Ihnen dieser natürliche Umgang mit dem Leben genommen wurde. Wenn wir immer abgelenkt sind, dann können wir nie voll und ganz im **Hier und Jetzt** sein. **Dann sind wir nie in der inneren Stille, die wir brauchen, um Gott zu erleben.** Solange wir immer daran denken, dass uns irgendjemand eine Nachricht schicken könnte, sind wir nicht ganz bei der Sache. Das gilt natürlich auch für alles andere was uns vom Leben im JETZT ablenkt. Ein Teil unseres Bewusstseins ist dann woanders. Dabei verlernen wir langsam aber sicher, wie es sich überhaupt anfühlt unser Herz zu öffnen. Es ist als wäre unserer Herzenstüre “eingerostet”. Wir spüren Gott nicht mehr, keine Freiheit, keine tiefe Freude usw.

Also ist der erste Schritt, alles was wir tun mit voller Aufmerksamkeit zu machen. Auch wenn das in unseren Zeiten manchmal unmöglich erscheint, so können wir uns dennoch in vielen Situationen die Herrschaft über unser Leben relativ einfach wieder zurückerobern.

Hier ein ganz einfaches Beispiel: Zum Mittagessen wollte ich mir einmal Bratkartoffeln machen. Dabei hatte ich meine Aufmerksamkeit und Liebe ganz auf diese Zubereitung gelenkt. Erst wusch ich die Kartoffeln und war mit Dankbarkeit und Liebe ganz dabei. Auch beim Schälen, Schneiden Würzen und Braten legte ich meine ganze Liebe hinein und aß die Bratkartoffeln dann ebenfalls in Dankbarkeit mit meiner ganzen Aufmerksamkeit. Jeden Bissen fühlte, schmeckte und beobachtetet ich dabei ganz genau.



Diese einfache Mahlzeit, es waren nur Bratkartoffeln, sonst nichts, ist mir von all meinen Malzeiten in meinem Leben am tiefsten in Erinnerung geblieben. Es schmeckte nicht nur um vieles besser als sonst, sondern ich hatte ein so erfüllendes freudiges Gefühl dabei, dass ich es gar nicht wirklich beschreiben kann. Bei dieser Art des Essens hat man gar keine Zeit zu reden (deswegen wird in manchen Ländern beim Essen nicht geredet), weil die Aufmerksamkeit eben nur bei der Nahrungsaufnahme sein soll. Mittlerweile gehe ich davon aus, dass diese Art zu Essen die gesündeste überhaupt ist, weil wir mit unserer Liebe und Bewusstheit alles göttlich Gute hineinlegen. Dabei wird unsere Speise mit echtem Leben direkt aus Gott erfüllt und nährt Körper, Geist und Seele.

Mit diesem einfachen Beispiel möchte ich Ihnen nur zeigen, dass es keiner besonderen Dinge bedarf um das Herz zu öffnen und glücklich zu sein. Die einfachen Dinge des Lebens tun es voll und ganz. Je mehr wir uns ablenken und nicht mehr 100% mit unserer Aufmerksamkeit dabei sind, was wir gerade tun, um so leerer wird jede Handlung und unser Leben.

Meine Schwester hatte sich z.B. angewöhnt bei allem was sie tat, fernzusehen oder dabei mindestens zuzuhören. Ob beim Bügeln, Abwaschen, Essen oder was auch immer sie tat. Irgendwann bemerkte sie, dass sie immer müde und unausgeglichen war, bis sie den Zusammenhang zum ständigen Fernsehen erkannte. Als sie dieses änderte war sie wieder voller Energie und innerer Freude. Von da an machte sie immer nur noch eines. Entweder Essen, Bügel etc. oder Fernsehen. Aber nichts mehr nebenher.

Das bedeutet, wenn wir alle alltäglichen Dinge, mit ganzer Aufmerksamkeit verrichten, öffnet sich unser Herz wieder für diesen Augenblick. Vielleicht dauert es ein bisschen, wenn die Herzenstüren in den vielen Jahren "ingerostet" waren, aber es kommt, so sicher wie das Amen in der Kirche. Stück für Stück lernen wir wieder das Leben zu fühlen.

So können wir z.B. auf unseren täglichen Wegen hetzen, oder aber wir nehmen uns die Zeit die Kleinigkeiten des Lebens währenddessen zu bewundern. Kleine Kinder bestaunen und entdecken so viel, wenn man mit ihnen spazieren geht, dass man für eine Strecke 10mal so lange braucht wie normal. Aber wie erfüllend ist es auf einmal zu sehen und zu fühlen, dass da ein Gänseblümchen aus der Mauerritze wächst oder wie die Bäume sich jetzt im Herbst verfärben. Wie gut die Morgenluft tut, wie schön das Blau des Himmels ist, was für wunderbare Dinge Menschen erfunden oder gebaut haben, wie freundlich auf einmal die Menschen sind, wenn man ein offenes Herz ihnen gegenüber hat usw.

Alles das trägt dazu bei, unser Herz wieder zu fühlen und es zu öffnen. Es liegt an uns, damit wieder anzufangen. Wir müssen es nur wollen und unsere Energie dort hinlenken. Erinnern Sie sich z.B. an irgendetwas Schönes, wobei Ihnen früher einmal das Herz spürbar aufgegangen ist, d.h. wo Sie tiefe Freude, Liebe oder Dankbarkeit gefühlt haben. Es könnte z.B. der Moment sein, als Sie das erste Mal Ihren Partner getroffen haben, oder als Ihr Kind geboren wurde, vielleicht ist es aber auch ein Sonnenaufgang der Ihr Inneres mit Glück erfüllte. Konzentrieren Sie sich auf so einen Moment und holen Sie dieses Gefühl gezielt wieder in Ihr Bewusstsein und in Ihr Herz zurück. Wenn Sie dabei Ihren Körper und Ihr Gefühl beobachten, werden Sie den Lebensstrom Gottes wieder fühlen. Sie sind sozusagen wieder "angeschlossen". Das ist es, was wir brauchen! Gottverbundenheit!

Wenn wir uns Sorgen machen oder Angst haben, geht nichts mehr in unser Herz hinein und es bleibt leer und unerfüllt, weil wir im Angst- bzw. Verteidigungsmodus sind. Alles ist dann eng in uns. Öffnen wir jedoch unser Herz ganz weit, erfreuen wir uns wieder all der Segnungen die schon immer in unserem Leben sind. **Das Herz öffnet sich ganz automatisch, wenn wir zu jedem Moment 100% JA sagen.** Auch zu den schwierigen. Wenn wir z.B. unter der Dusche stehen und das warme Wasser genießen und dabei beobachten wie herrlich es sich anfühlt. In diesem Moment öffnet sich unser Herz und wir erleben ein

Stück Gott. Auch wenn wir unsere Liebsten in den Arm nehmen und diesen Moment bewusst genießen und hineinfühlen wie Wunder-voll es ist diesen, Menschen jetzt bei sich haben zu dürfen, dann erleben wir auch Gott. Sei es der Partner, die Kinder, die Freunde oder egal wen. Immer ist es Gott den wir in dieser Liebe, Freude und Dankbarkeit fühlen. Es ist immer gleichzeitig ein Gefühl von innerer Freiheit, welches damit einhergeht. Das zeigt uns unser geöffnetes Herz an. Da können die äußeren Umstände so unangenehm sein wie sie wollen, diese Freiheit wird davon nicht angetastet.

Alles das ist eine Frage der Aufmerksamkeit. Energie folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Schauen wir aber immer auf die scheinbaren "Fehler" unserer Nächsten, werden wir verbittert, engherzig und unausstehlich. Wahrscheinlich kennen Sie alle solche Emotionen auch. Dann heißt es wieder ganz bewusst diese Sichtweisen loszulassen. Jeder Mensch ist göttlich und vollkommen in seinem wahren Wesen. Diese "Schwächen" sind nur eine Art Rolle, wie im Theater, die niemals das wahre Wesen unserer Nächsten ist. Schauen wir auf die vermeintlichen "Fehler" des Nächsten, so halten wir ihn und uns selber in einem Zustand der Unzufriedenheit. Wir glauben damit mehr an die "Rolle" die er da gerade spielt, als an sein wahres göttliches Wesen. **Verurteilen wir unsere Nächsten, so verurteilen wir gleichzeitig auch Gott!** Diese negativen Gefühle sind immer ein Zeichen, dass negative Kräfte bei uns angedockt haben und in unser Bewusstsein eingedrungen sind. Deswegen geht das Loslassen der negativen Strukturen Hand in Hand, mit dem Öffnen des Herzens.

In diesen Zeiten brauchen wir alle ein offenes Herz, damit wir selber "oben" bzw. von Gott erfüllt bleiben und dadurch unseren Mitmenschen ein Licht in dieser Dunkelheit sind und sie anregen auch den göttlichen Weg zu gehen. Ein offenes Herz bringt Heilung für uns selbst und für unser Umfeld. Beobachten Sie es selbst. Öffnen Sie Ihr Herz ganz weit und gehen dann hinaus. Sie werden merken, wie anders auf einmal alles ist.

Deswegen wird Vieles getan, damit wir in Sorge, Angst und Schrecken gehalten werden. Schreckensszenarien wie Blackout, Krieg, Pandemie, leere Regale, kalte Wohnungen und was sonst noch binden uns an die Angst. Wenn wir das in uns aufnehmen und daran glauben, halten wir uns selbst für macht- und wehrlos. Das sind wir aber nicht!! Mit einem offenen Herzen können wir positiv auch in diesen dunklen Zeiten bleiben. **Das bedeutet nicht weltfremd oder ignorant zu sein, sondern voller Vertrauen in das Leben und in Gott zu sein.** Dann spüren wir auch, wenn wir uns in irgendeiner materiellen Form vorbereiten müssen oder nicht. Wir können dann vollkommen angstfrei auch in dieser Zeit tiefen Frieden, Freude und Liebe erleben und werden fühlen, dass Gott immer mit uns ist und wir uns niemals zu fürchten brauchen.

Die Kräfte der Finsternis haben keine Macht über uns, außer der, die wir ihnen geben, denn Gott in uns ist der unumschränkte Herrscher und keine noch so dunkle Macht kann an uns heran, wenn wir in diesem Vertrauen bleiben und unser Herz ohne Verteidigungsmechanismen offen und verletzlich halten.

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihr Herz ganz weit öffnen können, um das Licht Gottes zu empfangen und in Ihrem Leben leuchten zu lassen. Lassen Sie Ihr Herz in der Liebe Gottes erstrahlen, so dass es wieder hell wird in diesen Tagen der weltumspannenden Veränderung und Transformation.**

**In geschwisterlicher Verbundenheit  
Ihr Hans Georg Leiendecker**

# Engel der Herzöffnung



© Hans Georg L.

H.G. Leindecker '22

© Hans Georg Leindecker

*Ich öffne mein ganzes Herz dem  
Leben und der Liebe Gottes und sage  
immer wieder Ja zum Hier und Jetzt.  
Voller Hingabe biete ich Gott, meinem  
geliebten Vater, mein unverteidigtes  
Herz dar und erlebe jeden Augenblick  
des Lebens mit all seiner Fülle.*

