

Inspirationen

Impulse

Hans Peter Samhaber
Familienstellen · Begleitung



Impulse

Impulse

Inspirationen

Impulse

Inspirationen

Inspirationen
Impulse

Impulse
Inspirationen

Impulse

Inspirationen



SAMMLUNG

2019

Impulse 2019

Zum Nachlesen

liebe Freundin,
lieber Leser meiner Impulse,

schön, dass du dir die Sammlung meiner Impulse von 2019 herunter geladen hast! Sie sind meine monatlichen Gedankengeschenke an dich, Denkanstöße, Einladungen zum Reflektieren und Nachsinnen, die allesamt meinem Wunsch und meinem Bemühen entspringen, dein Leben und das all jener Mitmenschen, die sie lesen, zu inspirieren und einen kleinen Beitrag zu leisten, es zu einem leichteren, schöneren und vielleicht ein bisschen besseren zu machen. Mögen sie dir Segen bringen!

Ich danke dir für dein offenes Herz, wünsche dir von Herzen alles Gute im Neuen Jahr und freue mich, wenn ich dir meine Impulse weiterhin zusenden darf.

Von Herz zu Herz,

Haus Peter

Index

Jänner	Marksteine	03
Februar	Über das Gewissen	04
März	Verbunden und doch frei <i>Über die Individualität trotz aller Bindung</i>	06
April	Einsichten aus der Segelschule des Lebens <i>Über Gewissen, Ordnungen und Verstrickungen</i>	08
	OSTERGEDANKEN	10
Mai	Gesten der Zuneigung	11
Juni	Über das Potential der Gefühle	13
Juli	Aufmerksamkeit. Energie. Materie.	15
August	Stress vs. Gesundheit	17
September	Stand uf!	19
Oktober	... denn wie bei einem Kreis, wenn er sich schließt ... <i>Nachruf auf Bert Hellinger</i>	20
November	Wie viel Gewicht misst du deinem Innen bei?	22
Dezember	Herz & Bewusstsein	24
	WEIHNACHTSGEDANKEN	26

Lieber Mitmensche!

Marksteine sind für den Wanderer oft hilfreiche Wegweiser. Gleichzeitig rufen sie ihm ins Gedächtnis, dass er im Begriff ist, eine Grenze zu überschreiten und neues Land zu betreten.



Die Silvesternacht oder der Neujahrstag können so ein Markstein auf unserer Lebenswanderung sein. Wenn wir in das Neue Jahr eintreten, lassen wir so wie der Wanderer etwas (Gewohntes, Bekanntes) hinter uns, nehmen manch anderes noch mit auf die Reise und blicken gespannt oder voll Erwartung auf das, was kommt.

* Dann tun wir gut daran, das Herausfordernde des vergangenen Jahres zu *segnen*, ehe wir es ablegen. Ich glaube, es gibt keine Erfahrung, die wir achtlos oder - noch schlimmer - voll Verachtung wegwerfen sollten, wie schwer oder lästig auch immer sie gewesen sein mag.

* Dessen aber, was wir (an Erfahrung zum Beispiel, an Gefährten und Wegbegleitern oder an Projekten ...) in den neuen Abschnitt unserer Reise mitnehmen, uns zu freuen - *ganz bewusst uns daran zu freuen* - scheint mir nicht minder wichtig.

* Und schließlich gilt es, *uns dem Neuen zu öffnen*, es in unserem Leben so, wie es kommt, *willkommen zu heißen*, uns ihm anzuvertrauen und *ihm freundlich zu begegnen*. Das ist die Haltung, die keine Angst duldet oder die es der Angst zumindest schwer macht, Besitz von uns zu ergreifen.

Es erübrigt sich, darauf hinzuweisen, dass die Angst der schlechteste Gefährte ist, den wir wählen können. Natürlich bin ich mir im Klaren darüber, dass sich für den, der es im Leben gut erwischt hat und den das Schicksal schont, all solche Dinge leicht sagen lassen. Sei aber versichert, dass ich mit so viel Mitgefühl, wie ich nur aufbringen kann, mit all meiner Erfahrung, Kompetenz und Anbindung an die Geistige Welt zugegen sein werde, wenn du beschließt, dich auch im Neuen Jahr wieder meiner Begleitung anzuvertrauen. Ich biete sie dir und allen, die dir wichtig sind, freundlich an und lade herzlich ein, sie in Anspruch zu nehmen.

So wünsche ich dir von Herzen, dass dir dies heilsame Zauberding gut gelingen möge - das alte Jahr gut abzuschließen und gut bereitet ins Neue zu gehen. In diesem Sinne ein wirklich gutes und auch fröhliches Neues Jahr!

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter

Lieber Mitmensch!

Heute möchte ich dich zu einem gemeinsamen Gedanken-Spaziergang einladen, wenn du magst. Zuerst gehen wir durch deine Welt, später vielleicht auch noch ein Stück durch meine. Du zeigst mir, wie du lebst und wo du arbeitest, führst mich an Orte, die dir gefallen und sprichst von solchen, die du lieber meidest, erzählst mir, was dir gefällt und auch vom anderen. Vielleicht stellst du mir Menschen vor, die du gern hast; und wir begegnen auch welchen, die du nicht ausstehen kannst.

Ich schaue, höre dir zu, fühle mich ein, staune, argwöhne, schätze ab. Manches gefällt mir - so wie dir. Manches langweilt mich oder stößt mich sogar ab - wie auch dich. Vielleicht frage ich mich aber auch, was du an dieser oder jener Person so großartig findest, wohingegen ich einen anderen, über den du nicht viel Gutes weißt, sympathisch finde.

Wenn ich dir dann meine Welt zeige, meine Gedanken auseinandersetze und die Menschen in meinem Umfeld vorstelle, wird umgekehrt wahrscheinlich Ähnliches passieren: In manchen Themen stimmen wir überein - dann fühlen wir uns beide wohl, umso wohler, je tiefer wir in Einklang sind. Hin und wieder aber spüre ich auch deinen Widerstand, merke, wie du über gewisse Dinge ganz anders denkst als ich - und dir wird es mit mir gewiss kaum anders ergehen.

Vielleicht sehen wir einen Bettler am Gehsteig oder einen smarten Typen in elegantem Anzug, der gerade mit Aktenkoffer seinem Tesla entsteigt ... schon haben wir ein Urteil.

Gut möglich, dass einer von uns beiden meint, angesichts bestimmter Tatsachen oder Einstellungen im Recht zu sein oder sogar besser als der andere ... doch lass uns einen kleinen Augenblick innehalten! Lassen wir doch unseren Geist seinem ‚Alltagsgewand‘ ent schlüpfen, geben wir ihm die Gelegenheit, einmal ganz *neutral* zu blicken! Keine einfache Übung, meinst du? - Genau! Und ich weiß auch warum ...

Es ist das *Gewissen*, das uns ein Schnippchen schlägt, weil es sich permanent in unser Befinden einbringt, weil es uns von Früh bis spät zu lenken und zu steuern trachtet, stets bereit, uns zurückzupfeifen, wann und wo immer wir in *Gefahr* geraten, von *unserem Weg* abzuweichen.

Schon als Kind kannten wir das - oft viel weniger subtil und deshalb deutlicher spürbar, wenn wir zum Beispiel etwas angestellt hatten und unser Gewissen sich prompt eindrücklich und auch nachdrücklich meldete und uns durch dieses Gefühl unnachgiebig drängte, wieder ‚brav‘ zu sein. Nur - was bedeutete ‚brav sein‘ damals, und was bedeutet es heute, da wir erwachsen sind?

Das Richtige zu tun, zu denken, zu sagen ... mag eine flotte Antwort sein, doch ganz so einfach ist es nicht. Denn was ist *richtig für mich* und was *richtig für dich*? Und wer hat die Gewalt über das, was wirklich ‚richtig‘ ist?

Aufgabe und Zweck des Gewissens ist es lediglich, uns bei unserer Familie zu halten, uns an sie zu binden oder an die Gruppe, der wir angehören. Deshalb - du kannst das ganz leicht überprüfen - haben wir ein verschiedenes Gewissen der eigenen Familie gegenüber und einem Verein oder sonst einer Gruppe, der wir angehören. Das Gewissen dient immer nur dem, was in dieser Gruppe - zum Beispiel auch dem Unternehmen, in dem du arbeitest - als gut und richtig angesehen wird, ungeachtet dessen, was das als entsprechende Handlungsweise für einen anderen vielleicht bedeutet.

Das impliziert, dass wir im Einklang mit unserem Gewissen - und ohne es auch nur zu bemerken - kontinuierlich Entscheidungen treffen und Handlungen vollführen, die einem anderen weniger edel erscheinen mögen, ja ihn vielleicht sogar misskreditieren, ihm unrecht tun oder ihn verletzen. Selbst innerhalb unserer Familien passieren tagtäglich solche Dinge, zum Beispiel zwischen Mann und Frau - weil jeder seine eigene Herkunftsfamilie hat, deren Kodex (was richtig und was falsch ist) in ihm weiter wirkt. Subtil, meist nur noch unbewusst - aber umso trügerischer!

Warum ich das alles erzähle?

Weil es wirklich oft das *Gewissen* ist, das dem Frieden entgegensteht.

In der Paarbeziehung. In der Familie. Im Beruf. Überall, wo Menschen einander begegnen. Und weil ich denke, *dass das, was dem Frieden entgegen steht, zuerst erkannt werden muss, bevor es geheilt werden kann.*

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass dir dieser gemeinsame Spaziergang ein paar Einblicke schenken konnte, die dir helfen, deinem Dasein immer wieder mal - wo dienlich - eine neue Richtung zu geben.

Schön, dass du mitgekommen bist!

So wie dieser obige Impuls dienen auch meine Aufstellungstage dem Frieden. *Denn immer, wenn es in unseren Beziehungen schwierig wird, gibt es einen Mangel an Frieden. An Achtung. Manchmal auch an der Bereitschaft zur Versöhnung. Oder es fehlt ein Verstehen auf einer tieferen Ebene.* Dieses zu ermöglichen ist mein Ziel, und ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf.

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Hans Peter



Verbunden und doch frei

Liebe Mitmenschen!

Seit bald zwei Jahrzehnten beschäftige ich mich nun schon mit den systemischen Ordnungen und Dynamiken. Das Eingebundensein eines jeden Menschen in seine Familie und was es bewirkt üben eine ungebrochene Faszination auf mich aus.

Man möchte meinen, ich sollte nach so langer Zeit alles verstanden haben, worum es hier geht - und doch ist mir vor einigen Tagen eine neue Einsicht gekommen; eine Erkenntnis, die sich in ihrer Wirkung sofort auf der Gefühlsebene erschließt und - wenn sie gelebt wird - sich auch manifestiert. Obschon das Unterfangen auch nicht ganz einfach ist, will ich dennoch versuchen, diese neue Einsicht hier zu vermitteln, denn *sie birgt ein enormes Glückspotential* in sich.

Familie - das bedeutet, dass alle, die dazu gehören (auch in einem weiteren Sinne dazugehören), miteinander verbunden sind. Sei es bewusst oder unbewusst - *alle gehören einer gemeinsamen Seele an und werden durch ein gemeinsames Gewissen und den Druck oder die Freiheit, die es ausübt, gelenkt*. Das führt, wie wir wissen, häufig dazu, dass wir uns (meist völlig unbewusst) in die Schicksale einer anderen Person aus unserer Familie verstricken, also ein ähnliches Schicksal erfahren, erleiden oder tragen müssen. Sagte ich *müssen?* - *Mitnichten!*

Wir tragen oder erleiden es vielmehr „gern“ (das bedeutet: mit einem guten Gewissen), sogar dann noch, wenn es sich schlecht für uns anfühlt und wir den Leidensdruck kaum noch ertragen können. Das scheint verrückt und passiert dennoch jeden Tag und an allen Ecken und Enden. *Zu allem Überfluss aber ist es vergebene Liebesmüh, denn es dient niemandem, und am allerwenigsten dem, für den wir tragen, leiden oder verlieren.*

Bis hier hin nichts Neues. Doch bitte bemühe dich jetzt, meinen Gedankengängen zu folgen, wenn sie zunächst vielleicht auch etwas abgehoben erscheinen mögen!

Ja. Es ist wahr: Wir sind alle *ein Geist*. *In unserem eigenen Körper haben wir Anteil am Geist aller anderen*. Die *Familienseele*, so können wir es ausdrücken, ist ein großes Gesamt, innerhalb dessen die Energien fließen, sich vermischen, austauschen, mit einander verschmelzen, sich vereinen und manchmal auch wieder trennen, sich von einander scheiden.

Weiters stimmt es, dass wir dieser gemeinsamen Seele *bis zu einem bestimmten Punkt* ausgeliefert sind. Das bedeutet, du wirst für immer das Kind deiner Eltern bleiben, die Schwester oder der Bruder deiner Geschwister und der Nachkomme deiner Ahnen, wer oder wie auch immer sie waren.

Wir bleiben zeitlebens die Kleinen gegenüber den Großen, über die und deren Generationen das Leben seinen Weg zu uns nahm. Und das Schicksal all dieser Generationen wird unser Leben färben und prägen, denn es wirkt in uns weiter.

Doch muss dies nicht zwangsläufig bedeuten, dass unser Leben missglücken muss, weil vielleicht ein Großonkel scheiterte. Dass wir krank werden müssen, weil eine Ahnin erkrankte und vielleicht ihrer Krankheit erlag. Oder, dass wir ein Leben führen, das eher einem Sterben gleicht, weil auch ein Ahn zeitlebens unglücklich war.

Was es braucht, ist eine *tiefe innere Klarheit*, mit der wir erkennen, dass wir bei aller Bindung - die unlegbar bleibt - trotz allem *Individuen* sind. Denn *das scheint unser Bewusstsein vergessen zu haben*, wenn wir für andere leiden und sterben; oder es ist *von einem stärkeren inneren Bild überlagert*, das uns zum Verlieren und zum

Scheitern und Unglücklichsein drängt. *Individuen, die ein eigenes Selbst haben. Verbunden und doch abgegrenzt. Mit Liebe abgegrenzt.* Den anderen und sein Schicksal, wie schwer immer es gewesen sein mag, respektierend. Denn *der ehrliche Respekt gebietet, es bei ihm zu lassen.* Jedoch - *das muss zuerst erkannt und gefühlt werden;* ansonsten bleibt die Erkenntnis Schall und Rauch.

Der Schlüsselsatz - die Schlüsselerkenntnis - scheint klein und unscheinbar und ist dennoch von enormer Wirkung, wenn wir sie erlangen. Deshalb wiederhole ich ihn gerne noch einmal: *Was es braucht, ist eine tiefe innere Klarheit, mit der wir erkennen, dass wir bei aller Bindung - die unleugbar bleibt - trotz allem Individuen sind.* Und wann haben wir diese Erkenntnis erlangt? Sobald wir sie *fühlen.*

Deshalb möchte ich dich ermutigen, dich diesen Gedanken auszusetzen und *dich deine Individualität fühlen zu lassen.* Denn wenn uns das gelingt, sind wir *verbunden und doch frei.* Das ist mein Wunsch für dich. Und für jeden anderen Menschen.

Als ich beim nachmittäglichen Kaffee in meinem Garten über dieses Thema sinnierte, schrieben da auf einmal zwei Düsenflieger ihre Spuren in den Himmel. *Hey, der Große und der Kleine!*, dachte ich mir. Sie waren gekommen wie ein Geschenk. Wie eine Metapher und ein Wink. Ich finde, sie versinnbildlichen ziemlich gut, was *Verstrickung ist und was Befreiung.* Vielleicht bleibt dir dieses Bild besser in Erinnerung als meine Worte ... Schau einfach auf den Kleinen und denk dich an seine Stelle! ... Wenn du magst.



Beim Familienstellen erkennen wir oft erst die Verstrickungen, von denen wir bislang nichts ahnten. Du bekommst eine Chance, zu erkennen, wo Erkenntnis gefragt ist, um was auch immer in Heilung zu bringen. In diesem Sinne bist du immer herzlich willkommen.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass mein heutiger Impuls dich erreicht. Dass es dir gelingt, diese innere Klarheit zu fühlen. Und dass dieser Strom von Freiheit dich berührt und mitnimmt und dein Leben schöner macht.

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Pele

Einsichten aus der Segelschule des Lebens

Lieber Mitmensche!

Halten wir nicht alle Ausschau nach einem glücklichen, guten, zufriedenen Leben? Falls du nicht zu denen gehörst (falls es sie gibt), deren Leben jenem der Seligen gleicht, ist es notwendig, dir *ein paar wichtige Fragen* zu stellen: *Was braucht es zum Glück? Wo beginnt es, wo nimmt es seinen Anfang? Und was ist ihm dienlich, damit es gedeihen und bleiben kann?*

Die Antwort auf diese Fragen führt mich einmal mehr zur Familie. *Zur Familie - genau so, wie sie ist.* Denn genau diese Familie ist es, die *das geistige Feld unseres Daseins* abbildet. Allen Vetos, die sich jetzt vielleicht regen mögen, zum Trotz, ist genau diese Familie (deine, meine) die beste für dich und die beste für mich.

Lass uns doch einmal dich selbst als ein Bild von dir darstellen - dann wäre deine Familie (deine Herkunfts- wie auch deine Gegenwartsfamilie) der Rahmen, das Passepartout und alles, was dich auf diesem Bild umgibt, gleichzeitig. *Du selbst bist mittendrin und stehst - natürlich - zu jedem und allem in Beziehung.*

Und wie schon die letzten Male bringt die Antwort auf obige Fragen auch heute wieder das *Gewissen* ins Spiel, genauer gesagt das *Familiengewissen*, also jenes, das wir zwar nicht fühlen können, das uns aber dennoch machtvoll und unnachgiebig führt und lenkt. *Dieses Gewissen hat als oberste Absicht (oder obersten Auftrag?), dass innerhalb der Familie alles und jedes, was zu ihr gehört, an seinem (ihm bestimmten) Platz - oder aber, wenn dies nicht erreicht werden kann, zumindest innerhalb der Familie - bleibt;* und es setzt dieses Bestreben auch nachdrücklich und eindrucksvoll durch, *es sei denn, wir wissen um seine Wirkweise und verstehen sie zu nutzen wie der geübte Segler den Gegenwind.*



Dies hier kann also durchaus als Crashkurs in der Segelschule des Lebens gesehen werden. *Die Regeln sind ganz einfach zu verstehen;* ihre Ausführung erfordert neben den Grundvoraussetzungen der *Achtsamkeit* und der *Bereitschaft* ein wenig Übung. Aber im Grunde ist es kein großes Ding!

Was will das Gewissen denn genau, wenn es will, dass alle und alles an ihrem Platz sind? Es will, *dass jeder und jedem zugestanden wird, in ihrem ganz persönlichen So-Sein ihren Platz innerhalb der Familie einnehmen zu können*. Unbehelligt! Das bedeutet, dass jeder sein Leben so leben und erfahren kann und darf, wie er es eben tut, und zwar, *ohne dass der andere* (du, ich) - und sei es nur gedanklich - *sich über ihn und dies und jenes, was er eben tut oder für sein Leben entscheidet oder auch erleidet, überhebt*.

Wir dürfen also *nicht* über den anderen und seinen Lebensstil *urteilen*. Auch nicht über sein Schicksal. *Urteilen bedeutet fast immer: etwas ablehnen, weghaben wollen, vielleicht sogar verdammen*. Durch ein Urteil setzen wir uns genau genommen an die Stelle des anderen, so als wüssten wir es besser. (Haben wir nicht in unserem eigenen Leben genügend Gelegenheiten, Verschiedenstes gut zu machen?)

So eine Haltung ist nicht nur überheblich, sie setzt (und hier wird es gefährlich!) die Verstrickungsmaschinerie in Gang. Denn durch das Ablehnen (und sei es auch nur eines Aspektes) bringen wir ein Signal des Mangels ins geistige Feld der Familie ein. In diesem Moment wird das Familiengewissen reagieren. Es kann nicht anders. Schließlich hat es dafür zu sorgen, dass alles (jede Energie) Teil der Familie bleibt. Wir dürfen den anderen auch nicht bemitleiden, wenn er es schwer hat. Auch Mitleid ist eine Form von Ablehnung und von Ausschluss.

Wollen wir also ein glückliches Leben, so ist es als allererste Handlung das Gebot der Stunde, das Urteilen, das Anklagen und Ablehnen (wovon oder wessen auch immer) aufzugeben, das Uns-über-etwas-Ärgern sein zu lassen und stattdessen uns darin zu üben, mit jedem anderen, so wie er ist, in Einklang zu kommen.

Wie klingt das für dich? Scheint es dir zu schwierig? Wenn du wirklich willst, kannst du es jedenfalls bewerkstelligen! Und wenngleich es nicht immer gleich gut gelingen mag: *Es unbeirrt stets aufs Neue zu leben, nach Rückschlägen wieder aufzustehen und vorwärts zu blicken - das ist der Weg des Glücklichen*. Des immer Glücklichen. Ein guter und beschreitenswerter, wie ich meine.

Wenn du zusätzlich zu einem solchen Weg ein paar Informationen über deine aktuellen Verstrickungen bekommen möchtest und über die Möglichkeiten, sie zu lösen, sei dir das Familienstellen ans Herz gelegt. Dann wollen wir gemeinsam sehen, welche Einsichten es braucht, um die gewünschten Veränderungen in dein Leben zu ziehen.

*Ich wünsche dir jedenfalls, dass du den Gegenwind nicht als Kontrahenten siehst.
In Wahrheit ist er nur der Mahner, der darauf hinweist, dass etwas aus dem Ruder läuft.*

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter



Ostergedanken

Lieber Mitmensche!

An Ostern feiern die Christen die Auferstehung Jesu von den Toten. Tiefster Verzweiflung - zuletzt auch bei Jesus selbst - folgt strahlendes Licht und es beginnt ein neues Leben. Ich glaube, seine Auferstehung ist nicht nur ein wunderschönes Symbol sondern auch eine liebevolle Erinnerung für jeden von uns.

Als Menschen sind wir vor dunklen Nächten, tiefen Tälern und Niederlagen nicht gefeit. *Doch immer - wirklich immer - gibt es einen Weg, der uns aus der Nacht in den Tag führt und aus tiefstem Tal wieder auf die Anhöhe. Wir dürfen nur nicht aufgeben. Jedem Dunkel folgt ein neuer Morgen.*

Deshalb will meine Osterbotschaft eine Erinnerung sein, das, was dich prüft, freundlich zu betrachten, ihm aufmerksam und liebevoll zu begegnen und - vor allem - *dir deiner schöpferischen Kraft wieder bewusst zu werden.* Denn diese Kraft wohnt jedem von uns inne. Und wenn du zu Ostern Händels Halleluja hörst oder sonst eine schöne Musik im Radiosender deiner Wahl, erinnere dich an diese Worte:

*Du kannst fliegen. Ja, du kannst.
Lass den Wind von vorne weh'n, breite die Flügel!
Du wirst seh'n, du kannst fliegen. Ja, du kannst.*



Mit diesen Gedanken (dankbar dem Lied LILIENTHALS TRAUM von REINHARD MEY entliehen), denen eine tiefe Wahrheit innewohnt, wünsche ich dir eine schöne und gesegnete Osterzeit.

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter

**Du kannst fliegen.
Ja. Du kannst.**

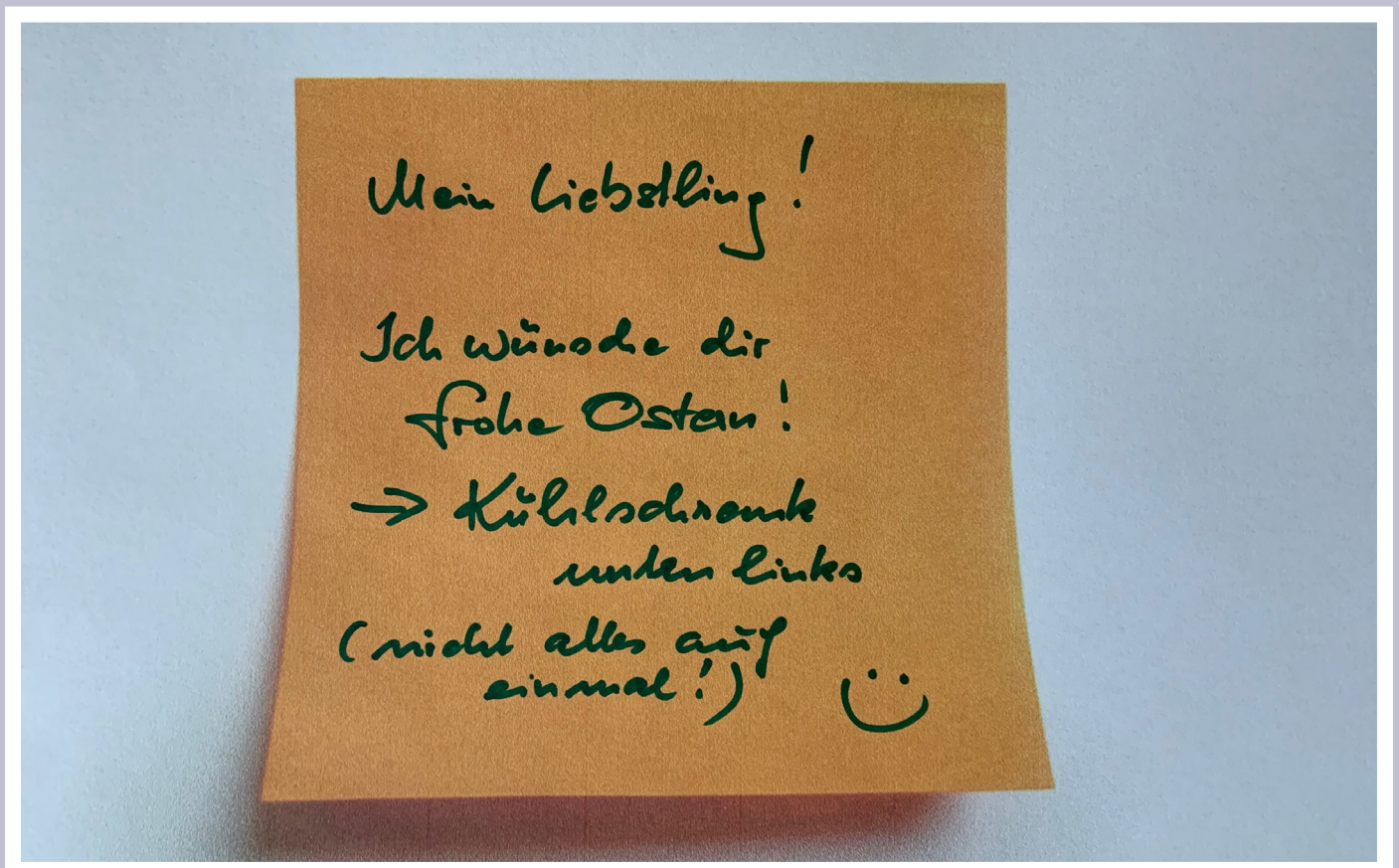
Liebe Mitmensch!

Wann hast du deinem Partner (deiner Partnerin, deinem Kind, deinen Eltern, deiner Freundin, deinem Freund, deinem Arbeitskollegen ...) zuletzt *eine bewusste Freude* bereitet, einfach nur so, ohne ersichtlichen äußeren Anlass, ohne einen Zweck damit zu verfolgen, ohne Hintergedanken, frei und aus ganzem Herzen, einfach weil du ihn oder sie gern hast?

Es sind *die kleinen Gesten der Zuneigung*, die oft mehr sagen, als eine lange Rede oder ein ganzes Buch. *Sie sind das Licht, dem die Pflanze namens Beziehung sich zuneigt, der Kleister, der die Seiten ihres Lebensbuches zusammenhält, der Regen, der sie nährt. Sie sind die Information, auf die ein Herz oft still und manchmal schon lange gewartet hat. Und sie sind die Chance, die du morgen vielleicht schon verpasst hast, weil wir nie wissen können, was morgen ist.*

Und was kostet es uns wirklich?

Ein warmherziges Wort. Ein bisschen unerwartete Zeit. Ein lange unerfüllter Wunsch. Ein offenes Ohr als Verlängerung eines offenen Herzens. Eine kleine Überraschung. Zuwendung. Die Möglichkeiten sind so vielfältig ... *Nutze den Tag!*



All solche Gesten sind ein überaus guter Marker für die *Wertschätzung*, die wir unseren Mitmenschen und unserer Beziehung zu ihnen entgegenbringen. Ganz nebenbei sind sie *Investitionen in die jeweilige Beziehung*. Und je freimütiger das Herz ist, mit dem wir sie geben, umso mehr wird die Freude, die wir damit bereiten, auf uns zurück strahlen. Und das ist es, was ich dir und all deinen Lieben wünsche.

Es erfüllt mich mit Dankbarkeit, dass so viele Menschen sich mir immer wieder anvertrauen, um einen gemeinsamen Blick auf ihre Beziehungen zu werfen und zu erkennen, wo vielleicht etwas aus dem Lot ist und wo die Lösungsmöglichkeiten liegen. Die Aufstellungsarbeit bietet hier echt gute Möglichkeiten. So freue ich mich auf freundliche Menschen und viele gute Erfahrungen bei diesen Seminaren. Vielleicht magst du ja auch (wieder) einmal dabei sein. Dann gehe ich gerne ein Stück mit dir.

Ich hoffe, dir und deiner bewussten Aufmerksamkeit mit meinem heutigen Impuls ein willkommenes kleines Erinnerungsgeschenk gemacht zu haben. Danke für dein Interesse und deine Zeit!

Alles Liebe, von Herz zu Herz, und CARPE DIEM!

Jaus Peter

War das eine Freude, als mich ein paar Tage nach diesem Impuls die WhatsApp-Nachricht einer lieben Herzensfreundin erreichte ... und einen spontanen Besuch ankündigte ... als Geste der Zuneigung, wie *du* sagtest.

Ich liebe das, wenn meine Gedanken, die ich für euch niederschreibe, in euren Herzen auf fruchtbaren Boden fallen.

DANKE!

Liebe Mitmensche!

Neulich stolperte ich wieder einmal über GEORG DANZERS Lied LASS MI AMOI NO D'SUNN AUFGEHN SEHN, und wie immer, wenn ich dieses Lied höre, das angesichts des Liedermachers allzu frühen Heimgehens wie eine düstere Vorahnung (die dennoch voller verborgener Weisheit ist) anmutet, ließ mich auch diesmal eine Textzeile innehalten: *I hob viel zu oft g'want und viel zu selten g'lacht.*

Ist es nicht tatsächlich so, dass die meisten von uns viel zu wenig lachen im Leben, dass wir zu mürrisch, zu negativ durchs Leben gehen? Jedenfalls ist es eine Tatsache, das ist nicht neu, *dass unsere Gefühlslage einen mächtigen Einfluss auf unser Dasein ausübt.* Aber wie viel Bedeutung messen wir dem bei?

Ich werde deinen Blick heute deshalb ein kleines Stück weit nur in die Neurowissenschaften lenken, etwas laienhaft, dessen bin ich mir schon bewusst, aber mit dem Ziel, dir einen Impuls zu geben, der für die Erhaltung (oder aber auch das Wiedererlangen) deiner Gesundheit und somit für ein besseres Leben von großer Bedeutung sein kann. Ich tue dies also mit einfachen Worten, die dein Interesse wecken wollen. Wenn sie dich erreichen und dir deine Gesundheit wichtig genug ist, findest du weiter unten auch noch einen weiterführenden Link.

Die Wissenschaftler der Epigentik haben nachgewiesen, dass die Umgebung der DNA eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit spielt. Der Raum also, der innerhalb der Zelle die DNA umgibt (das ist wirklich sehr vereinfacht ausgedrückt, aber für diesen Zweck ausreichend), beeinflusst nicht nur deren Funktionalität und Entfaltung, sondern gestaltet sie auch *und ist in der Lage, sie zu verändern.* Dieser Bereich wirkt als Informationsübermittler in die DNA, der seinerseits nicht nur durch unsere Ernährung und diverse Umwelteinflüsse etc., sondern ganz massiv auch von unserem Denken und ganz besonders (!) unserem Fühlen gespeist, also mit Informationen versorgt und geprägt wird. Das bedeutet, *dass die Art, wie wir denken und fühlen auf molekularer Ebene unsere Körperchemie beeinflusst.* Unsere Gefühle und Überzeugungen wirken sich also auf unsere DNA aus. Auf unsere veränderbare DNA. Ist es dir klar? Das bedeutet, dass wir nicht zwangsläufig Opfer der Gene sind, die wir auf unsere Lebensreise mitbekommen haben. Vielmehr sind wir durch die Art, wie wir denken und fühlen, Mitgestalter, Schöpfer und Baumeister in unserem eigenen Lebensbauplan. *Lächeln ist also die Devise, was auch immer gerade passiert.*

Ich schildere dir dies aus zweierlei Gründen. Erstens, weil mir als Mitmensch dein Leben, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ein echtes Anliegen sind und ich überzeugt bin, dass die meisten von uns dieses Potential ungenutzt lassen. *Wir sind nämlich sehr wohl in der Lage, unser Denken,* wenn es negative oder destruktive Energie beinhaltet und transportiert, *zu verändern.* Natürlich verlangt das eine Überprüfung, eine Erkenntnis und eine Neuausrichtung. Das ist eventuell nicht ganz gemütlich. Es fordert vielleicht die Bereitschaft zur Versöhnung, Altes loszulassen und dir einzugestehen, dass du auf einem Irrweg warst. Na gut, okay. Und genauso, glaub mir, kannst du deine Gefühle hinsichtlich dieser oder jener Sache, Situation oder Person selbsttätig verändern. *Wie soll ich freudig über eine Gegebenheit fühlen, wenn Ärger in mir ist?*, magst du vielleicht fragen. Und meine Antwort ist: Das ist *eine Frage der Entscheidung.*

Und damit komme ich zum zweiten Grund, weshalb ich dir dies alles mitteile. Manchmal sind wir tatsächlich blockiert, wollen etwas verändern und fühlen uns dennoch gefangen. Da ist der beste Wille, und trotzdem denken wir stets die selben Gedanken, fühlen die selben Gefühle und finden nicht den Weg aus diesem Hamsterrad. Dann brauchen wir eine neue Information (als möglichen Impulsgeber für Veränderung), die im wahrsten Sinne des Wortes notwendig und - wenn wir sie annehmen und verwerten - heilsam ist.



Ich biete dir als Zweites also einmal mehr meine Begleitung an, weniger als Lehrer denn als Mittler zwischen dir und dem geistigen Feld deiner Familie in seiner ganzen schier unermesslichen Ausdehnung. Durch die Erfahrungen und Bewegungen beim Familienstellen gelingen oft nicht nur eine Umdeutung oder eine Neubewertung gewisser Lebensumstände, sondern auch eine Versöhnung mit dem, was ist oder was war. Und dann ... hier schließe ich den Kreis ... hast du vielleicht gute Gründe, öfter zu lachen und weniger zu weinen. Und somit übst du einen anderen Einfluss auf deine DNA aus und wirst ein besseres und gesünderes Leben haben. Und genau das ist es, was ich dir und mir von Herzen wünsche.

Vielleicht magst du also wieder einmal dabei sein bei einem meiner Seminare?! Ich freue mich darauf, dir, wenn es denn die rechte Zeit für dich ist, für ein paar Augenblicke die Hand reichen und ein paar Schritte an deiner Seite gehen zu dürfen. Und falls du dich etwas eingehender mit dieser Materie - und ich habe sie hier wirklich kaum angerissen - auseinandersetzen möchtest, lege ich dir DR. JOE DISPENZA's äußerst spannendes und leicht zu verstehendes Buch *DU BIST DAS PLACEBO ans Herz*.

Nun hab Dank für deine Zeit. Mögest du von meinem Impuls profitieren!
Sei gesegnet, von Herz zu Herz, und ... lächle!

Hans Peter

Aufmerksamkeit. Energie. Materie.

Lieber Mitmensch!

Heute möchte ich gerne etwas wirklich Essenzielles mit dir teilen. Ich folge damit einer inneren Stimme, die vermutlich dort ihren Ursprung hat, wo auch mein mitmenschlicher Wunsch, dass es dir gut gehen möge, wohnt. Ein Herzenswunsch. Ja - ich folge damit meinem Herzen. Denn - das erkenne ich immer klarer - dort lebt diese tiefe Sehnsucht in mir, die gleichwohl Ausschlag gebender Faktor für meine Berufswahl war wie auch tieferer Sinn meiner Existenz an diesem schönen Ort Erde ist: für meine Mitmenschen dazusein, wenn sie mich brauchen, *eine Hand zu reichen, um Unheiles ins Heile zu bringen und jedem, der meine Stimme hören will, als Wegweiser für ein besseres Leben zu dienen*. Dank einer Reihe genialer Lehrmeister (das Leben ist gut zu mir und es ist selbst einer von ihnen) schöpfe ich aus einem reichen Fundus. Und immer tiefer kann ich mich der Klarheit meiner geistigen Führung anvertrauen.

Wenn du rundherum glücklich bist und vollkommen zufrieden mit deinem Leben, kannst du hier aufhören zu lesen. DANN LEBE GENAU SO WEITER UND BLEIBE AUF DEINEM „GUTEN PFAD“! (Oder, vielleicht noch besser: LIES DENNOCH WEITER UND LEGE, WAS KOMMT, IN DEINEM MENTALEN NOTFALL-PAKET AB!) Falls aber nicht, denke bitte über folgendes physikalische Gesetz nach:

Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, dahin lenkst du deine Energie.

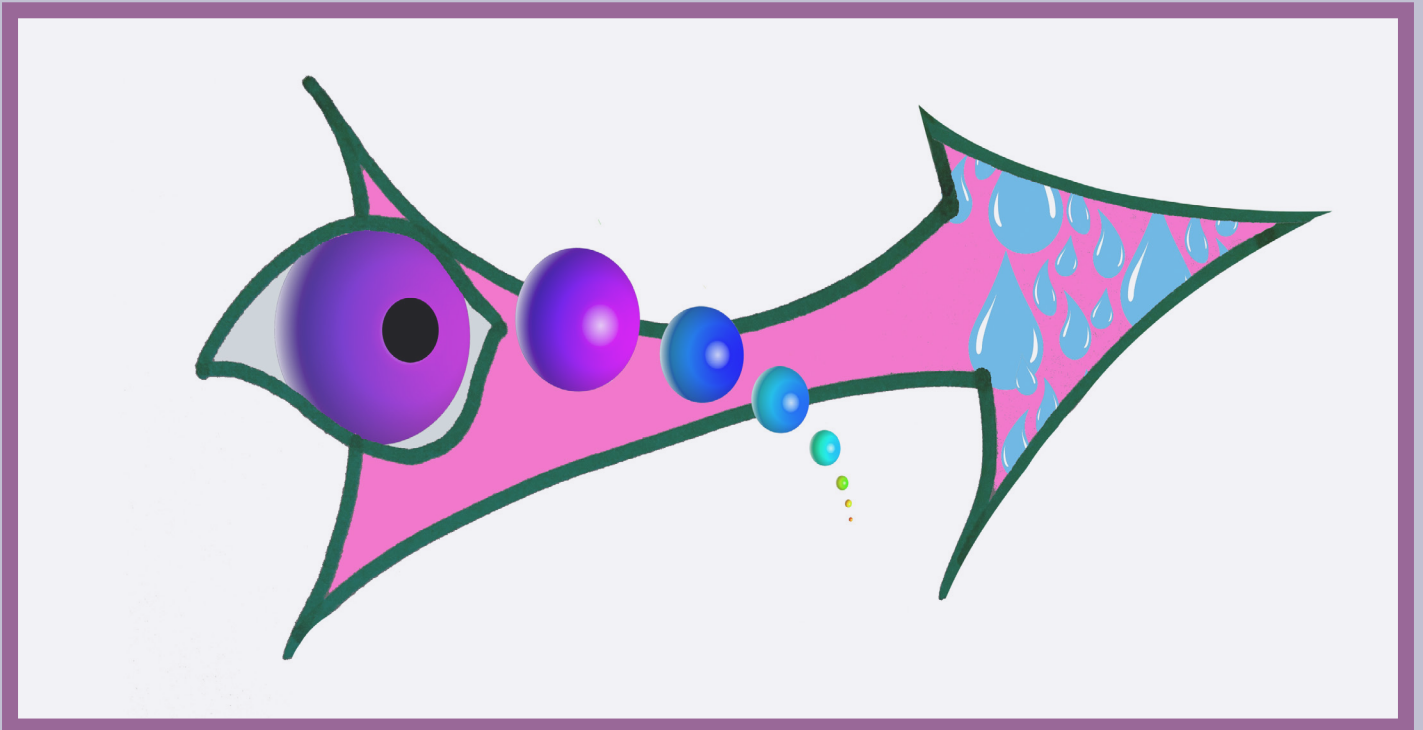
(Das war übrigens keine Redewendung oben. Ich möchte dich gerne inspirieren, *wirklich darüber nachzudenken!* Du kannst das auf jede beliebige Situation in deinem Leben anwenden. Nimm dir ein bisschen Zeit!)



Kleine Hilfestellung: Was immer dein Problem sein mag: *Fokussierst du auf das Problem oder fokussierst du auf die Lösung?* Ob du krank bist, in deiner Arbeit Probleme hast oder was immer sonst die Not sein mag: *Die Lösung ist bereits da! Im Quantenfeld existiert sie bereits*. Du musst dich nur finden lassen. Die Frage ist, ob das passieren wird. Und unter welchen Bedingungen wohl eher? Du hast jedenfalls Einfluss darauf! *Denk noch mal über die Energie nach! Materie folgt Energie.*

Erinnere dich also - und ich bitte dich, dies nie, nie, nie mehr zu vergessen:
WORAUF DU DEINE AUFMERKSAMKEIT RICHTEST, DAHIN LENKST DU DEINE ENERGIE.

Und werde dir klar darüber, was passiert, wenn du das - den einen oder den anderen Fokus zu haben, je nach dem ... - lange genug machst! Es ist wichtig, das in der ganzen Tragweite seiner Auswirkungen zu erfassen. Deshalb installiere ich hier ein kleines Symbol, das ich dafür erdacht habe. Ich werde es auch als Reminder immer wieder einmal in späteren Impulsmails auftauchen lassen.



Wir Menschen sind wahre Meister im Erschaffen. Jeden Tag tun wir es. Von Früh bis Spät. Das Traurige ist nur, dass wir es meist unbewusst vollführen (und daher allzuoft genau das in unser Leben ziehen, was wir lieber vermeiden möchten), *anstatt unser schöpferisches Talent voll bewusst einzusetzen und uns genau das zu kreieren, was wir ein glückliches Leben nennen.*

Die Botschaft ist also auch, *dass du es kannst.* Bitte sei dir dessen bewusst und zweifle nicht eine Sekunde daran! Vielleicht magst du dir eine Post-it-Notiz schreiben und sie an deinem Badezimmer-Spiegel oder sonst wo anbringen?! Wir sollten uns so lange daran erinnern, bis wir uns selber dazu konditioniert haben, unsere Energie so zu lenken, dass sie zu unserem Besten ist! Natürlich wird es dir umso besser gelingen, deine Aufmerksamkeit zu kanalisieren, sie bewusst zu lenken, wenn dein seelisches und mentales Umfeld möglichst unbelastet ist. Wenn gewisse Situationen geklärt, verwirbelnde Energien (eigene, fremde) besänftigt, befriedet, erlöst sind. Dabei unterstütze ich dich gerne.

Ich wünsche dir ein gutes Leben, eine gute Zeit des bewussten Erschaffens und dass es dir gelingen möge, zu manifestieren, was du gerne möchtest.

Darauf - nur darauf (!) - richte deine Aufmerksamkeit!

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter

Lieber Mitmensche!

Bei einem meiner Waldspaziergänge neulich habe ich das rege, nimmermüde Schaffen eines Ameisenstaates beobachtet - ein beeindruckendes Gewimmel auf einem ansehnlichen Haufen. Faszinierend, wie gleichmütig und entspannt (falls diese Insekten zu solchen Empfindungen fähig sind) all das emsige Tun vonstatten geht! Wie organisiert und scheinbar einem unsichtbaren Plan folgend! Oder nennen wir es: einer inneren Intelligenz, die genügend Raum für jedes einzelne Individuum in seiner ganz eigenen Art und seinem ganz eigenen Tempo lässt.



Angesichts des Themas dieses Impulses - denn ich will heute das allgegenwärtige Thema Stress ins Fadenkreuz meiner Betrachtungen nehmen, in der Hoffnung, dass der sich daraus entfaltende Same bei dir auf fruchtbaren Boden fallen und dir mehr Gesundheit sichern möge - habe ich mich gefragt, *ob vielleicht auch uns Menschen eine solche Führung innewohnt? Und ob wir ihrer vielleicht oft nur zu wenig gewahr sind, ihre Stimme schlichtweg überhören oder sie ignorieren?*

Stress begegnet uns in unterschiedlichsten Facetten, offensichtlichen wie subtilen. In einer Zeit, in der wir Leistung und Profit einen allzu hohen Stellenwert beimessen und oft über alles andere stellen sind wir täglich ganzen Reihen - Salven - von Stresssituationen ausgesetzt. Oft auch tun wir das selbst. Schließlich wollen wir uns innerhalb unseres Lebensumfeldes behaupten, wollen funktionieren. Bewusst oder unbewusst begeben wir uns in einen stetigen Wettkampf auf praktisch allen Ebenen, die unser Leben berühren. Privaten, beruflichen, persönlichen ... Das hat zur Folge, dass wir in dauerhaft oder jedenfalls über längere Zeitstrecken angespannten inneren Zuständen leben, denn in unserem Bemühen, „das Beste“ zu geben oder unser Möglichstes zu tun, überfordern wir uns gerne, stetig und oft über alle Maßen ... sei es, weil wir aktiv von außen (dem Chef, dem Autofahrer im Rückspiegel, unserem Lebenspartner etc.) unter Druck gesetzt werden, sei es, weil wir uns diesen Druck selber auferlegen ... zum Beispiel, um uns selbst zu genügen (was dann meist doch nicht gelingt), sehr häufig auch, um jemand anderen zu übertrumpfen, oder weil wir auf bestimmte Lebensumstände oder Situationen „falsch“ (also nicht aus unserer Mitte heraus) reagieren ... um nur einige Möglichkeiten aufzuzählen.

Ganz nüchtern analysierend lässt sich erkennen, *dass es immer eine Form von Angst ist, die einen Stress in uns auslöst* (die Angst, nicht gut genug zu sein, nicht geliebt zu werden, Schwierigkeiten zu bekommen, etwas oder

jemanden zu verlieren, ...). Tatsächlich kenne ich nur wenige Menschen, die von sich behaupten, keinen Stress zu haben. Dafür kenne ich welche, die das zwar behauptet haben, sich dann allerdings eines Tages unter Schmerzen eingestehen mussten, wie groß - wenngleich subtil - ihr innerer Stress tatsächlich war und was er angerichtet hat.

So vielfältig seine Gesichter auch sein mögen, sie haben eines gemeinsam - und es ist mir überaus wichtig, dich darauf aufmerksam zu machen - also aufgepasst bitte: Stress macht krank. Jede Form von Stress. Macht krank. Um in den Worten einiger renommierter Wissenschaftler zu sprechen, steht Stress in einem direkten kausalen Zusammenhang mit vielen der schwersten die Menschheit peinigenden Krankheiten.

Falls du dich jetzt in einer „Nichts Neues!“-Reaktion findest, lass mich dich aufwecken, bitte! Stress macht krank - das ist alles andere als nur eine abgedroschene Phrase. Wir sollten dem seine wahre Bedeutung beimessen! *Das Leben ist so kostbar. Es ist viel zu schade, um es in einem beeinträchtigten Zustand zu verbringen. Es will gefeiert werden, jeden Tag und in seiner ganzen Größe und Schönheit, und das geht nun mal am besten in einem gesunden Körper:*

Vor vielen, vielen Generationen war Stress ein wichtiger Überlebensfaktor für den Menschen. Stets wachsam und achtsam half die plötzliche Cortisol-Ausschüttung ihm, den Angriff des wilden Tieres zu parieren oder diesem zu entkommen. War die Situation gemeistert, sank der Cortisolspiegel wieder und der Mensch konnte in seinen Ruhezustand zurückkehren. So war Stress ursprünglich eine notwendige Überlebensfunktion. Einem vorübergehend erhöhten Cortisolspiegel kann unser Körper mühelos begegnen. Einem andauernden hingegen - und gerade hier liegt das Problem - ist er nur äußerst schlecht gewachsen. Deshalb will ich dich animieren, *den Stress nicht einfach so hinzunehmen*. Du musst aus dem Überlebensmodus wieder in den Schöpfermodus gelangen!

DAHER MACH ETWAS - BAU DEINEN STRESS AB!
POWERE DICH AUS!
MEDITIERE!
GEHE NACH INNEN!
GEH IN DEN WALD! KAUM SONST WO FINDEST DU EINEN DERARTIGEN FRIEDEN.
UND SINGE! SINGEN MACHT GLÜCKLICH.
ERKENNE DIE ANGST HINTER DEINEM STRESS UND GEH IN DIE LIEBE.
GEHE GANZ BEWUSST IN DIE LIEBE!

Vernimmst du meine Stimme? Sie sagt: Du bist mir wichtig. Ich will dich wachrütteln. Denn ich will deine Gesundheit! Und wie steht es mit dir? Bist du dir wichtig genug? *Ist deine Gesundheit dir wichtig genug? Dieses Geschenk, das wir Menschen oft erst dann zu schätzen wissen, wenn wir es verloren haben?!* Ich weiß, ich bin etwas provokant heute. Aber wenn es dich erweckt, soll es mir Recht sein.

Ich weiß auch, dass das aufmerksame Hinschauen auf gewisse Lebensthemen und damit verbundene neue Einsichten, wie sie beim Familienstellen häufig zutage treten, zur *Stressreduktion* und zu einer *besseren Gesundheit* beitragen. (*Habt Dank, ihr Lieben alle, für all die schönen Rückmeldungen!*)

Wenn du dich also bewusst um deine Gesundheit kümmern und einem meiner Seminare beiwohnen willst, bin ich gerne da, mit Freude und mit so viel Achtsamkeit, wie ich aufbringen kann. Als Wegbegleiter für eine kleine Zeit. Du bist willkommen!

Nun hab Dank für deine Zeit und dein offenes Ohr, dein offenes Herz.
Ich segne dein Tun und dein Sein! Möge es immer stressfreier werden!
Und möge dir eine robuste Gesundheit beschieden sein!

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Janus Pelen

Lieber Mitmensche!

Wenn du mit dem Sommer gehst und dein Leben licht ist, lege meinen heutigen Impuls behutsam in dein Schatzkästchen und verwahre ihn dort gut. Irgendwann mag er dir dienen. Falls du aber gerade nicht zu den Glücklichen zählst und das Leben dich prüft, nimm ihn bitte als liebevolle Erinnerung! *Gerade, wenn's schwierig wird, vergessen wir allzu gern, wie machtvoll wir sind und wie schöpferisch unsere Gedanken.*

Deshalb, wie schwer was auch immer dir sein mag, denk daran, *dass du der Kapitän in der Kreuzfahrt deines Lebens bist, dass du es bist, der die Kommandos gibst.* Und, dass das Kommando *Immer wieder aufstehen!* lauten muss. Am besten mit drei Ausrufungszeichen dahinter! Wenn es dir gelingt, ist es in vielen Situationen bereits mehr als die halbe Miete.

Wir müssen *Stehaufmännchen* sein. Das ist einer der verlässlichsten Charakterzüge der Glücklichen, eine der wichtigsten Disziplinen in der Meisterschaft des Lebens.

Denk mal an die Natur! So wie CLEMENS ARVAY in seinem Buch *DER HEILUNGSCODE DER NATUR* so treffend schreibt, ist sie voll mit *Symbolen für Neuanfang* und *für die Beständigkeit des Lebens*. Stell dir zum Beispiel einen Baum vor, der bei einem Sturm umgefallen ist und jetzt neu austreibt, weil seine Lebenskräfte nicht aufgegeben und einen Weg gefunden haben, wieder hochzukommen. *Diese Fähigkeit wohnt auch uns Menschen inne.* Einzige Voraussetzung ist *ein Ja zum Leben*. Aber - natürlich - müssen wir uns auch dieses hin und wieder hart erarbeiten. Da kann manchmal Musik helfen, so trivial das klingen mag. Deshalb beschließe ich diesen Impuls mit einem YouTube-Video, das ich selber gerade erst eben während des Schreibens entdeckt habe. Möge sein eingängiger, fröhlicher Refrain dir Mut machen und Treibstoff zum Immer-wieder-Aufstehen sein!



Wenn du bereit bist, immer wieder aufzustehen und noch etwas Unterstützung dabei haben möchtest, aber auch in jeder anderen Situation, für die dir das Familienstellen nützlich erscheint, fühle dich herzlich willkommen bei meinen Seminaren.

Ich danke dir für dein Interesse und freue mich auf unsere Begegnung. Möge dir das I STAND IMMER WIEDER UF zum *Lebens-Ohrwurm* werden!

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter



... denn wie bei einem Kreis, wenn er sich schließt ...

**Ein Betroffener bat einen, der mit ihm
ein Stück des gleichen Weges ging:
Sage mir, was für uns zählt!
Der andere gab ihm zur Antwort:**

**Als Erstes zählt, dass wir am Leben sind für eine Zeit,
sodass es einen Anfang hat, vor dem schon Vieles war,
und dass es, wenn es endet, zurück ins Viele vor ihm fällt,
denn wie bei einem Kreis, wenn er sich schließt,
sein Ende und sein Anfang ein und dasselbe werden,
so schließt das Nachher unseres Lebens
sich nahtlos seinem Vorher an, als wäre zwischen ihnen
keine Zeit gewesen. Zeit haben wir daher nur jetzt.**

**Als Nächstes zählt, dass was wir in der Zeit bewirken
sich uns mit ihr entzieht, als würde es
zu einer anderen Zeit gehören und würden wir,
wo wir zu wirken meinen,
nur wie ein Werkzeug aufgehoben,
für etwas über uns hinaus benutzt
und wieder weg gelegt.
Entlassen werden wir vollendet.**

**Der Betroffene fragte:
Wenn wir und was wir wirken
jedes zu seiner Zeit besteht und endet,
was zählt, wenn unsere Zeit sie schließt?
Der andere sagte:
Es zählt das Vorher und das Nachher
als ein Gleiches.**

**Dann trennten ihre Wege sich und Ihre Zeit
und beide hielten an und inne.**

Lieber Mitmensch!

Ich beginne meine Mail heute mit dieser Poesie, die BERT HELLINGER, DER BEGRÜNDER UND DIE SEELE DES FAMILIENSTEL-
LENS, einst für einen Todgeweihten schrieb. Der Text ist mir in all den Jahren meiner Arbeit zum treuen Wegbe-
gleiter geworden, denn er ist voll Klarheit, Weisheit, Trost und auch immer wieder eine Erinnerung, die mich zu
einem bewussten Leben mahnt.

Heute weine ich um Bert, denn er ist heimgegangen.

Er war ein großer Mensch, ganz eng verbunden mit dem, was wir OBEN nennen, und von da her floss ihm vieles
zu, was heute vielen Menschen dient. Denn Bert hat es großzügig weiter gegeben.

DER KREIS



Bert Hellinger
* 1925 † 2019

Er war mein guter Lehrer, und ich bin voll Dankbarkeit. Die *ORDNUNGEN DER LIEBE*, die er lehrte - *ich habe sie an meinen eigenen Herausforderungen überprüft und für wahr, wirksam und gut befunden* - trage ich mit Freude in die Welt hinaus, auf dass sie unter den Menschen ihre Kreise ziehen und viel Segen bringen mögen. Ab nun tue ich dies auch zu Berts Ehre und Andenken. So bin ich bei meiner Arbeit stets ein Stück weit auch mit ihm verbunden als der Quelle, aus der ich trank.

All die Anfeindungen, die ihm zu Lebzeiten entgegen schlugen, von seinen Neidern, jenen, die nicht Schritt halten konnten und anderen, die meinten, über ihren Lehrer hinausgewachsen zu sein, sie kamen allesamt von Menschen. Als solche haben sie auch meinen Respekt, denn es sind Menschen, die es nicht vermochten, die Ordnungen, die Bert lehrte, in ihrer Tiefe zu verstehen und zu verinnerlichen.

Manchmal begegne ich bei meinen Seminaren Menschen, die in deren Fahrwasser schwimmen, denn es ist ein großes. Ich sage es aber ganz deutlich: *Falls du zu diesen gehören solltest, bist du bei einem anderen Aufsteller besser aufgehoben*. Es gibt genug davon.

ICH SAGE HIER UND HEUTE ALSO EIN GROSSES, ÖFFENTLICHES DANKE AN BERT HELLINGER.
AN DICH, LIEBER BERT. MEINE DANKBARKEIT BLEIBT. RUHE IN FRIEDEN!

Mit diesen Gedanken gehe ich zurück in die Stille. Ich grüße dich ganz herzlich und freue mich schon heute auf alles, was ich vielleicht schon bald oder wann auch immer mit Hilfe des Familienstellens gemeinsam mit dir für dich und zu deinem und dem Wohl deiner Lieben bewegen darf.

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

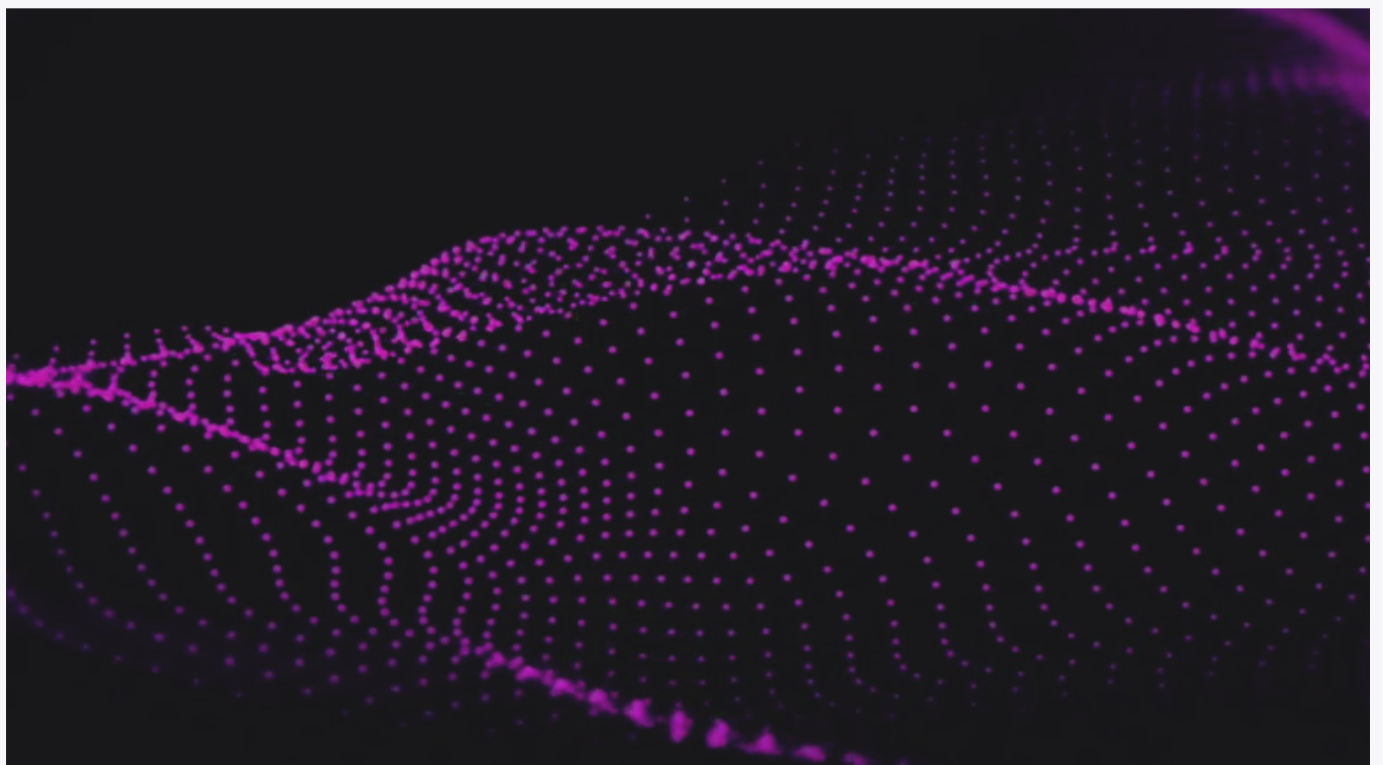
Haus Peter

Wie viel Gewicht gibst du deinem Innen?

Lieber Mitmensch!

Schön, dass du dir die Zeit nimmst, meine heutigen Impulse zu lesen. Ich hoffe, du hast gerade ein wenig Ruhe und kannst dich ihnen mit Aufmerksamkeit widmen, denn ...

Es ist Fakt, dass wir von frühesten Kindertagen an von Konditionierungen begleitet und umgeben sind. Diese Konditionierungen, die den Glaubensmustern und Überzeugungen unserer Eltern, Lehrer und anderer Mitmenschen entsprangen (und es immer noch tun), haben logischerweise unsere Persönlichkeit stark beeinflusst und geprägt, ebenso stark wie unsere Denkweise und die Art, wie wir wahrnehmen. Und wenngleich es nicht böswillig geschehen sein muss (und in den meisten Fällen vermutlich sogar gut gemeint gewesen sein wird!), *machten sie uns tatsächlich glauben, dass die Äußere Welt die einzig reale sei*. Was Wunder daher, wenn uns die materiellen Dinge immer wichtiger werden. (Unser stetiges Hetzen und dem-Geld-Nachjagen, auf privater Ebene und noch extremer in der Wirtschaft, könnten es nicht deutlicher widerspiegeln.) *Überdies hat es viele von uns dahin gebracht, dass sie die Innere Stimme nicht oder zumindest kaum mehr hören können ...*



Wie steht es mit dir?

Wie viel Gewicht misst du deinem Innen bei?

Wie aufmerksam horchst du nach innen, wenn es zum Beispiel um wichtige Entscheidungen für dein Leben geht? Und - verglichen damit - wie sehr folgst du den äußeren Dingen oder vermeintlichen Pflichten und Zwängen?

Und wollten wir eine zu treffende Entscheidung mit dem Kampf zweier streitender Heere vergleichen: Wie groß wäre das eine (deine innere Landschaft) und wie groß das andere (die äußere)? Und welche Chance, sich auszudrücken (ich schreibe das ganz bewusst so!), hätte das eine?

Du magst es für dich selbst erlassen ...

Was ich hier schreibe, ist wie immer als Impuls gedacht, will eine Anregung zur Reflexion sein und gegebenenfalls Auslöser für eine kleine, feine Nachjustierung im Getriebe deines Lebens.

Allerdings finde ich in diesem Zusammenhang überaus erfrischend und auch ermutigend, dass die Wissenschaften beginnen, *Belege* dafür zu erbringen, dass die uns umgebende Außenwelt nichts anderes ist als Reflexionen unseres Innen. Das bedeutet - und auch das konnte bereits vielfach (und unter verlässlicher Ausschließung von sogenannten Zufällen) nachgewiesen werden - *dass wir, wenn wir beharrlich und bewusst genug aus dem Innen heraus leben, uns ein Außen erschaffen können, wie wir es für uns wählen.* (Nichts anderes tun wir, nebenbei bemerkt, tagein, tagaus; nur eben leider - unseren Konditionierungen zufolge - noch sehr unbewusst. Die Ergebnisse daraus erfahren und spüren wir jeden Tag. Und oft genug sind sie schmerzlicher Natur.) *Aber verstehst du die Tragweite dessen? Erkennst du die Möglichkeiten, die uns daraus erwachsen?*

Ich finde, es ist an der Zeit, unser Leben in die Hand zu nehmen und es als liebevolle Wesen (denn das ist unser aller erste und ursprüngliche Natur) aus unserem Innen heraus (und) nach unseren schönsten Vorstellungen zu gestalten.

Spricht etwas dagegen, es auszuprobieren und Erfahrungen damit zu sammeln? Du merkst schon - mit diesen Gedanken möchte ich dich schon gerne ein bisschen aufrütteln, wenn es sein muss auch etwas unsanfter dich anstupfen und dich motivieren, *dich nicht mit dem Gewohnten zufrieden zu geben, sondern dir ein schöneres, besseres Dasein zu kreieren.*

Letzteres gelingt übrigens oft auch mit dem Familienstellen. Vielleicht magst du ja schon bald einmal eine Gelegenheit beim Schopf packen und mit dabei sein?! Du bist willkommen und ich erwarte dich mit Freude.

Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Haus Peter

Liebe Mitmensche!

Bist du bereit für *ein kleines Experiment*? Dann platziere doch bitte einmal deine offene Hand so vor deinen Augen, als wolltest du die winzige Flaumfeder eines kleinen Vogels, die gerade wie eine Schneeflocke vom Himmel schwebt, darauf landen lassen ... *Mach es jetzt gleich, während du dies liest!* ... Du lässt diese Feder also in deiner Handfläche landen ... Betrachte sie eine Weile, wie sie sich zart und sanft in deine hohle Hand gesetzt hat ... Nun versuche, das Federchen mit einem ganz sanften Luftstrom aus deinen Lippen - mit nur so wenig Kraft wie unbedingt notwendig - wieder zum Schweben zu bringen ... *Und jetzt spüre, wie sich das anfühlt in deiner Hand! Lass es dich wirklich spüren, nimm wahr, wie es sich anfühlt!*



Okay, nun verankere dieses Gefühl in deiner Erinnerung! Merke es dir gut, denn *es ist exakt das Gewicht, das dein Herz haben sollte*. Jetzt und so oft wie möglich.

Wenn du dich daran erinnerst, als du einmal sehr verliebt warst, wirst du wahrscheinlich bestätigen, dass sich dein Herz ähnlich oder genau so leicht angefühlt hat. Damals hat dein Herz, weil es sich so gut und so leicht gefühlt hat, deinem Gehirn die Information gegeben, dass alles gut ist. Elektrische Impulse mit ganz positiven - dem Leben zugewandten - Signalen. Impulse, die dein Gehirn dazu gebracht haben, die Ausschüttung der bekannten Glückshormone zu initiieren, was bekanntlich nicht nur überaus angenehm, sondern auch äußerst gesund ist.

Wenn du das Leben so sehr liebst wie ich und wenn du möchtest, dass es immer noch besser wird, solltest du dich bewusst und gezielt um diese Leichtigkeit kümmern. *Ja, wir sollten die Leichtigkeit unseres Herzens viel wichtiger nehmen und alles nur erdenklich Mögliche unternehmen, um sie so oft wie möglich zu erlangen*, denn das Herz ist vielleicht das wichtigste Organ unseres Körpers, im Sinne von: das einflussreichste. In vielerlei Hinsicht.

Als du verliebt warst, passierte das quasi von selber, weil du dich eben verliebt hattest und damit ein lebensbejahender Prozess in Gang kam. Doch *du kannst zu jeder Zeit voll bewusst Einfluss auf deinen Herzszustand (dein Herzensgewicht) ausüben*. Und dazu möchte ich dich gerne inspirieren. Es gibt ein paar Überlegungen, die dir dabei sehr hilfreich sein können.

(1) So musst du wissen, dass du *die volle Erlaubnis* hast, *mit einem leichten Herzen durchs Leben zu gehen*, selbst wenn es anderen nicht so gut geht, sogar dann, wenn sie zu deiner Familie gehören. Dies ist eines unserer Grundrechte. Genau genommen ist es sogar eine der Grundvoraussetzungen für ein glückliches Leben. Vielleicht erinnerst du dich noch daran, was ich im Februar über das persönliche Gewissen schrieb? Obwohl es uns durch Schuld- oder Unschuldgefühle an unsere Familie bindet (und somit als eine wichtige Instanz nicht hoch genug eingeschätzt werden kann), hat es auch eine Schattenseite: Aufgrund einiger zu wenig hinterfragter Grundwerte der Menschengemeinschaft unserer westlichen Welt sind wir von klein an darauf konditioniert, Mitleid zu fühlen, wenn es anderen schlecht geht. Oder, fast noch schlimmer, dieses Gefühl ins Unbewusste zu verdrängen und von dort aus uns selbst auf ähnliches Unglück zu programmieren. Das Schicksal eines anderen wird also Antrieb für eigenes Leid. *Das ist doch verrückt!* Im wahrsten Sinne des Wortes ver-rückt. *Deshalb ist es so wichtig, dir über die Erlaubnis zum eigenen Glück im Klaren zu sein, sie dir wieder bewusst zu machen.*

(2) Ein Nächstes ist, dass du dein Herz in die Leichtigkeit *bringen* kannst, wenn sein spezifisches Gewicht zu hoch ist. Das erfordert zuerst, *der Verlockung des schweren Herzens zu widerstehen*, die selbst dann, wenn wir es uns nicht eingestehen, immer gegeben ist und zudem *süchtig macht*. Wenn dich beispielsweise jemand tief gekränkt hat, ist dies im Grunde eine Geschichte des betreffenden Moments. Die Kränkung liegt zurück, vielleicht schon lange, doch du bist immer noch unglücklich darüber und bleibst in deiner Verletztheit gefangen. Das kennst du doch, oder?! *Hier wirkt die Sucht des Herzens nach dem empfundenen Schmerz*. Dann bist du zumindest ein Stück weit in der *Opferrolle*. Und schadest dir damit selber. Vielleicht mehr, als diese andere Person mit ihrer Kränkung es getan hat. *Was hier also deine Chance ist, ist auszustiegen. Zu vergeben. Etwas Positives aus der Kränkung zu ziehen, auch wenn das eventuell nicht ganz einfach zu bewerkstelligen sein wird. Dich den schönen Dingen des Lebens zuzuwenden*. Beachte dieses letzte Wort! Sich etwas zuzuwenden bedeutet, sich ihm mit Hingabe und einem offenen Herzen zu widmen. *Mach das ganz bewusst! Widme dich etwas Leichtem, mach dir selber das Geschenk, Spaß zu haben; mach etwas Verrücktes, das dich zum Lachen bringt*. Wenn dir nichts Besseres einfällt, kauf dir einen Lachsack. Und dann überprüfe wieder dein Herz. Vermutlich wird es schon leichter sein? Dann bleib auf diesem Weg.

(3) Darüber hinaus hast du immer die Möglichkeit, *dein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen*. Das kannst du in diesem Zusammenhang machen, *indem du dir Lebenssituationen ausmalst* (und zwar in allen Farben, denn das Unterbewusstsein reagiert bekannterweise auf Bilder), *die dich glücklich machen. Stell es dir vor und lass es dich fühlen!* Wenn es sich noch nicht leicht anfühlt, mach weiter bis es das tut. Du machst diese Übungen am besten in einer entspannten Situation. Die Zeit vor dem Einschlafen eignet sich besonders gut dazu, aber du kannst dir auch tagsüber jederzeit solche Räume schaffen, wann immer es deine Zeit erlaubt. Setz oder leg dich bequem hin, nimm einen tiefen Atemzug und entspanne dich. Und dann beginne mit deiner Gedankenreise. *Sei achtsam mit den Bildern, die du dir krearst, denn sie entscheiden über das, was dich erwartet. Also erschaffe dir das Allerbeste, Allerschönste!* Und rede dir nicht ein, das sei Selbstbetrug! Es ist nichts anderes als ein schöpferischer Prozess.

Okay. Am liebsten würde ich den ganzen Tag so weiter schreiben, jedoch würde das den Rahmen hier sprengen. Wenn du mehr über das Glück erfahren möchtest und wie du es eher erlangen kannst, besuch mich doch gerne in einem meiner Seminare! *Es ist immer auch das bereinigte Feld* (der Familie; des Unternehmens, in dem du arbeitest; deines Freundeskreises; usw.), *welches dir mehr Herzens-Leichtigkeit* (und somit mehr Glück, mehr Freiheit, mehr Gesundheit, mehr Erfolg etc.) *ermöglicht*.

Ich freue mich auf unsere Begegnung und sage dir Dank für deine Zeit und dein zugewandtes Interesse.
Alles Liebe, von Herz zu Herz,

Janus Pelen



Weihnachtsgedanken

Lieber Mitmensche!

Es ist keine Geschichte - es war ganz real, dieses Feld bei Bethlehem, auf dem die Hirten in jener außergewöhnlichen Nacht, wie in all den anderen Nächten auch, bei ihren Schafen lagerten; und die Engel, die ihnen die frohe Botschaft überbrachten und sie inspirierten, sich schnell nach dem Stalle aufzumachen zu diesem besonderen Kind, werden sich kaum einen Jux gemacht haben.

FRIEDE, FRIEDE AUF ERDEN ... sie klingt mir noch in den Ohren, im Herzen, diese Botschaft, die der Chor in dem kleinen Ort, wo ich aufgewachsen bin, Jahr für Jahr in der Christmette gesungen hat, eingebettet in eine Melodie, so lieblich, dass sie dem Gefühl von wirklichem Frieden schon gerecht werden konnte. Wie habe ich mich immer gefreut auf diesen Gesang!

Es ist ja auch dieses Gefühl - von Frieden - ein reales, eines, das (vermutlich; hoffentlich) jeder hin und wieder empfindet. Dieses Gefühl, das dich geradezu beseelt, wenn du spürst, dass du mit dir selbst und deiner Umwelt im Reinen bist, innerlich tief zufrieden - nicht von ungefähr findet sich das Wort Frieden auch im Wörtchen zufrieden. Dieser Zustand ist uns freilich nicht immer geschenkt. Wir müssen schon auch ein wenig arbeiten daran, und das ist auch gut so. Die Botschaft von Weihnachten aber ist, dass es Sinn macht. Dass es Hoffnung gibt, auch wenn dein Friede dir vielleicht gerade fern oder unerreichbar scheint.



So halte Ausschau nach ihm! Wo? In deinem Herzen, deinem tiefsten Inneren. Nur hier kannst du ihn finden. Nur in deinem Herzen kannst du den Funken, der vielleicht gerade nur noch ein wenig glimmt, wieder zum Glühen bringen, zum Leuchten, kannst du ein Feuer entfachen, das wärmt. Dich und die anderen. Das ist der eigentliche Sinn von Weihnachten, daran will uns dieses Fest erinnern.

Ich bin aber romantisch genug, auch an den vielen Lichtern, der schönen Musik und den Geschenken Freude zu haben. Alles Dinge, die den Weg der Herbergssuche - denn nichts anderes ist auch die Suche nach dem inneren Frieden (wer Frieden hat, fühlt sich daheim in sich selbst) - ein wenig erhellen und uns dabei unterstützen können, leichter ans Ziel zu gelangen.

Daher möchte auch ich dir ein kleines Weihnachtsgeschenk bereiten - *die gesammelten Impulse dieses Jahres zum Nachlesen*, zusammengefasst in dieser Textdatei.

Ich danke dir von ganzem Herzen für deine Treue und wünsche dir und deinen Lieben allen eine gesegnete Weihnacht. Mögest du in diesen Tagen und auch an vielen anderen im kommenden Jahr mit dem Gefühl von Frieden in dir gut verbunden sein! Und möge dir aus diesem Fühlen eine Geistes- und Herzenshaltung erwachsen, die immer mehr auf Frieden ausgerichtet ist, die dich mit Zufriedenheit erfüllt und hoch ansteckend auf deine Mitmenschen wirkt. In diesem Sinne ...

FROHE, HERZLICHTE WEIHNACHTEN
und auf ein Wiedersehen im Neuen Jahr!

Von Herz zu Herz,

Jaus Pele

