

„Mein Herz, ich hab dich so lieb“ – ein heilsamer Text

Anregungen zur gesundheitlichen Selbst-Fürsorge

Dieser Text unterstützt die Sorge für das eigene Wohl und die eigene Gesundheit in besonderer Weise, indem er die Selbstliebe aktiviert. Dabei erfolgt eine Konzentration auf das eigene Herz und dessen Funktionstüchtigkeit.

Er ist geeignet für alle Menschen, dabei vor allem für Personen mit Herz-Lungen-Kreislaufproblemen, Depressionen, Burnout-Symptomen, Magen- und Darmbeschwerden etc., selbstverständlich **nicht als Ersatz** für bewährte ärztliche und andere medizinische und therapeutische Maßnahmen, **sondern als Ergänzung** dazu. Möglicherweise ergeben sich dadurch Funktionssteigerungen auf der organischen Ebene, die die Notwendigkeit der Inanspruchnahme sonstiger Maßnahmen allmählich verringern. Dieser Text kann lebenserhaltende und lebensverlängernde Wirkungen entfalten und zu besserer Lebensqualität beitragen.

Damit dient dieser Text der Selbstfürsorge, auch und gerade im Hinblick auf die Unterstützung der eigenen Gesundheit. Er hat einen starken inhaltlichen Bezug zum Schutz der *Unverletzlichkeit der Würde des Menschen* und damit zu Artikel 1 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Während der Beschäftigung mit diesem Text können tiefe Gefühle zutage treten und sich zum Beispiel in Form von seelischen Schmerzen (Traurigkeit, Tränen etc.) äußern, was in der Regel als befreiend erlebt wird. Je mehr es gelingt, sich solchen Gefühlen vertrauensvoll zu überlassen, umso stärker können die heilsamen Wirkungen sein.

Deshalb wird empfohlen, sich diesem Text nur an einem Ort und zu einem Zeitpunkt zu widmen, wo man sich äußerlich sicher und ungestört fühlen kann. Wer meint, von der Stärke eigener Gefühle überwältigt werden zu können, sollte eine geeignete Person zur Unterstützung in der Nähe haben. Die Verwendung dieses Textes erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mein Herz,

du bist in mir

und ich kann dich in mir spüren.

Vielleicht geht das im Moment nicht so leicht,
und so nehme ich mir nun
die Zeit
und die Ruhe dazu.

Dazu setze ich mich bequem auf einen Stuhl
oder ich lege mich hin
und spüre meinen Körper.

Ich nehme die Stellen meines Körpers wahr,
wo ich Kontakt mit der Umgebung fühle:
mit der Unterlage, mit Gegenständen um mich herum.
Ich spüre dort die Grenzen meines Körpers.

Die Grenzen zu spüren, gibt Halt und Sicherheit.
So kann ich mich auf das verlassen,
was um mich herum und gut für mich ist.

Ich möchte, dass es mir im Moment gut geht,
dass ich mich wohl fühle, erholen und entspannen kann.

So, wie du, mein Herz.

Du arbeitest Tag und Nacht unermüdlich für mich,
pumpst Blut durch meine Adern,
hin zu allen Körperzellen,

damit sie das bekommen, was sie brauchen,
um gesund zu sein, zu werden und zu bleiben.

Du arbeitest pausenlos,
damit es mir gut geht,
damit ich Freude am Leben habe
und das tun kann,
was mir und anderen das Leben lebenswert macht.

Wann habe ich mich eigentlich das letzte Mal
bei dir dafür bedankt?

Wie geht es dir überhaupt?

Machst du deine Arbeit gerne?

Gefällt sie dir?

Ist sie schwierig oder fällt sie dir leicht?

Bekommst du dafür genug Unterstützung und Anerkennung von
mir?

Oder klappst du demnächst zusammen,
weil du es nicht mehr schaffst?

Ich meine, es ist an der Zeit,
dass ich wieder mal nach dir sehe
und dich ein wenig verwöhne.

Ich stelle mir vor,

ich habe dich in meiner Hand,

blicke dich liebevoll an

und höre dir zu.

Erzähl mir mal: Wie geht es dir?

Darf ich dich mal ganz zart berühren und streicheln,

so wie ein Kind sein liebstes Kuscheltier?

Ei, ei, ei.

Tut dir das gut?

Habe ich dich eine Zeitlang vernachlässigt?

Dir nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt?

Wenn es so sein sollte, so tut es mir leid!

Ich hatte so viel anderes zu tun,

da hab ich dich leider vergessen.

Bist du traurig?

Nimmst du es mir übel?

Es tut mir so leid.

Mir ist jetzt danach,

dich ganz lieb zu umarmen und zu drücken,

ganz zart und zugleich ganz fest.

Ich hab dich so lieb – unendlich lieb.

© Thomas Kahl: „Mein Herz, ich hab dich so lieb“ – ein heilsamer Text. Anregungen zur gesundheitlichen Selbst-Fürsorge 2012 www.seelische-staerke.de www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über.

www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html

Es gibt sie auch auf YouTube www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

und über das kostenlose App *Seelische Stärke*