

Bärbel & Manfred Mohr

Bestellungen aus dem Herzen

Wie die Liebe
Wünschen Kraft verleiht

Omega



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint des Verlages »Die Silberschnur« GmbH
Copyright der Originalausgabe © 2010 Omega-Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-930243-53-2.

Copyright © 2026 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-134-0

1. überarbeitete Neuauflage 2026

Innensatz: Kerstin Fiebig (in Anlehnung an das bestehende Reihen-Layout)
Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive © Adobe Firefly, stock.adobe.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Die Liebe ist das, was ich gebe	5
Vorwort	7
Einleitung	11
 Kapitel I: Aus dem Herzen bestellen	15
1. Im Hier und Jetzt sein	21
2. Vom Fühlen und Bestellen	29
3. Ablehnung verhindert die Erfüllung	33
4. Liebe und Dankbarkeit	46
5. Herzenswünsche sind am stärksten	50
6. Für alle Menschen bestellen	53
7. Hoppen:Das Auflösen von Problemen	63
8. Liebe ist das, was ich gebe	73
9. Einladen, was fehlt	77
10. Wundertagebuch	83
 Kapitel II: Bestellregeln des Herzens	89
11. Bestellritual in Einzelschritten	92
12. Das vollständige Bestellritual	100
13. Wie nehme ich Kontakt zu meinem Herzen auf? ..	102
14. Der Fluss des Lebens	113

Kapitel III: Wie außen, so innen	125
15. Selbstwert und Selbstliebe	131
16. Innere Bilder und Partnerschaft	137
17. Du nimmst dich immer mit	145
18. Beruf und Erfolg	150
19. Geld	153
20. Gesundheit	156
21. Selbstwert und Glück	159
22. Was glückliche Menschen ausmacht	162

Über die Autoren

Bärbel Mohr	188
Manfred Mohr	189

Die Liebe ist das, was ich gebe

Die Liebe ist das, was ich gebe,
sie ist, was am Ende noch bleibt.
Die Liebe, die ich wirklich lebe,
ist, was mich in Zukunft fortschreibt.

Die Liebe sät sachte den Samen
in Dinge, in Menschen und dich,
trägt gern ihren ewigen Rahmen
vom Heute ins Morgen durch mich.

Wenn durch Schönheit ich mich verzücke,
dann sä' ich den göttlichen Keim,
was ich still in Liebe beglücke,
trägt zärtlich mein Glück zu mir heim.

Die Liebe, die ich Kindern lebe,
wächst in ihnen dankend heran,
dass ich ihnen ganz weitergebe,
was einst hoch im Himmel begann.

Denn Liebe geht niemals verloren,
sie wächst nur und neu stets gedeiht,
was immer in Liebe geboren,
bleibt heilig und gibt und verzeiht.

Die Liebe, sie sammelt die Krumen,
verstreut ward das göttliche Brot,
doch stetig wächst neu ihr Volumen
im Speicher von Korn und von Schrot.

Auch in mir ruht leise ein Bröckchen,
das ich meiner Umwelt vererb,
klingt weiter als ewiges Glöckchen,
wenn friedlich dereinst ich versterb.

So bleibt meine Liebe auf Erden
in allem, was herzlich ich mag.
Du Liebe, komm lass mich dich werden,
schon morgen sei dein jüngster Tag.

Manfred Mohr

Vorwort

Die größte Fähigkeit, erfolgreich beim Universum zu bestellen, liegt im Geheimnis verborgen, alles so in deinem Leben akzeptieren zu können, wie es gerade ist.

Dieser Satz ist so etwas wie das Leitmotiv dieses Buches. Und es lohnt sich, bereits vor dem Lesen ein wenig darin einzutauchen. Ich verstehe, wenn sich im Moment deine Stirnfalten ein wenig runzeln. Denn im Grunde ist dieser Satz für unser Verständnis doch komplett paradox: Wenn ich mir etwas bestelle, dann tue ich das doch meistens dann, wenn in meinem Leben etwas gerade nicht vollkommen und perfekt ist. Schließlich möchte ich das ja gerade durch das Bestellen doch verbessern.

Vielleicht sollte ich an dieser Stelle sogar um Entschuldigung bitten für den Umstand, schon hier im Vorwort für einige Verwirrung zu sorgen. Und doch: Für mein Empfinden ist dies genau der richtige Einstieg in dieses Buch. Denn um im Herzen ganz anzukommen, braucht es nun einmal ein Stück weit Distanz zum oft so überbordenden Verstand.

So möchte ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, schon gleich zu Anfang der Lektüre darum bitten, die einzelnen Zeilen dieses Buches mit Herz und – selbstverständlich – auch mit Verstand zu lesen. Öffne die Augen deines Herzens und lies immer wieder auch zwischen den Zeilen. Fühle, was diese Zeilen für dich bedeuten, auch jenseits des üblichen Tagesbewusstseins.

So möchte ich auch den eingangs zitierten Satz, in dem die Wichtigkeit der Akzeptanz der Lebensumstände für ein erfolgreiches Bestellen beim Universum hervorgehoben wird, näher erläutern, indem ich ihn auf dem Feld menschlicher Beziehungen genauer anschau. Denn die wohl häufigsten Bestellungen betreffen genau diesen Punkt – nämlich den Märchenprinzen oder die Traumfrau herbeizuwünschen. Dazu möchte ich ein Zitat von Chuck Spezzano verwenden, dem vielleicht bekanntesten Paartherapeuten. Er meint, bezogen auf Partnerschaften:

Der andere Mensch, er bleibt wie er ist, bis du ihn akzeptierst.

Das klingt zunächst recht einfach, es wird im täglichen Miteinander aber zunehmend schwieriger. Akzeptanz ist hier nur ein anderes Wort für Liebe. Wenn ich einen anderen Menschen akzeptiere, dann nehme ich ihn an, so wie er nun einmal ist. Mit allen Besonderheiten, mit seinen Fähigkeiten wie auch mit seinen Fehlern. Denn wo es uns gelingt,

den Partner genau dann zu lieben und anzunehmen, wenn uns dies besonders schwerfällt, da öffnet die Liebe, die dann wirken kann, die Tür zu ungeahnten Möglichkeiten. Die Beziehung verbessert sich, weil wir über unseren eigenen Schatten gesprungen sind. Jeder Fehler des Partners, der zunächst groß wie ein Elefant wirkte, verwandelt sich plötzlich in eine kleine Mücke. Und das erscheint uns dann oftmals wie ein Wunder.

Aber was sonst sind erfolgreiche Bestellungen denn anderes, als ein Wunder?

Herzlichst

Manfred Mohr

Einleitung

Was ist das Schwerste von allem? Was dir
das Leichteste dünket: Mit den Augen zu
sehn, was vor den Augen dir lieget.

Johann Wolfgang von Goethe
(*Xenien aus dem Nachlass 45*)

Angeregt durch Bücher wie *Bestellungen beim Universum* haben sich in den letzten Jahren viele Menschen mit dem Wünschen und dem Bestellen beschäftigt. Und es funktioniert! Vor allem das Bestellen eines Parkplatzes in der überfüllten Innenstadt gelingt inzwischen fast jedem, der sich dabei vom Universum führen lässt. Doch auch schier unglaubliche Wünsche wie das Finden eines vergrabenen Schatzes im Garten und dergleichen mehr wurden vom kosmischen Lieferservice erfüllt.

Aber leider klappt es nicht immer bei jedem, und viele fragen sich dann, wieso. Wurde die Bestellung vielleicht irgendwie nicht richtig aufgegeben, irgendeine wichtige Regel dabei nicht beachtet? Mit

am wichtigsten war und ist dabei für uns die Empfehlung: "Mach es doch einfach so, wie es sich richtig für dich anfühlt. Vertraue einfach deinem Gefühl!" Und diesem Gefühl und dem Zusammenhang von Fühlen und Wünschen möchten wir in diesem Buch weiter nachspüren. Was zieht das Gewünschte in mein Leben? Mein Gefühl, meine Ausstrahlung, die Anziehungskraft meines Herzens? Das Wünschen und Bestellen funktioniert, weil wir als Menschen mit allem in Verbindung sind. Das Universum hört ganz einfach auf uns.

Allerdings reagiert das Universum nicht auf Sprache und Worte, sondern kommuniziert mit uns über unsere Gedanken, Gefühle und die damit verbundenen inneren Bilder. Unsere innere Welt spiegeln wir nach außen und ziehen damit Erfahrungen an, die den inneren Bildern in uns entsprechen. Es ist fast so, als würde das Universum in einem andauernden Zwiegespräch mit uns stehen und ständig fragen: "Was wünschst du dir gerade?" Und durch unsere innere Bildersprache senden wir fortwährend Antworten aus. Wobei das Universum wohl davon ausgeht, dass wir uns selbstverständlich über die uns innewohnende Schöpferkraft im Klaren sind.

In diesem Buch soll es um echte Herzenswünsche gehen und darum, wie wir einen Wunsch des Herzens von einem bloßen Wunsch des Egos unterscheiden können. Was steckt dahinter, wenn Bestellungen nicht geliefert werden, und was machen wir dann?

Aus unseren Erfahrungen mit Herzenswünschen und mit einigen Tipps und Tricks dazu kommen wir dann auch zu einer ganzen Reihe von Antworten auf die Frage: Was ist eigentlich Liebe? Und welche Rolle spielt sie bei der Erfüllung unserer Wünsche?

Auch werden wir euch hier einige neue Bestelltechniken vorstellen, die sich aus der Praxis der letzten Jahre als erfolgreich herauskristallisiert haben. In Kapitel I verraten wir euch zehn “Bestellregeln des Herzens”, die aufeinander aufbauen. In Kapitel II gibt es dazu ein entsprechendes Bestellritual. In Kapitel III schauen wir uns genauer an, was dahinterstecken kann, wenn bestimmte Bestellungen geliefert werden und andere nicht.

Viel Freude beim Lesen, Bestellen und Lieben
wünschen

Bärbel & Manfred

Kapitel I

Aus dem Herzen bestellen

Vertrauen ist eine Oase des Herzens,
die von der Karawane des Denkens
nie erreicht wird.

Khalil Gibran

Mein Herz (und meine im Herzen wohnende Liebe) zieht das in mein Leben, was seinem Gefühl und damit seiner Ausstrahlung entspricht. Ich könnte auch sagen, mein Herz zieht das in mein Leben, was schon "in ihm wohnt". Das, was innen ist (im Herzen), findet sich wieder, spiegelt sich in dem, was außen (in meinem Umfeld) sichtbar ist. Oder kürzer formuliert: *Wie innen, so außen. Wie außen, so innen.*

Dies ist eine Abwandlung des hermetischen Prinzips der Entsprechung, das in seiner Urform lautet: "Wie oben, so unten. Wie unten, so oben."

Das bedeutet, dass Gesetzmäßigkeiten, die für den Kosmos (“oben”) gelten, auch für den Planeten Erde (“unten”) gelten und umgekehrt. Analog zu “oben und unten” betrachten wir hier Geist und Seele als “im Inneren liegend” im Gegensatz zur außen liegenden Materie. Innen und außen wirken aufeinander ein und bedingen einander ebenso wie oben und unten.

Dieses Prinzip der Entsprechung geht auf Hermes Trismegistos zurück, der um 2000 vor Christus im alten Ägypten gelebt haben soll. Auf seinen Grundgedanken aufbauend haben die Mystiker der Antike die hermetische Philosophie (Hermetik) begründet. Die sieben Axiome oder Prinzipien der Hermetik haben wir bereits in unserem Buch *Fühle mit dem Herzen und du wirst deinem Leben begegnen* vorgestellt. Hier wollen wir uns aber nur auf das Axiom “Wie innen, so außen” konzentrieren, da uns dies am einfachsten anzuwenden erscheint. Denn ich kenne mein Außen, also mein Umfeld. Und ich kann mir bewusst ansehen, was in meinem Inneren so los ist, d.h. von welchen Gefühlen, inneren Bildern und Glaubenssätzen ich mich leiten lasse.

Wenn ich mir die Tatsache “Wie innen, so außen” oder genauer: “Wie innen = außen” bewusst mache, kann ich ganz einfach damit spielen: Was geschieht in meinem Außen, wenn ich dies oder jenes in meinem Inneren verändere? Tatsächlich sind Innen und Außen so stark miteinander verbunden, dass

sich wie in einer mathematischen Gleichung die eine Seite (das Außen) automatisch mitverändert, wenn ich die andere (das Innere) bewusst verändere. Nehme ich die eine Seite wie bei einer Rechenaufgabe mal 3, dann muss die andere Seite "reagieren", sonst passt das Gleichheitszeichen nicht mehr. Genauso verhält es sich mit dem Universum: Es reagiert immer auf die Veränderungen in meinem Inneren. Es kann gar nicht anders, denn ich bin untrennbar mit ihm verbunden, jeden Tag, zu jeder Minute. Ich bin ein Teil des Universums, und damit ist das Universum auch ein Teil von mir.

Was bedeutet das nun für mein praktisches Leben? Buddha sagt: "Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg." Aus unserer Sicht heißt das: Es gibt keinen Weg zum (äußeren) Glück. Denn Glück ist ein (innerer) Weg. Finde ich innen zum Glücklichein, so wird sich das Außen auf nahezu magische Weise automatisch mit diesem Innen gleichsetzen. Innen ist ein Zustand, der sich außen wiederfindet, der einfach gleich zu sein hat, ja gleich sein muss.

Der Zustand meines Inneren ist durch eine wichtige Größe klar gekennzeichnet: mein Gefühl. Mein jeweiliger Zustand wird klar bestimmt durch mein Gefühl in diesem Moment, und zwar in jedem Moment meines Lebens.

Nun fällt hoffentlich bei ganz vielen Lesern ein erster wichtiger Groschen: Wenn Innen = Außen ist, und zwar immer, ja dann bestelle ich doch immer!

Ich stelle doch in jedem Moment mein Außen durch den gefühlten Zustand in meinem Inneren her! Warum habe ich das bisher noch nicht gemerkt! Ist das wirklich so einfach?

“Die Wahrheit muss einfach sein”, dachten wir uns schon seit längerem. Und dieser Grundsatz bestätigt sich immer wieder, je länger wir uns mit solchen Themen beschäftigen.

Es gibt ein paar gute Gründe, warum wir diese einfache Logik des Universums zunächst nicht bemerken. Hinter jedem dieser Gründe steckt dann auch gleich ein Ansatzpunkt, wie ich das Bestellen aus dem Herzen verbessern und verstärken kann, wie wir im weiteren Verlauf noch sehen werden.

Folgende Glaubenssätze und Themen könnten der Grund sein, warum ich mir über das universelle Gesetz des “Innen = Außen” nicht oder nur teilweise im Klaren bin:

1. Ich befinde mich zu selten im Hier und Jetzt.
2. Ich fühle meistens nicht wirklich, sondern bin überwiegend im Denk-Modus.
3. Ich bin zu sehr damit beschäftigt, vieles in meinem Leben abzulehnen und grenze mich damit ständig selbst von meinem Leben aus.
4. Mit sehr vielem in meinem Leben bin ich unzufrieden. Würde ich weniger meckern und stattdessen mehr lieben und danken, würde ich mir meiner schöpferischen Kräfte bewusst.

5. Ich habe verlernt, mein Herz zu fragen und auf seinen Rat zu hören.
6. Mein Ego grenzt mich von meinem Außen zu sehr ab: Alles nur für mich.
7. Ich denke, Probleme kommen von außen. Probleme liefern mir darum Gründe, anderen die Schuld zu geben. Dabei möchten sie meine Entwicklungshelfer sein.
8. Ich glaube, nur dann Liebe zu bekommen, wenn ich etwas im Außen dafür tue. In Wahrheit bekomme ich immer das zurück, was ich gebe – wenn auch dieses Geben oft unbewusst und nur in meinem Inneren geschieht.
9. Mir fehlt es an Selbstwert und Selbstliebe. Weil zu wenig Liebe in mir ist, denke ich auch nie daran, dass ich Liebe einladen und geben könnte.
10. Ich hänge innerlich immer wieder an schlechten Gefühlen fest und komme nicht davon los. Mein Ego klebt regelrecht an schlechten Gefühlen.

Wow, ist das eine lange Liste! Wohlan, bevor ich also ein rechter “Harry Bestseller” werden kann, stehen mir als Zauberlehrling offensichtlich doch eine Reihe von Prüfungen und Herausforderungen ins Haus. Ich werde zwar nicht wie Herakles die Ställe ausmisten dürfen, aber es gibt da durchaus die eine oder andere innere Schlange, die es zu

besiegen gilt. Nennen wir sie doch der Einfachheit halber meinen inneren Schweinehund oder meinen inneren Hardcore-Skeptiker.

Die oben genannten zehn Punkte schauen wir uns gleich genauer an und machen praktischerweise “Zehn Bestellregeln aus dem Herzen” daraus. Diese Bestellregeln bauen aufeinander auf und bilden so etwas wie Schulklassen. Wenn ich z.B. in der ersten Klasse schreiben lerne, dann brauche ich noch viele Hilfslinien. Später, in höheren Klassen, kann ich mühelos ohne solche Hilfslinien schreiben. Sobald ich also richtig bestellen kann, brauche ich bestimmte Dinge nicht mehr zu berücksichtigen, da ich sie wie beim Schwimmen oder Radfahren bereits verinnerlicht habe und einfach beherrsche.

Willkommen in Hogwarts, der Zauberschule für Besteller aus dem Herzen! Du bist eben in die erste Klasse aufgenommen worden! Dein Zauberstab liegt schon für dich bereit.

1. Im Hier und Jetzt sein

In jedem Augenblick hast du eine Verabredung mit dem Leben. Jeden Augenblick, den du versäumst, versäumst du das Leben.

Thich Nhat Hanh

Dass innen = außen ist, kann mir natürlich nur auffallen, wenn ich bewusst im Hier und Jetzt bin. Viele Meditationsschulen unterrichten eigentlich nichts anderes und möchten vor allem diesen Seinszustand vermitteln. Vielleicht denke ich, ich wäre doch hier und jetzt, ja wo denn sonst? Aber wo bin ich denn jetzt, innerlich? Schwelge ich nicht gerade in Gedanken darüber, was gestern war oder was morgen sein wird? Ärgere ich mich beispielsweise noch Tage oder Wochen über eine Unverschämtheit oder eine Ungerechtigkeit? Bin ich also im Geiste immer noch dort, in der Vergangenheit? Oder habe ich Angst vor einer kommenden Prüfung oder Herausforderung und bin innerlich nur dort, in der Zukunft?

Hand aufs Herz: Würde ich ein Gedankentagebuch führen, dann würde mir schnell klar, wie weit weg ich meistens vom Ort des Geschehens, vom Hier und Jetzt bin. Und das ist doch eigentlich schade, denn dann sehe ich nicht die Rose am Wegesrand, spüre nicht die Sonne auf meiner Haut und übersehe vielleicht den liebevollen Blick, der mich gerade eben trifft. Zu versunken bin ich in meinen Gedanken. Ich bin im Kopf und kann meine Gefühle gar nicht spüren. Denn dazu müsste ich mehr im Herzen sein.

Im Hier und Jetzt zu sein ist darum eine Grundvoraussetzung, um mir meines momentanen inneren Zustands bewusst zu sein. Bin ich das nicht, dann bin ich im Modus "Autopilot", handle und fühle unbewusst, reagiere bloß, ohne den Steuerknüppel selbst in der Hand zu haben. Dann lasse ich mich vom Außen mitreißen, liefere mich den äußeren Umständen aus, fühle mich oft als Opfer, eben irgendwie meinem Leben ausgeliefert. Auf dieses Thema kommen wir später noch zurück.

Bleiben wir doch lieber erstmal hier.

Im Hier und Jetzt zu sein gibt mir also erst die Gelegenheit, nach innen zu schauen und mich zu fragen, wie es da aussieht. Dann kann ich bewusst entscheiden, gegebenenfalls ein besseres, positiveres Innen zu erzeugen. Denn, und damit kommen wir zur ersten wesentlichen Aussage: *Die Herzenskraft und die Liebe wirken nur im Hier und Jetzt.*

Dieser Aspekt ist vielleicht der wichtigste beim Bestellen aus dem Herzen. Die Liebe kann nur das Hier und Jetzt bewohnen, sie wirkt nur beim bewussten Sein im Hier und Jetzt so richtig. Angenommen, ich bin nicht im Hier und Jetzt, dann geht eine ganze Menge an Aufmerksamkeit verloren, nämlich genau dorthin, wo ich mich in meinem Bewusstsein gerade herumtreibe – zum Beispiel im Traum von einem Leben, in dem es mir besser geht. Oder in der Angst vor dem Morgen. Oder in immer wiederkehrenden Gedanken an Verletzungen aus der Vergangenheit. Vielleicht denke ich auch an Menschen, die mit diesen Träumen, der Angst oder der zurückliegenden Verletzung zu tun haben. Diesen Menschen gebe ich Aufmerksamkeit, dorthin geht meine Energie. Es ist also nur noch wenig Gedanken- und Gefühlskraft im Hier und Jetzt übrig, die ich in meinen Wunsch stecken könnte. Außerdem sind die Gedanken an Träume, Ängste und Vergangenes voller destruktiver und negativer Energie, die mein Innen verseuchen – und damit auch mein zukünftiges Außen. Es ist also eine sinnvolle Übung für das Sein im Hier und Jetzt, mir meine momentanen Gefühle und Gedanken bewusst zu machen.

Was bedeutet das für unsere Bestellungen aus dem Herzen? Um erfolgreich aus dem Herzen bestellen zu können, gilt es nun, gleich vier Aspekte zu berücksichtigen, die wir uns in den folgenden Unterkapiteln näher anschauen wollen:

WAS MÖCHTE ICH GENAU?

Oft bin ich beim Bestellen im Geiste irgendwo, nur nicht im Hier und Jetzt. Angenommen, ich bestelle mir eine neue Hose beim Universum. Ganz oft bestelle ich dann irgendeine Hose, ohne mir konkret auszumalen, was für eine genau ich wirklich möchte. Es ist dann ungefähr so, als würde ich beim Katalog ein Kreuzchen machen bei: "Welche Hose, ist mir egal." Das Universum kann solche inneren Bilder einfach nicht verstehen.

Welche Größe hat die Hose, welche Farbe? Was will ich mit der Hose machen? Wann ziehe ich sie an? Wie riecht sie, wie fühlt sie sich auf meiner Haut an? Stell dir beim Bestellen all diese Fragen. Was geschieht? Die Hose nimmt vor deinem inneren Auge Gestalt an, mit jeder Antwort auf diese Fragen fühlt sie sich plastischer an, sie entsteht mehr und mehr in deinem Geiste. Stell dir vor, wie du sie trägst, bei welcher Gelegenheit, wer dabei ist. Dieses innere Bild hat Kraft und ist durchtränkt mit einem durchweg positiven Gefühl. Bei einem konkreten Bild kann die Herzenskraft viel besser wirken.

Hier, sozusagen in der ersten Klasse des Bestellens, ist es auch oft hilfreich, Listen von Dingen zu machen, die ich mir bestelle. Zudem ist es meist wichtig, wirklich konkret zu werden und ins Hier und Jetzt einzutreten. Und das klappt am einfachsten mit Listen oder auch Bildern, die du dir machst. Manche Leute haben auch viel Erfolg mit einem

“Visionboard”, das ist eine Pinnwand, an die sie alles heften und kleben, was mit ihrer Bestellung zusammenhängt. Man kann auch gut eine Collage machen mit Zeitungsschnipseln rund um alles, was mit der Bestellung zu tun hat.

Noch einmal angemerkt sei, dass manche Dinge, die ich im ersten Schuljahr lerne, später gar nicht mehr wichtig sind. Hier soll gelernt werden, im Hier und Jetzt zu sein und konkret zu werden. Wie wir nachher noch sehen werden, grenzt andererseits die zu genaue Formulierung einer Bestellung das Universum sehr darin ein, genau das zu liefern, was mir vielleicht am besten entsprechen würde. Bestelle ich mir beispielsweise Brad Pitt als Beziehungspartner, dann ist die Bestellung sicherlich sehr konkret und auch prima im Hier und Jetzt, aber ... Na ja, du merkst schon, manchmal machen wir es dem Universum ganz schön schwer, uns zu geben, was es uns gern geben möchte.

IM JETZT BESTELLEN

Denkbar ungeschickt ist es, in der Form “Ich möchte ein Haus haben” zu bestellen. “Ich möchte” ist das Gefühl von Sehnsucht und von Wollen, aber nicht Können. Ich sehe mich dann am Beginn des Weges, gehe aber nicht und komme darum auch gar nicht an. Ich stelle mir nur vor zu gehen. Das Gefühl ist “Ich hätte gern.” Aber ich will ja gar nicht. Stattdessen ist es viel besser zu bestellen: “Ein Haus zu haben

ist wunderschön.” Oder: “Ein Haus steht mir zu.” “Ich liebe es, ein Haus zu haben.” Das ist ein klares inneres Bild, das ich mir vorstellen kann. Bei diesen Formulierungen bleibe ich in der Gegenwart und erzeuge kein Mangel- oder Sehnsuchtsgefühl, sondern ein gegenwärtiges Genussgefühl.

Das Bild selbst enthält ganz viele Details, die ich sehen und spüren kann: Ich fühle die Wände des Hauses, ich rieche den frischen Anstrich und den neuen Teppich. Alles riecht neu. Ich gehe ganz in das Gefühl, dieses Haus zu bewohnen und zu besitzen, und in die Freude an so einem Haus. Vergleiche mal dein Gefühl, wenn du sagst: “Ein Haus zu haben, ist wunderschön” mit “Ich hätte gern ein Haus”. Was fühlt sich besser an?

Viele Menschen sind ja der Meinung, dass Bestellen so etwas Ähnliches wie Beten ist. Gregg Braden hat in seinem Buch *Verlorene Geheimnisse des Betens* sehr schön beschrieben, dass ich beim Beten normalerweise genau in diesem Zustand von “ich möchte” bin. Im Gegensatz dazu würde ich mit einer Formulierung wie: “Ein Haus zu haben steht mir zu” etwas von Gott verlangen und fordern – aber das darf man ja nicht. Darum funktioniert nach Bradens Meinung das normale Beten auch leider nicht, da es den Mangel und das Wollen verstärkt (“Oh bitte, bitte gib mir ...”), nicht aber die Erfüllung des Wunsches. Besser funktioniert daher auch das “Fühlbeten” der Indianer, auf das wir weiter unten näher eingehen.

SEHNSUCHT UND TRÄUMEN

Wenn ein Wunsch nur sehr unkonkret formuliert wird, so hat dies oft damit zu tun, dass ich im Moment des Wünschens in einer Welt der Sehnsucht und des Träumens gefangen bin. Im Grunde bin ich darum im Moment der Wunschabgabe in den himmlischen Briefkasten gar nicht wirklich "hier". Vielmehr bin ich in meiner Sehnsucht gefangen, entweder im Träumen, wie schön es gestern war, oder in der Sehnsucht, wie schön es morgen sein könnte. In diesem Zustand kann ich aber gar keine inneren Bilder aufbauen, da ich mich selbst nicht fühle und verloren in diesem Traumland bin – ein bisschen wie Alice im Wunderland. Träumen ist weit entfernt vom Hier und Jetzt. Als Luftblase schwebe ich im Traumland, bin also nicht innen in meinem Körper, sondern befinde mich irgendwo auf der Umlaufbahn. So kann das Universum mich unmöglich finden!

Abhilfe schaffen kann man mit Spaziergehen, Fühlübungen, Massagen und allem, was mich meinen Körper mehr spüren lässt. Dann bin ich wirklich im Hier und Jetzt und kann meine inneren Bilder besser spüren und wirken lassen. Ich bin dann viel mehr bei mir und viel bewusster. Auch hier hilft das Aufschreiben der Wünsche dabei, konkret zu werden.

FÜHLBETEN DER INDIANER

Die Indianer kennen diese Form des Bestellens über Gefühle und klare innere Bilder schon seit Jahrtausenden. Da sie sich noch als Teil der Natur erleben, sind sie noch ganz mit dem Herzen verbunden. Darum brauchen sie den Zwischenschritt gar nicht, in dem ich mein Herz nach dem genauen Wunsch befrage. Wünscht sich ein Medizinmann Regen, dann stellt er sich vor, wie er im prasselnden Regen steht, wie die Wassertropfen auf dem durstigen Boden aufschlagen, wie er nass und nasser wird, wie der Regen über sein Gesicht läuft, wie er trinkt, wie die Pflanzen den Regen aufsaugen, wie der Regen riecht und schmeckt, wie er sich dabei fühlt, durstig den Regen zu trinken, und wie es sich anfühlt, wenn die Kleidung immer nasser an seinem Körper klebt. Und am Ende bedankt er sich bei Manitu als demjenigen, der ihm den Regen gebracht hat, so als ob es schon geregnet hätte. Na, wenn das nicht ein super Beispiel für das "Im-Hier-und-Jetzt-Sein" ist!

2. Vom Fühlen und Bestellen

Vergangene Liebe ist bloß Erinnerung.
Zukünftige Liebe ist ein Traum und ein Wunsch.
Nur im Hier und Heute können wir wirklich lieben.

Mahatma Gandhi

Am Beispiel des Fühlbetens der Indianer ist deutlich geworden, wie wichtig beim Wünschen das Wahrnehmen meiner Gefühle ist. Denn: *Liebe wohnt in meinem Herzen. Ich kann sie einsetzen, wenn ich bewusst im Hier und Jetzt fühle.*

Normalerweise bin ich aber nicht im Gefühl, da ich nicht im Hier und Jetzt bin. Beides geht Hand in Hand. Fühlen und wahrnehmen kann ich eben nur im Hier und Jetzt. Sehr viele Aspekte und Konsequenzen für unser Leben, die mit diesem Verlernen des Fühlens zu tun haben, haben wir in unserem Buch Fühle mit dem Herzen bereits beschrieben. Hier sei nur kurz erwähnt, dass wir uns heute in einem neuen "Gefühlszeitalter" befinden, wo wir immer mehr lernen, dem Gefühl zu vertrauen und

den Verstand weniger wichtig zu nehmen. Um unsere heute und in Zukunft anstehenden Probleme lösen zu können, bedarf es, wie Albert Einstein sagt, einer anderen Denkweise, einer anderen Ebene als derjenigen, auf der diese Probleme erst entstanden sind. Und diese neue Ebene und Betrachtungsweise einzunehmen, genau dabei hilft uns unser Gefühl.

Gerade beim Wünschen ist immer die Komponente Gefühl dabei, die nicht außer Acht gelassen werden kann. Innen ist mein Gefühl, das ich im Moment des Bestellens habe und damit aussende. Es ist wie beim Autofahren: Der Verstand ist nur das Lenkrad, das die grobe Richtung einer Bestellung vorgibt. Mein Gefühl aber ist der Motor, der die ganze Kraft hat, mich zu meiner Bestellung hin zu befördern.

Natürlich ist dieses jeweilige Gefühl immer mit einer ganzen Reihe von inneren Bildern verknüpft, die ich unbewusst aussende und somit unterschwellig anziehe, das heißt bestelle. Da kann ich noch so bemüht sein, alles richtig zu machen, alles genauestens aufzuschreiben und Formulierungen ohne "nein" und "nicht" verwenden: Mein Gefühl im Moment des Wünschens ist entscheidend. Denn es kreiert vorrangig meine inneren Bilder.

Ein typisches Beispiel ist die Bestellung, dünner zu sein oder Gewicht zu verlieren. Bin ich im Gefühl von "Ich bin dick, unansehnlich und nicht liebenswert", dann kann ich noch so genau formu-

lieren und aufschreiben, mein Grundgefühl wird meine Bestellung torpedieren und zunichte machen. Ich werde dick bleiben, weil ich mich dick fühle. Hilfe würde hier zum Beispiel bringen, wenn ich jedes meiner Pfunde, das ich vermeintlich zuviel auf die Waage bringe, lieben könnte. Es geht hier wie überhaupt beim Bestellen vor allem darum, in ein gutes Grundgefühl zu kommen und dieses wirken zu lassen.

Daher ist klar: Wenn ich Bestellungen absende in dem Gefühl von Zweifel, dann wird dieser Zweifel – “Das klappt ja nie!” – dem Wunsch die Kraft rauben. Bestelle ich in dem Gefühl von Angst, dann wird die Angst alles überlagern. Innere Bilder von Angst werden noch mehr Dinge in mein Leben ziehen, die mir Angst machen, denn Angst zieht Angst an.

Da unsere inneren Bilder eigentlich immer für uns bestellen, und das andauernd, ist es am sinnvollsten, dann zu bestellen, wenn wir sowieso schon glücklich sind. Es reicht schon, wenn ich mich wenigstens einen kurzen Moment lang, in dem ich meine Bestellung absende, glücklich fühle.

Herzenswünsche sind definitiv stärker als Angstwünsche. Sie erzeugen in meinem Inneren mehr Licht, die inneren Bilder sind einfach stärker und kraftvoller. Begeisterte Gefühle erzeugen helle, freudige Bilder in mir, durch die ein besserer Kontakt zum Universum hergestellt wird. Traurige, enttäuschte Bilder haben keine Farben, sie sind nur grau und bauen so gut wie keine Verbindung zum

Universum auf. Bin ich im Herzen, dann ist mein Motor, der mich zu meinem Wunsch hinbringen kann, viel stärker, als wenn ich in Frust und Trauer bin.

Übung: Ein guter Trick, um dir über die Wirkung der Gefühle beim Bestellen klarer zu werden, ist die Frage: Was strahle ich gerade aus? Was ist "in mir drin"? Stell dir vor, du wärst eine Sonne, die unentwegt ihre Wärme aus ihrem Inneren nach außen sendet. Die Strahlen treffen auf Pflanzen und Tiere und lassen sie wachsen und gedeihen. Das wäre das Bild, wenn du im Herzen bist. Wie würde das Bild sich verändern, wenn du wütend oder traurig bist? Was gibst du dann nach außen?