

# Der Fingerabdruck des Herzens

vom Du zum Ich

Bearbeitet von  
Heike A. Klingler

1. Auflage 2016. Buch. 96 S. Hardcover  
ISBN 978 3 7345 1538 5  
Format (B x L): 14 x 21 cm  
Gewicht: 284 g

[Weitere Fachgebiete > Philosophie, Wissenschaftstheorie, Informationswissenschaft > Philosophie: Allgemeines > Philosophie: Sachbuch, angewandte Philosophie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Der Fingerabdruck des Herzens



# Impressum

© 2015 Heike A. Klingler

Umschlaggestaltung, Illustration: Heike A. Klingler,  
Pixabay.de

Lektorat, Korrektorat: Daniel Schneider Fehler-  
Haft.de

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7345-1537-8

ISBN Hardcover: 978-3-7345-1538-5

ISBN e-Book: 978-3-7345-1539-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# **Der Fingerabdruck des Herzens vom Du zum Ich**



**Gewidmet „Alles was IST“,  
welches den Weg entgegen jedem  
Widerstand zur Entfaltung geht.**



## **Inhaltsverzeichnis**

<i>Die Spuren der Lebensfahrt.....</i>	<i>09</i>
<i>Die Eigenschaften der Lebensfahrts Spuren.....</i>	<i>13</i>
<i>Die Spielwiese des Lebens.....</i>	<i>22</i>
<i>Aufmerksam die Mittelspur des Lebens wahrnehmen.....</i>	<i>24</i>
<i>Hamsterrad oder doch lieber Hängemattenfeeling?.....</i>	<i>29</i>
<i>Der Täuschung auf der Spur.....</i>	<i>33</i>
<i>Über den Wolken? Oder doch lieber mittendrin?.....</i>	<i>40</i>
<i>Der Ruf nach Liebe.....</i>	<i>46</i>
<i>Hoch-Zeit feiern.....</i>	<i>54</i>
<i>Das Rad der Welt.....</i>	<i>57</i>
<i>Die Beschaffenheit der Fülle.....</i>	<i>75</i>
<i>Der Himmel ist wunschlos.....</i>	<i>81</i>
<i>Der Himmel stellt sich vor.....</i>	<i>89</i>





## **Die Spuren der Lebensfahrt**

**K**ennst Du auch die große Jagd nach dem Glück?

Wenn ja, so gehörst Du wie der Großteil der Menschheit ebenfalls dieser Gruppe an. Die tiefgehende Sehnsucht vieler Menschen ist geprägt von Hoffnung auf eine Besserung ihrer Lebensumstände.

Sicherlich hast Du Dich, wie so viele, wiederholt gefragt, weshalb ausgerechnet bei Dir diese verflixten Formeln des Wünschens **nicht** funktionieren.

Dies hat mehrere Gründe!

Wenn Du, so wie auch ich lange Zeit meines Lebens, stets wie ein Esel den Hinweisen und Ratschlägen einiger Menschen, die „**die Formel**“ bereits erfolgreich praktizieren, folgst, wirst Du vermutlich **niemals** Dein Glück finden.

Hast Du so Deine **Einmaligkeit** noch nicht entdeckt?

***Oder was glaubst Du, weshalb jeder Mensch einen unverwechselbaren Fingerabdruck besitzt?***

Befindest Du Dich noch auf einer Autobahn der ***Gleichförmigkeit*** des Menschseins? Eine Autobahn, die unaufhaltsam in Unglück und Depression führt?

Wurde Dir Deine angeborene Spontanität, mit Eroberungsversuchen diese Welt zu erforschen, abtrainiert, durch die ***Fürsorge*** und ***Ängstlichkeit*** oder gar einen von ***Gewalt*** geprägten Erziehungsstil Deiner Bezugspersonen?

Sodass Dein Leben sich in immer erweiternden Kreisen ***ausgebremst*** darstellt. Blockaden, wohin Du schaust. Ängste, entweder gar nicht wahrnehmbar oder überschwemmend und alles verschlingend.

So befindest Du Dich auf einer Autobahn, auf welcher nur zwei Spuren zu befahren sind.

1. Oh Gott, ich bin zu langsam.
2. Hoffentlich fährt keiner auf.

3. Wie komme ich auf die andere Spur?
4. Bemerkten mich die anderen auch?

Du siehst schon: Dies ist die Spur der Angsthhasen!

Oder

1. Warum ist der denn so langsam, geht das nicht schneller?
2. Muss ich wegen dem auf die andere Spur wechseln?
3. Der bremst mich total aus!
4. Wenn der nicht wegfährt, knallt es, für ihn!

Du siehst auch hier: Dies ist die Spur der vermeintlichen Unbesiegbarkeit oder Grandiosität!

Beides sind Spuren der **Angst!**

Beide Spuren beinhalten ein Entweder-oder!

Bei beiden Spuren bleiben Opfer zurück!

Da ist eine unbestimmte Angst. Jemand oder etwas könnte Dich aufhalten auf Deinem Weg, Dein Ziel (den Wunsch) zu erreichen, zu welchem Du aufgebrochen bist.

Jedes Kind, welches das Licht der Welt erblickt, wird geprägt durch das **erste** Wahrnehmen der Welt, welches durchaus schon im Mutterleib greifbar ist. Und diese **erste** Welt sind nun einmal unsere Eltern oder die ersten Bezugspersonen.

Für manche Kinder bedeutet es, von Anbeginn einer Welt des Schreckens und psychischer oder physischer Gewalt ausgesetzt zu sein. Für manche Kinder bedeutet es eine **Über**-Fürsorge, welche ebenso die persönliche Entwicklung behindert.

Es bedeutet die absolute Abhängigkeit von den Eltern oder Bezugspersonen. Dies durchlaufen viele Kinder auf die eine oder andere Art.

Wenn nicht, bist Du bereits im Himmel, hier auf Erden!



## ***Die Eigenschaften der Lebensfahrtspuren***

**D**iese Spuren innerhalb des eigenen Selbsts gilt es zu unterscheiden. Welche kommen von den Eltern oder Bezugspersonen und welche kommen aus dem Kind? Welche sprechen von Entdeckerfreude und welche von Angst?

Nun sind diese ersten Prägungen hartnäckig wie unangenehme Zeckenbisse, deren Spätfolgen unter Umständen erst Jahre später bemerkt werden.

Man erkennt diese durch gewisse Gefühle der Hoffnungslosigkeit, verbunden mit Depressionen oder gar körperliche Erkrankungen, sowie deren Gegenspieler wie die Grandiosität und eine vermeintliche Unbesiegbarkeit.

Beides ist auf der Grundlage der Angst aufgebaut! Beides zeigt sich in verschiedenen Ausprägungen bei den Menschen.

Angst hat dabei ihren Preis! Diesen Preis bezahlen die Kinder gerne, wenngleich unbewusst, sichert er Ihnen doch das **Überleben**. Das soll heißen, dass sie **über** dem **Leben** stehen! Jedoch nicht mittendrin!

Denn merkt man einem Kind nicht an, ob es in Freude lebt? Er-lebt?

Um genau jenes Überleben geht es im Leben. Wenn der Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenleben geprägt ist von tiefgreifenden Überlebensmustern, die vielfältige Formen annehmen können, ist dieser Weg bestimmt von Blockaden, welche ein fließendes, harmonisches Leben behindern.

Wenn jedoch ein Mensch sich überwiegend im Überlebensmodus befindet, ist er weit entfernt von einem Leben in Fülle, Frieden und Harmonie. Sein Weg zum Verwirklichen eines Zieles oder Wunsches ist von Blockaden behindert und sehr anstrengend.

***Stress hoch drei.***

Das ist etwas, was wohl jeder in der einen oder anderen Form kennt. Wie kann dieser negative Stress, auch Distress genannt, verändert werden?

Umgewandelt in eine erfüllende, beglückende, positiv anregende Erregung, auch Eustress genannt, die für eine Wunscherfüllung förderlich ist

Kann dieser Überlebensmodus in einen Modus des Friedens, der Fülle und der Harmonie verwandelt werden? Wie kann diese Transformation, diese Umwandlung stattfinden?

Durch was wird dies blockiert oder gefördert?

1. Eine Unterscheidungsfähigkeit ist nötig, nicht jede Erregung ist Angst.
2. Wird mein Handeln von dem Gefühl der Freude geleitet?
3. Oder versuche ich durch mein Handeln, die Angst des Nichtüberlebens, im weitesten Sinne, zu mildern? Zum Beispiel durch Trotzverhalten, durch Suchtverhalten in jeglicher Form. Jetzt erst recht!

Weit entfernt von Freude am Wünschen und dem reinen Sein.

4. Wie bewusst sind mir meine Emotionen? Liegt ein tiefer Schleier darüber, sodass mir eine Unterscheidung nicht mehr möglich ist?
5. Kann ich unterscheiden zwischen Gefühlen (das, was mir hier und jetzt bewusst zugänglich ist) und Emotionen (welche mir hier und jetzt mein Körper signalisiert und welche mir nicht unbedingt bewusst sein müssen)?
6. Sodass es mir nicht möglich ist zu erkennen, ob der Wunsch geleitet ist von einer Absicherung, und somit einer Angstprägung, oder ob dieser aus reiner Freude besteht.

Begeben wir uns noch einmal zu der Autobahn-Metapher.

Du kannst lange Jahre als Beifahrer Dein Leben führen. Das kann sehr angenehm verlaufen, oder auch nicht.

Du wirst Dein Ziel, Deinen Wunsch auch auf diese Art erreichen!

Ausschlaggebend ist Deine innere Haltung zu dieser Möglichkeit der Fortbewegung.

Solltest Du diese Art der Fortbewegung gewählt haben, so überprüfe Deine Motivation hierzu.

1. Vertraue ich dem Fahrer, dass er mich ans Ziel bringt?

Motivation Liebe!

2. Sehe ich keine andere Möglichkeit, ans Ziel zu kommen?

Motivation Angst!

Wenn Punkt 1 auf Dich zutrifft: Super, dann lehne Dich zurück und genieße die Fahrt.

Allerdings heimst dann der Fahrer die Lorbeeren ein! Aber da dies aus der Motivation Liebe geschieht, beinhaltet es Freude! Lebensfreude!

Wenn jedoch Punkt 2 auf Dich zutreffen sollte, ist das auch nicht schlimm!

Ändere Deine innere Haltung und schaue eventuell nach einem anderen Fahrer oder **fahre selbst!**

Ach ja, die Motivation Angst sollte natürlich vorher bearbeitet werden. Sonst wird es mit der Freude nichts!

Wie ändere ich jedoch meine innere Haltung, wenn die verflixte Angst doch allgegenwärtig ist?

Na, wenn es so einfach wäre, würdest Du sicherlich nicht jetzt am Lesen sein! Habe ich Recht?

Da geht es Dir wie jahrelang mir. Auch ich habe nach **der Lösung** gesucht! Habe mich im **Kreis** gedreht und immer nach außen geschaut, ohne zu bemerken, dass ich alles bei mir habe, was ich brauche.

☺ Danke von Herzen, dass Du am Lesen bist! Denn das Lesen hat mir in der Tat auch sehr viel gebracht. Jedoch nicht das Lesen allein.

Es war die Kombination von beidem. Mein Wissensdurst und mein Wunsch nach Nähe! Nähe, um zu teilen.

Mitzuteilen!

## ***Mit einem-anderen zu teilen.***

Ja, jetzt staunst Du! Was hat denn einen Wunsch zu formulieren mit Teilen zu tun?

Da diese Welt mit-**einem**-anderen verbunden ist, wir also **mit-allem-anderen-verbunden** sind, können Wünsche nur auf diese Weise in Erfüllung gehen.

Nun, jetzt wird es wirklich hart für Dich, denn dies bedeutet, Deine Alleinstellung aufzugeben!

Deine **Alleinstellung**, die entweder heißt, dass Du gar nichts kannst oder dass Du alles kannst!

Beides, Du erinnerst Dich an die Autobahn-Metapher? Die Angstspur!

Sie beinhaltet eine „**Ich bin allein in dieser Welt!**“-Formel.

Und dies wäre gar nicht schön! Nein dies wäre sogar ganz schön grausam.

Denn wer ist denn schon gerne allein?

Niemand ist da, dem ich erzählen kann, wie ich das toll hinbekommen habe, niemand,

dem ich erzählen kann, wer mich auf meinem Weg geärgert hat!

Kein Schwein ist gerne allein!

Und mal ehrlich, das wollen wir doch alle nicht? Oder doch?

***Und wie passt denn der verflixte einmalige Fingerabdruck in diese ganze Geschichte?***

Bin ich nun einmalig oder nicht?

Werden nun meine Wünsche erfüllt oder nicht?

Muss ich mich dafür abrackern und schuften wie blöd?

Oder darf es auch einfach gehen?

***Es darf auch einfach gehen!***

So kommt es auch darauf an, welche Freude mir **jeder** Moment bereitet.

Und ob ich diese Freude auch ernst nehme in seiner Gesamtheit!

Diese Freude, an einem ein-fachen Sein! An einem ein-maligen Sein!