

Ein hervorragender Leitfaden zur Heilung des Herz-Chakras – auch für Neulinge

Von Aletheia Luna, Gastautorin für [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

Das Herzchakra gilt seit Jahrtausenden als Zentrum der Liebe, des Einheitsbewusstseins und des harmonischen Gleichgewichts.

Wann hast du dich das letzte Mal offen, empfänglich, vergebend, akzeptierend, grosszügig und mit dir selbst und anderen Menschen verbunden und in Einklang gefühlt? Dies war sehr wahrscheinlich in einem Zeitpunkt, als dein Herzchakra gesund, offen und ausgeglichen war.

Wenn du jedoch chronisch ein Gefühl der sozialen Isolation, der Einsamkeit, des Ressentiments, der Bitterkeit oder der Angst erlebst, hast du wahrscheinlich ein blockiertes Herzchakra.

Es gibt viele Ursachen für ein blockiertes, unterdrücktes oder stagnierendes Herzchakra. Einige der häufigsten Lebenserfahrungen, die das Herzchakra beeinträchtigen, sind das Erleben von körperlichem oder emotionalem Missbrauch als Kind, die Erziehung durch einen emotional kalten oder narzisstischen Elternteil, die Verweigerung von Zuneigung und Liebe beim Aufwachsen, die Übernahme ungesunder gesellschaftlicher Überzeugungen rund um die Liebe und die Entwicklung selbstzerstörerischer Gewohnheiten, die das Geben und Empfangen von Liebe blockieren.

Dieser Leitfaden kann dir helfen, deinen eigenen einzigartigen Prozess der Herzchakra-Heilung einzuleiten.



Was ist das Herzchakra?

Das Herzchakra, oder Anahata, ist das Zentrum der Liebe, des Gleichgewichts und der Verbundenheit. Direkt in der Mitte der Brust in der Herzregion gelegen, ist das Herzchakra mit der Farbe Grün und dem Element Luft verbunden. Dieses Chakra ist dafür verantwortlich, die Energie zu regulieren, die mit Selbstannahme, Selbstliebe, Mitgefühl, Offenheit und bedingungsloser Liebe zu anderen verbunden ist.

Was ist Herzchakra-Heilung?

Herzchakra-Heilung ist die Praxis der Öffnung, Reinigung, Aufhellung, Unterstützung und Stärkung des Herzchakras in unserem Körper. Die Heilung des Herzchakras beinhaltet die Anwendung einer Reihe von ganzheitlichen Heilmitteln, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Solche Mittel beinhalten oft Entschlackung, Aromatherapie, Klangheilung, Bewegungs- und Farbtherapie, Meditation und Kristallheilung, um die Harmonie im Körper-Geist Organismus wiederherzustellen.

Anzeichen eines nicht gesunden Herzchakras

Der beste Weg, um zu sagen, ob du eine Herzchakra-Heilung benötigst besteht darin, auf deine Gedanken, Gefühle, Handlungen und körperlichen Empfindungen in deinem Körper zu achten.

Hier sind einige Anzeichen, auf die man achten sollte:

- Du fühlst dich von den Menschen um dich herum getrennt (auch von denjenigen, die dir

am nächsten stehen).

- Du hast dich zurückgezogen und versuchst, Kontakte mit Menschen zu vermeiden.
- Du neigst dazu, in deinen Beziehungen Bedürftigkeit zu erleben, oder.....
- Du neigst dazu, dich in deinen Beziehungen emotional distanziert zu fühlen.
- Du hast Angst davor, allein zu sein.
- Du beziehst deinen Selbstwert dadurch, dass du andere Menschen gefällst (du willst allen Menschen gefallen, du bist ein "people-pleaser" – engl. Artikel dazu hier <https://lonerwolf.com/people-pleasing/>).
- Du findest es schwer zu vergeben und empfindest leicht einen Groll.
- Es fällt dir schwer, bittere und wütende Gedanken loszulassen.
- Oft spürst du ein Gefühl der Wut auf andere Menschen oder auf das Leben.
- Du leidest unter sozialer Angst.
- Du bist oft eifersüchtig auf andere Menschen.
- Du neigst dazu, viele selbstkritische Gedanken zu haben.
- Du spielst immer wieder dein Trauma durch, durchlebst es immer wieder neu.
- Du hast ein tiefes Gefühl der Angst.
- Du hast die Rolle eines Opfers oder eines Märtyrers übernommen.
- Du kannst dich schlecht abgrenzen, fühlst keine Grenzen, was dich anfällig macht für die Entwicklung von Abhängigkeit in den Beziehungen.
- Du kämpfst darum, Liebe frei geben oder empfangen zu können.
- Du bist ständig argwöhnisch und misstrauend anderen Menschen gegenüber.
- Du hast Probleme im Herz-, Lungen- oder Brustbereich, hast Asthma, Bluthochdruck oder schlechte Durchblutung.
- Du spürst ein ständiges Gefühl der Schwere in deiner Brust.

Wie viele dieser Anzeichen kannst du bei dir erkennen?

Hast du ein defizitäres oder exzessives Herzchakra?

Wusstest du, dass es eigentlich zwei Arten von Chakren-Ungleichgewichten gibt?

Während ein ungenügend funktionierendes Herzchakra passiv oder energetisch "taub" ist, ist ein übermässig aktiviertes Herzchakra energetisch aggressiv oder manisch.

Hier ist eine Aufschlüsselung der Differenz zwischen den beiden:

Mangelhaft = leblos, träge, passiv, blockiert, nach innen verschlossen (zu wenig Energie fließt ein).

Überaktiviert = quirlig, aufgeregt, reaktiv, aggressiv, nach aussen (zu) weit geöffnet (zu viel Energie fließt ein).

Wenn du also ein mangelhaftes Herzchakra hast, bist du anfälliger für Themen wie soziale Angst, Isolation und selbstkritische Gedanken. Auf der anderen Seite, wenn du ein überbordendes Herzchakra hast, wirst du anfällig sein für "Klebrigkeit", sich erdrückend äussernde Liebe und das Übernehmen der Rolle eines Märtyrers.

Erkennst du bei dir eine dieser beiden Arten von Ungleichgewicht? Es ist natürlich auch möglich, dass du dich irgendwo in der Mitte befindest.

21 Praktiken zur Herzchakra-Heilung

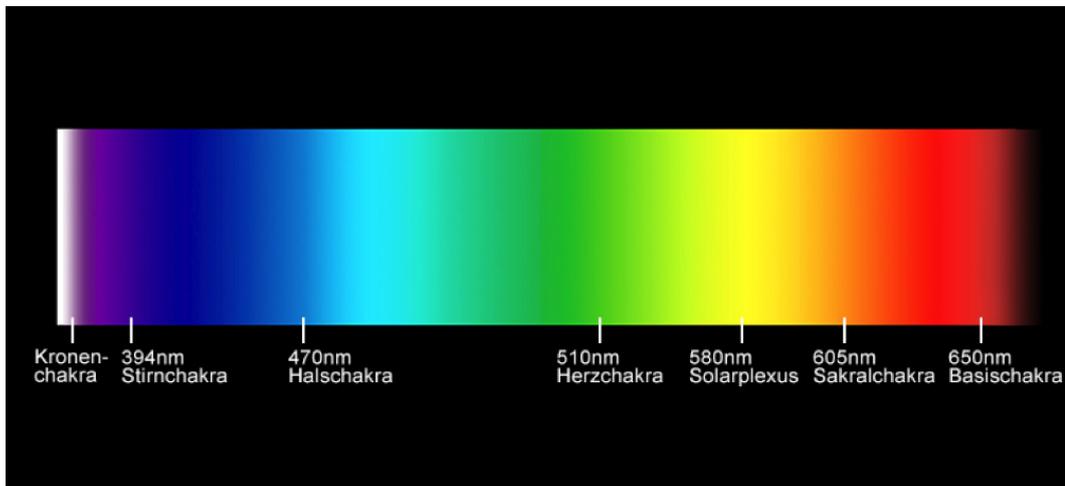
Wie sieht also ein gesundes und ausgewogenes Herzchakra aus und wie fühlt es sich an?

Wenn du ein klares, starkes und harmonisches Herzchakra hast, wirst du dich zunächst offen und empfänglich fühlen. Du wirst nicht mehr mit Isolation, Angst und Bitterkeit zu kämpfen haben, sondern dich mutig genug fühlen, dein Herz für andere zu öffnen. Du wirst erkennen, dass du nur dann wirklich lernen kannst, wie man andere liebt, wenn du dich selbst liebst. Tiefe Selbstakzeptanz und Selbstliebe werden kommen, um deine Beziehung zu dir selbst zu definieren. Infolgedessen wird dein Herz weicher und fühlt sich in der Nähe anderer sicher, auch wenn sie versuchen, dich zu verletzen.

Nicht nur, dass du Selbstliebe entwickelst, sondern du fängst auch an, alte toxische Verhaltensmuster loszulösen, die deine Beziehungen definieren. Du wirst aufgeben, Opfer oder Märtyrer zu sein, und du wirst mehr auf dich selbst vertrauen. Je mehr Vertrauen und Liebe du dir selbst gegenüber entwickelst, desto mehr wirst du in der Lage sein, anderen gegenüber Mitgefühl und Verständnis zu zeigen. Du wirst dich liebevoll, herzlich, empfänglich und verzeihend fühlen, sowohl gegenüber dir selbst als auch gegenüber anderen Menschen.

Hier sind die besten Herzchakra-Heilmethoden, die helfen können, dieses Energiezentrum zu harmonisieren:

1. Im Wald baden gehen



Quelle: <https://www.chakren.net/chakra-farben/uebersicht/>

Da Grün die Farbe des Herzchakras ist, wird das Hinausgehen in die Natur deinem Herzen helfen, sich zu öffnen. "Waldbaden" ist eigentlich ein Begriff, der aus Japan stammt und als *Shinrin Yoku* bekannt ist, und hat viele wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile. Wenn du nicht in der Nähe eines Waldes wohnst, mache dir keine Sorgen. Gehe einfach in deinen lokalen Park, naturbelassenes Gelände, Buschland oder andere grüne Gebiete. Wenn du in einer Stadt ohne Natur lebst, kaufe eine Topfpflanze oder Zimmersträucher, um die Heilung des Herzchakras zu fördern.

2. Führe eine Liebenswürdigkeits-Meditation durch

Ein ausgeglichenes Herz ist schön. Es löst die Illusion der Trennung auf und teilt liebevolle Herzlichkeit mit anderen. Wenn sich dein Herzchakra blockiert anfühlt, versuche die liebevolle Freundlichkeits-Meditation. Setze dich einfach an einen ruhigen Ort und verbinde dich mit deinem Atem. Lasse den Brustbereich 'weicher' werden, während du die liebevolle Energie auf dich selbst richtest. Wähle danach vier verschiedene Typen von Menschen, um die liebevolle Energie auf sie auszurichten, einen geliebten Menschen, eine Person aus deiner Umgebung, eine neutrale Person (Bekanntschaft) und einen Widersacher oder dir feindlich gesinnte Person. Vielleicht möchtest du eine liebevolle Energie visualisieren oder ein Mantra wie "Ich strahle Liebe zu dir aus" wiederholen, um diese Meditation zu unterstützen.

3. Klare persönliche Grenzen setzen

Untersuche, wo du in deinem Leben anderen Menschen erlaubst, deine Grenzen zu überschreiten. Zu welchen Zeiten sagst du "ja", wenn du verzweifelt "nein" sagen möchtest? Welche Menschen in deinem Leben verlangen zu viel von dir? In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich ängstlich und nicht geerdet? Entwickle die Gewohnheit, Grenzen zu ziehen und die Menschen respektvoll wissen zu lassen, wo deine Grenzen liegen. Übe Durchsetzungsvermögen und trage Sorge zu dir.

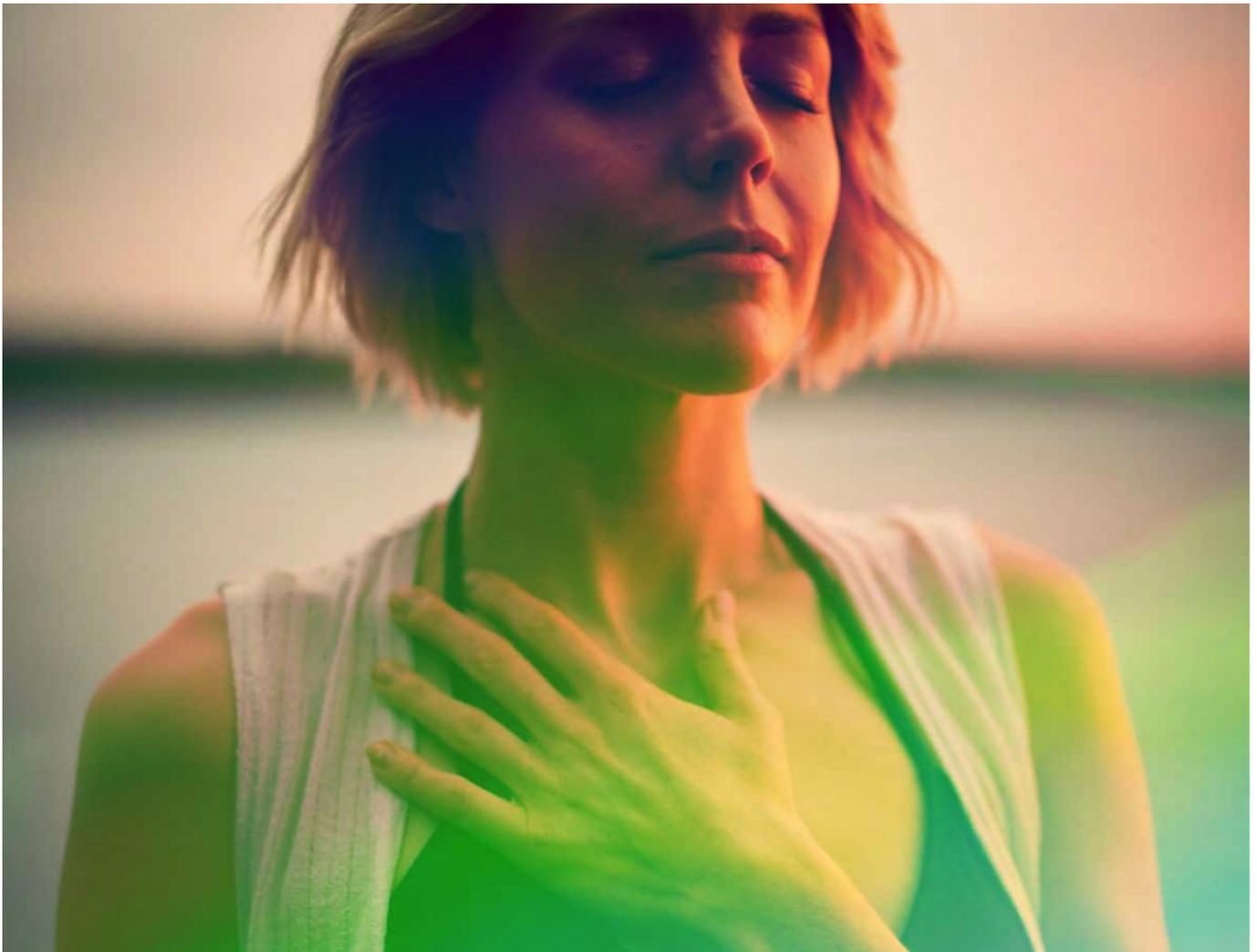
4. Geeignete Kräuter verwenden

Verwende Kräuter wie Rose, Astragalus, heiliges Basilikum, Weissdorn, Brennnessel, Hopfen und Engelwurz, um das Herzchakra zu öffnen und zu reinigen.

Eine der besten Möglichkeiten, Kräuter einzunehmen, ist, sie als Tee zu trinken. Für das Herzchakra empfehle ich Buddha Tees und den beruhigenden und 100% biologischen Herzchakra-Tee, den du [hier kaufen](#) kannst. Dieser Tee ist mit der Essenz von Rosenquarz angereichert.

5. Empathie üben, indem man sich die Frage stellt: "Was wäre, wenn?"

Es kann für den Verstand einfach sein, vorschnelle Schlussfolgerungen über andere Menschen zu ziehen. Oft sind diese Schlussfolgerungen wertend, hart und lieblos. Wenn du das nächste Mal wütend über eine andere Person bist, stelle die Frage "Was wäre, wenn". Wenn zum Beispiel jemand unhöflich zu dir ist, stelle dir die Frage: "Was ist, wenn diese Person gerade ihren Job verloren hat?" Oder wenn du gerade Mühe hast, mit jemand anderem auszukommen, frage dich: "Was wäre, wenn diese Person in ihrer Kindheit so sehr traumatisiert wurde, dass sie nicht fähig ist, eine Beziehung zu anderen aufzubauen?" Denke daran, dass es immer eine Geschichte hinter dem Verhalten deines Gegenübers gibt.



6. Häufigere Umarmungen

Menschen sind soziale Wesen, die einen liebevollen Körperkontakt benötigen, um gesund zu bleiben. Beim Umarmen wird Oxytocin freigesetzt, eine Chemikalie, die den ganzen Körper beruhigt und ein natürliches Antidepressivum ist. Versuche, deine Lieben noch häufiger zu umarmen. Wenn du niemanden hast, den du umarmen kannst, versuche dich selbst als Ausdruck der Selbstliebe zu umarmen.

7. Selbstliebe zeigen, indem du dir erlaubst, dich selbst zu fühlen

Eine der grössten Formen von Gewalt, die wir uns selbst gegenüber unwissentlich antun, ist die Vermeidung unserer Emotionen. Unsere Emotionen sind nicht dazu bestimmt, kontrolliert, unterdrückt oder ausgeschlossen zu werden – sie sind Ausdruck unserer Menschlichkeit, die wir annehmen müssen. Gib dir die Erlaubnis, unglücklich, wütend, traurig, gelangweilt, eifersüchtig zu sein, und alle Emotionen, die du normalerweise meidest. Verankere dich in deinem Atem und lass diese Emotionen durch dich hindurchgehen. Mehr über das Öffnen deines Herzens und das Erleben deiner Emotionen kannst du [hier nachlesen](#).

8. Erlaube dir, Liebe zu empfangen

Oftmals neigen wir dazu, den Ausdruck von Liebe durch andere Menschen aus geringem Selbstwertgefühl und aus Angst heraus zu ignorieren oder herunterzuspielen. Anstatt Zuneigung oder Komplimente zu leugnen, experimentiere damit, sie gnädig anzunehmen. Du

magst dich anfangs vielleicht etwas unbeholfen fühlen, aber es kann diese einfache Verhaltensänderung dein Herz weiten und öffnen.

9. Mit Kristallen meditieren

Verwende Kristalle als energetische Totems, die dir helfen, deine Herzenergie zu harmonisieren. Du kannst Kristalle tragen oder über sie meditieren. Verwende dazu zum Beispiel Jade, Malachit, Rosenquarz, Smaragd, Rhodonit, Prehnit, Rubin, grüner Fluorit und Chrysokoll. Mein Favorit im Moment ist Rhodonit.

10. Dankbar sein und Dankbarkeit zeigen

Es ist schade, dass wir so viel für selbstverständlich halten. Eine der besten Herzchakra-Heilmethoden, die es gibt, ist einfach, all den Segen anzuerkennen, den du bekommst. Setz dich einfach hin und schau dir all die Dinge an, die du an deinem Leben liebst, oder denke an sie. Sprich leise "Danke" zu jedem einzelnen von ihnen oder sprich ein Gebet der Dankbarkeit, wenn es sich angemessen anfühlt.

11. Schattenarbeit leisten

Oft, wenn unser Herzchakra verschlossen ist, bedeutet das, dass wir viel dunkle Energie in unserem Unterbewusstsein speichern. Dein Schattenselbst ist der Teil von dir, in dem all deine Persönlichkeitsmerkmale, Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten und sozial inakzeptablen Egoeile, die du ablehnst oder die du dich weigerst anzusehen, gespeichert sind. Wenn du anfängst, auf diese weggeschlossenen Teile von dir zuzugreifen und sie anzunehmen, öffnet sich dein Herz sofort etwas mehr. Hier kannst du mehr über die das [Schatten-Selbst](#) und über [Schattenarbeit](#) lesen.

12. Das Herzchakra mit ätherischen Ölen reinigen

Verwende Öle wie Majoran, Rose, Ylang Ylang, Lavendel, Neroli und Engelwurz. Man kann diese Öle in einen Öldiffusor geben, sie am Handgelenk einreiben (in verdünnter Form) oder sie in einem diffundierenden Anhänger tragen.



13. Ein Vergebungsritual durchführen

Vergebung beginnt bei dir zuerst. Auf welche Weise hast du dich selbst schlecht behandelt? Schreibe einen liebevollen Brief an dich selbst und bitte um Vergebung, dann verbrenne ihn entweder oder bewahre ihn an einem sicheren Ort auf. Wenn du an Ressentiments gegenüber einer anderen Person festhältst, versuche ein selbst entworfenes Ritual, das eines der Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Wind) beinhaltet. Wenn du zum Beispiel deiner Mutter vergeben musst, könntest du eine Kerze anzuzünden und ein Gebet wie "Liebes Leben/lieber Geist, möge mein Herz den Groll gegen meine Mutter loslassen. Amen." Dann blase die Kerze aus.

14. Mehr von speziellen Lebensmitteln essen

Bringe mehr von den folgenden Obst- und Gemüsesorten, die mit dem Herzchakra in Einklang stehen, auf deinen Ernährungsplan: Kiwi, Spinat, Grünkohl, grüne Äpfel, Birnen, Mangold, Salat, Brokkoli, Erbsen, Avocados, Kohl, Paprika, Zucchini, Trauben und Sellerie.

15. Die Märtyrerrolle loslassen

Ein Märtyrer ist ein Mensch, der die Rolle des selbstaufopfernden Heiligen übernommen hat. Das Problem ist, dass diese Rolle durch ein geringes Selbstwertgefühl, den Wunsch nach Lob und Verehrung und die Vermeidung von Eigenverantwortung verstärkt wird. Märtyrer werden sich um alle anderen ausser sich selbst kümmern und dabei oft die Menschen um sie herum unbewusst manipulieren, um ihre Rolle zu behalten.

Wenn du dazu neigst, in deiner Beziehung ein Märtyrer zu sein, versuche eine andere gesunde Rolle zu finden, wie z.B. den Freund, Vertrauten, Friedensstifter oder Helfer. [Lies hier mehr](#) darüber, wie man das Märtyrertum überwindet.

16. Feste Yoga-Einheiten

Dehne deinen Körper und bringe deine Herzchakra-Energie ins Gleichgewicht mit Stellungen wie Kobra, Katze, Vorwärtsbeuge, Adler, Kamel und Fischhaltung.

17. Lernen, wie man tief durchatmet

Da das Herzchakra mit dem Element Luft verbunden ist, ist es wichtig zu lernen, wie man tief durchatmet. Du kannst Pranayama-Techniken wie die alternative Nasenlochatmung ausprobieren, oder du kannst einfach deine Atmung organisch verlangsamen. Denke daran, dass die von uns praktizierte flache Brustatmung eigentlich abnormal ist. Je tiefer unser Atem ist, desto mehr Sauerstoff bringen wir in unsere Zellen. Je mehr Sauerstoff unser Körper hat, desto besser funktioniert unser Stoffwechsel und desto entspannter fühlen wir uns. Wenn du unter Herzchakra-Problemen wie sozialer Angst leidest, ist die tiefe Atmung eine starke Praxis.

18. Ermächtigende Affirmationen verwenden

Öffne dein Herz, indem du bedeutungsvolle Sätze wiederholst, die den unbewussten Geist neu programmieren. Wähle eine Affirmation wie "Ich bin offen", "Ich umarme, wer ich bin", "Ich lasse jede Angst los", "Ich höre auf mein Herz", "Ich liebe und vergebe anderen", "Ich nähre mein inneres Kind", "Ich bin der Liebe würdig", "Ich öffne mich der Liebe". Versuche, jeden Tag mit einer dieser Affirmationen zu beginnen.

19. Jeden Tag eine liebenswürdige Sache tun

Bist du ein aufmerksamer Mensch? Menschen mit blockiertem Herzchakra haben die Tendenz, von sich selbst absorbiert zu sein und sogar emotional kalt zu sein. Um dein Herz zu öffnen, versuche jeden Tag etwas Besonderes zu tun und es mit anderen zu teilen. Zum Beispiel kannst du jemandem ein Kompliment machen, etwas Ermutigendes sagen oder einen grosszügigen Gefallen tun.

20. Einfach lachen!

Lachen ist eine grossartige Medizin und kann verwendet werden, um das Herzchakra zu öffnen. Finde jeden Tag etwas zum Lachen, auch wenn das bedeutet, dass du deine Lieblingsvideos von *Cat-in-a-Costume* auf Youtube anschauen musst.

21. Das Mantra "YAM" summen

Dieser Klang entspricht der Schwingung des Herzchakras. Versuche, die Buchstaben in Klänge wie "yyyyyyyyyaaaaaaaaammmmmmmm" umzuwandeln. Vielleicht möchtest du auch binaurale Beats (eine Form der Musiktherapie) hören, die helfen, alle Chakren durch wechselnde Schallwellen zu aktivieren und zu reinigen. Probiere [diese Chakra-Heilungslieder](#) aus.



Ein Rat zum Abschluss

Nachdem du alle diese Informationen gelesen hast, magst du dich vielleicht fragen, was du als nächstes tun sollst.

Ich empfehle, eine Handvoll Aktivitäten aus der Liste oben auszuwählen, von denen du dich natürlich angezogen fühlst. Stelle sicher, dass du erkennst, ob du eine Chakrablockade aus mangelnder oder übermäßiger Energieversorgung (oder eine Mischung davon) hast, und wähle entsprechend aus. Experimentiere für ein paar Wochen mit jeder Heilmethode und beobachte, wie du dich dabei fühlst und was sie bewirkt.