

MEIN PERSÖNLICHES **HerzKreis** ÜBUNGSBUCH

IRIS PICHLER & SUSANNE SCHEITZ

Begleitbuch zur 12 teiligen
psychosomatischen Übungsform Der HerzKreis®



© 2023 Mag. Iris Pichler und Susanne Scheitz

Text: Mag. Iris Pichler, eMail: info@isybalance.at, www.isybalance.at

Illustration: Bilder & Gedichte: Susanne Scheitz, eMail: susanne.scheitz@icloud.com

Fotos: © 2023 Mag. Iris Pichler, Totes Meer Israel & Madeira

Nähere Infos zum HerzKreis®: www.derherzkreis.de

Quan Dao Akademie: www.quandao-akademie.de

Druck und Vertrieb im Auftrag von Mag. Iris Pichler und Susanne Scheitz: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien,
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN Softcover: 978-3-99152-503-5

ISBN Hardcover: 978-3-99152-502-8

Printed in Austria

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

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog	6
Mein Herzensprojekt	8
Mein Weg zum HerzKreis	10
Entstehung des HerzKreis Begleitbuches	14
Die Kraft des Herzens	17
Was ist der HerzKreis?	21
Was bewirkt der HerzKreis?	25
Die 12 HerzKreis Übungen	28
<i>Die 3 TORE/energetische Zentren des HerzKreises</i>	30
a) das untere Zentrum: TOR ZUR ERDE	30
Übung: ATEM MEDITATION-TOR ZUR ERDE:.....	33
b) das obere Zentrum: TOR ZUM HIMMEL.....	36
Übung: ATEM MEDITATION-TOR ZUM HIMMEL:.....	38
c) das mittlere Zentrum: TOR ZUM HERZEN	40
Übung: ATEM MEDITATION-TOR ZUM HERZEN:.....	42

Alle 12 HerzKreis Übungen im Detail:	45
1. ÜBUNG: AUF DAS GANZE SCHAUEN.....	47
2. ÜBUNG: FÜLLE AUFBAUEN, FÜLLE GEBEN	53
3. ÜBUNG: ANNEHMEN UND SINKEN LASSEN.....	58
4. ÜBUNG: SICH EIN HERZ FASSEN.....	64
5. ÜBUNG: HALTEN UND HÜTEN	70
6. ÜBUNG: AUSGLEICHEN UND ZENTRIEREN	77
7. ÜBUNG: ANHALTEN UND LOSLASSEN	83
8. ÜBUNG: DIE WOGEN GLÄTTEN	88
9. ÜBUNG: SCHWIMMEN UND SICH TRAGEN LASSEN	93
10. ÜBUNG: IM PULS BEWEGEN.....	98
11. ÜBUNG: ZU SICH STEHEN.....	103
12. ÜBUNG: JETZT	108
BEENDUNG der Übungsform:	115

4 Elemente im HerzKreis	118
Abschließende Worte und Dank	122
Ein kleines modernes Märchen	127
Literaturverzeichnis	131
Anhang: HerzKreis auf einen Blick	132

PROLOG

Wenn die Worte aus dem Herzen fließen, dann sind sie direkt berührend und treffen auf das Ganze. Freude, Bewegtheit, Herzensrührung und auch Schmerz werden bewegt. Widerstände werden sich deutlich zeigen, wenn der urteilende Geist sich einmischt und die Herzensbotschaft korrigieren möchte. Die Herzensbotschaft ist bewegend und dadurch heilsam. Und dieses Buch von Iris Pichler und Susanne Scheitz berührt durch die Freiheit der Darstellung des eigenen Übungswegs mit dem Herz, wie insgesamt in der spontanen Hingabe an das Herzthema. Worte und Bilder tanzen miteinander die Töne und den Puls des Herzens.

Als Mediziner habe ich gelernt, den Tönen des Herzens zu lauschen und aus Klang, Rhythmus und Geräuschen des bewegten Lebens in diesem Organ auf seinen Zustand und damit auf den Zustand des gesamten Kreislaufsystems diagnostische Schlüsse zu ziehen. Das vorliegende Übungsbuch von Iris vermittelt den Sound der Herztelligenz in einer so persönlichen und sanften Weise und beschreibt die Übungen des Herzkreises in einer fühlenden und bildenden Sprache, die sich in die Bildnisse und Gedichte von Susanne hineingießt.

Als ich mit meinem Herzensbruder Dr. Alvis Gaußmann den HerzKreis erforscht habe, waren wir von Beginn an von der immensen Kraft der Herzintelligenz fasziniert. Und gleichzeitig waren wir uns als Ärzte und Psychosomatiker der Vulnerabilität des Herzens und seiner Bedeutung für den menschlichen Schmerzkörper bewusst. Und was wir nicht wussten, das durften wir durch die Praxis der Übungen des HerzKreises selbst weiter und tiefer erfahren.

So freue ich mich über den weiteren Prozess mit der eigenen Herzarbeit, der mit dem Übungsbuch von Iris eine wichtige Erweiterung und Fortsetzung erfahren hat.

Ich wünsche Iris und Susanne, dass Ihre Arbeit mit dem HerzKreis durch dieses Übungsbuch Menschen ebenso anspricht und inspiriert, wie ich es beim Lesen erfahren durfte.

DR. MED. MICHAEL SCHMIDT

Quan Dao Meister, Life Scientist, Arzt für Psychosomatische Medizin

MEIN HERZENSPROJEKT



*Zuerst beginne ich mit einer ruhigen gleichmäßigen Atmung.
Beim Einatmen zähle ich langsam bis 4, beim Ausatmen zähle ich ebenfalls langsam bis 4.
Dadurch beruhigt sich das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich im ganzen Körper.*

Mein Herz strahlt - wie schön!

SUSANNE SCHEITZ

Dieses folgende kurze Mantra ist mir beim Singen in der Salzgrotte das erste Mal begegnet. Seitdem lässt es mich nicht mehr los. Immer wieder tauchen der Text und der Klang dieser Worte in mir auf. Es stimmt mich fröhlich, lässt all meine negativen Gedanken sofort schmelzen. Es macht mich selbstbewusst, aber auch feinfühlig.

*Ich mach mein Herz auf und horch hinein,
ganz fein, ganz fein.
Und was ich höre darin,
das ist was ich bin,
all das gehört mir und ich teile es mit dir.*

MARION SPINKA

Als HerzKreis Trainerin verbinde ich mich mit meinem Herzen und den Herzen aller Wesen und trete so auf einer höheren schwingenden Frequenz in Kontakt mit deren Essenz. Wir sind alle menschliche Wesen, alle in Verbindung. Lasst uns auch bewusst in den Kontakt miteinander gehen und unsere Erfahrungen teilen. Wir wollen uns zeigen – mit all unseren vielen Facetten, wir wollen uns nicht verstecken. Es gibt keinen Grund, uns klein zu machen. Jede und jeder von uns ist wertvoll. Unser Sein ist wichtig für diese Welt, eben genau in dieser herausfordernden Zeit.

MEIN WEG ZUM HERZKREIS

Es war um das Jahr 2015: im Zuge der TaoWoman® QiGong Ausbildung lernte ich diese besondere Übungsform kennen und lieben. Ein kleiner Funke hat sich in mir entzündet, der immer grösser wurde. Ich war von den Übungen begeistert, denn sie beinhalten so viel: Haltung, Atmung, Bewegung, innere Botschaften – mein Herz wurde sanft und offen. Ich habe schon einige QiGong Formen und andere Programme davor kennengelernt, aber die HerzKreis Übungen gehen für mich darüber hinaus: aktivieren direkt Körper, Geist und Seele. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse, es reicht, einfach mitzuschwingen – die Übungen wirken sofort ausgleichend: bei Müdigkeit kommst Du wieder in Schwung. Bei Aufregung oder Stress hilft das Programm, wieder zu Dir zu kommen und Ruhe zu erfahren. Es reicht auch nur eine Sequenz, die Du für Dich auswählst und dann öfters wiederholst.

Schön ist es, den HerzKreis zusammen in der Gruppe zu praktizieren: wir bauen gemeinsam ein wundervolles Herzfeld auf. Die Übungen schaffen Vertrauen, machen Mut, den eigenen Weg zu gehen, Neuland entschlossen zu betreten und auch viel Freude und Begeisterung zu erfahren. Es gibt Übungen für mehr Gelassenheit und Akzeptanz, für bessere Erdung, für eine weitere Sicht und neue Visionen.

Bei Problemen mit den Beinen oder Füßen empfehle ich, die Übungen im Sitzen zu machen oder in der reinen Vorstellung. Sie waren mir im Geschäftsleben eine große Unterstützung. Ich zog mich kurz an einen ungestörten Ort zurück und konnte mich durch die eine oder andere HerzKreis Übung

besser fühlen und so entspannter durch den Alltag gehen. Ich hatte vor vielen Jahren einen sehr stressigen Job, großer Druck, etliche Aufgaben.

Vieles habe ich mir selbst auferlegt – dahinter erkannte ich schließlich die Einstellung, es allen recht machen zu wollen. Ich legte sehr viel Wert auf Harmonie und allgemeinen Frieden. Leider war ich dadurch nicht authentisch – ich bemühte mich zu sehr, ich verstellte mich, mein ganzes Sein. Ich versuchte, es allen anderen recht zu machen und vergaß dabei mich selbst. Es dauerte nicht lange, da zeigten sich die ersten Symptome – mein Körper sendete mir Botschaften, die ich aber nicht verstand. Ich versuchte, die Symptome zu lindern und wendete mich nach außen an diverse Schulmedizin-Ärzte und als alles nicht half, auch an viele Arten von Alternativmedizin. Nichts wurde besser, im Gegenteil: es kamen noch mehr Symptome hinzu, die Krankheiten intensivierten sich.

Erst als ich mich nach innen wandte, meinem Sein, erfuhr ich Erleichterung. Der HerzKreis war damals mein täglicher Begleiter und ich praktiziere noch bis heute diese besondere Form. Er half mir, zu mir zurück zu finden, mich wichtig zu nehmen, meine Herzenswünsche zu erfüllen und meinen eigenen Weg zu gehen. Das war nicht einfach. Rückblickend betrachtet hätte ich mir Vieles ersparen können. Aber alle Begebenheiten haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin, mit all den Erfahrungen, aus denen ich lernen konnte.

Am liebsten übe ich mit einer Gruppe im Freien: hier wirkt der HerzKreis besonders intensiv. Wir sind verbunden mit Mutter Erde, die uns trägt und Vater Himmel, der uns beschützt. Ich fühle mich geborgen und wohl, ganz eingebettet in das große Ganze. Vertrauensvoll kannst Du in der Gruppe

mitschwingen und dich tragen lassen. Du bekommst wieder mehr Kontakt zu deinen eigenen Gefühlen. Du kannst Dich zeigen, so wie Du bist, ohne Dich zu verstellen. Einfach nur sein! Eine Wohltat! Das Gefühl bringt sofort Entspannung und nimmt den Druck aus dem Körper, besonders vom Brustraum, vom Herzen. Die Atmung wird leichter, der Schultergürtel wird locker – der Nacken, die Arme, der Rücken, alles entspannt sich. In der Natur erfahren wir Erdung. In der Gruppe erfahre ich aber auch Verbundenheit, mit allem was existiert. Ich erfahre bedingungslose Akzeptanz und Liebe. Das alles macht den HerzKreis aus.

Der HerzKreis wird immer eine wichtige Unterstützung in meinem Leben sein – auf die Übungen kann ich mich verlassen. Er ist immer da für mich: auch wenn ich krank bin, wenn ich mich vielleicht nicht mehr so gut bewegen kann – aber solange der Geist flexibel ist, kann der HerzKreis wunderbar eben auch in der Vorstellung wirken.

Von mir zu Dir, von Herz zu Herz...

Iris



*Ich atme ruhig und lächle,
wie heiter ist mein Gemüt.*

SUSANNE SCHEITZ

ENTSTEHUNG DES HERZKREIS BEGLEITBUCHES

Bevor wir in das Thema Herz und HerzKreis Übungen einsteigen, will die Entstehungsgeschichte des HerzKreis Büchleins erzählt werden: zu Lockdown Zeiten beschäftigte ich mich wieder intensiver mit dem HerzKreis. Ich habe die Übungen im Licht der Pandemie betrachtet...Übungen der Weite, ein Blick aus der Distanz, um Bedrohungen klein zu halten. Wie gehe ich mit der Angst um? Wie mit anderen Gefühlen wie Wut, Trauer und Ohnmacht? Wie kann ich mich gut erden, mich gut in mir verankern und mir selbst Geborgenheit und Vertrauen schenken?

Im Winter 2022 tauchten verschiedene Fragen auf, aber auch die Antworten in Form von Herzensbotschaften. Ich verspürte den Drang, diese Nachrichten aufzuschreiben, meine Gedanken, die mir im Kopf umher schwebten, nieder zu tippen, zu manifestieren für mich und schließlich auch für andere. Gerade in diesen Zeiten halte ich es für sehr wesentlich, sich mit seinem eigenen Herzen bewusst zu verbinden, aus dem Herzen heraus zu handeln und wirklich von der Mitte heraus zu leben.

Wenn ich im HerzKreis geschwungen bin, dann erzählte ich mir die Herzensbotschaften, die sofort mein Herz, mein innerstes Sein, angesprochen haben. So ist dieses Büchlein auch gedacht: wirklich in die jeweilige Empfindung einzutauchen, was sich zeigen will, in das Thema zu gehen, das gerade ansteht: Geduld und Vertrauen zu haben, die Lösung wird sich zeigen – vielleicht in Form eines Bildes, eines Gedankens, eines Gefühls.

Und als ich mich dann eingehend mit dem Text beschäftigte, ist Susanne Scheitz in mein Leben dazu gekommen. Ich empfinde sie als eine feinfühligke Energetikerin und Künstlerin, die sehr ausdrucksstarke Bilder malt und sich wunderschön ausdrücken kann in Herzgedichten und Sprüchen. So entstand die Kombination Text und Bilder für das HerzKreis Buch.

Möge es alle Personen, die durch die Seiten wandern, beglücken und viel Freude aber auch neue Anregungen bringen! Fühle Dich frei, selbst Ergänzungen zu den einzelnen Übungen vorzunehmen!



Die Persönlichkeit in Wandlung - kann ich es wirklich wählen? In dem Moment, wo ich meinen Gedanken und mein Gefühl bemerke, ja! Da ist es änderbar.

SUSANNE SCHEITZ

DIE KRAFT DES HERZENS

Das Herz ist der Motor unseres Lebens, es bildet das Zentrum des Herz-Kreislaufsystems. Die Hauptaufgabe unseres Herzens besteht darin, unermüdlich Blut durch den Körper zu pumpen und unsere Organe und Gewebe mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In etwa 8.000 Liter Blut werden täglich durch den Körper bewegt, circa 100.000x schlägt unser Herz am Tag – welch enorme Leistung! Dabei ist es nur so groß wie eine kräftige Faust mit circa 300g Gewicht!

Ohne Herz, kein Leben. Das Organ Herz entsteht im Mutterleib beim ungeborenen Kind noch vor dem Gehirn. Zuerst sind wir ein Pulsieren. Wir starten mit Klang, mit dem Herzen, alles andere folgt. Das Herz agiert autonom mit eigener Herzintelligenz, ist aber auch in Verbindung mit allen Organen und Organsystemen. Das Herz vereint alles. Machen wir uns bewusst, wie kraftvoll unser Herz ist: es schlägt Tag und Nacht für uns, bedingungslos, ohne Unterlass. Vielleicht hast Du schon die Redewendung „Mein Herz schlägt für dich“ bei einem Dir besonders herznahen Menschen ausgesprochen.

Nicht nur eine Blutpumpe ist unser Herz, sondern auch unser energetisches Zentrum: Sitz der Seele, Sitz des Bewusstseins, wer wir wirklich sind. Das Herz ist ein Symbol für Liebe, Hingabe, Mitte und Einheit. Es ist auch unser Schöpfungszentrum für unsere Zukunft: mit unserem Herzen kreieren wir das, was vor uns liegt – mit einem liebevollen Herzen ziehen wir liebevolle Gedanken an, die in liebe-

vollen Taten ihren Ausdruck finden und zu liebevollen Gewohnheiten werden. Wir bauen ein Herzfeld auf: in Entspannung und Freude synchronisieren sich auch unsere Atmung und unser Blutdruck.

Wenn wir nicht reinen Herzens sind, gehen wir in Resonanz mit trüben Energien. Was wollen wir wirklich? Wie wollen wir unser Leben gestalten? Nach dem Gesetz der Resonanz können wir mit einem mitfühlenden, offenen Herzen dazu passende Schwingungen zu uns bringen. Welche Gedanken denken wir täglich, lassen wir zu? Sind es freundliche aufmunternde Gedanken, die uns stärken? Oder ziehen wir uns herunter mit negativen kritisierenden Gedanken? Welche Emotionen tauchen auf? Ist es Angst, Ablehnung, Wut, Frustration, Trauer – oder Freude, Anerkennung, Mitgefühl? Das Herz bewertet nicht, geht nicht in Wettbewerb mit anderen. Es analysiert nicht wie das Gehirn. Denken wir daran, wie großartig unser Herz ist, was es vollbringt für uns in jeder Sekunde, Tag für Tag: es schlägt, egal, was wir tun oder denken, es hält uns am Leben.

Wir können das Herz als eine Art Seismograph betrachten – alle Schwingungen werden registriert von unserem Herzen, nichts bleibt verborgen. Es ist zugleich Empfänger aber auch Sender. Wir kommunizieren untereinander durch unsere Herzen. Was wollen wir in unserem Leben empfangen? Liebe, Anerkennung, Empathie? Wollen wir für uns selbst wertgeschätzt werden, mit all unseren Persönlichkeitsanteilen? Was wollen wir hinaus senden? Wie soll die Welt sein? Wie möchten wir leben? Wir übermitteln durch unser Herz unsere Überzeugungen, Emotionen, Verhaltensweisen. Achtung: negative Energie wie Wut, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit und andere destruktiven Emotionen wirken stärker als positive Energie! Achten wir auf unsere Empfindungen, sie sind der Wegweiser für ein erfülltes Leben!

Jegliches Gefühl können wir vertrauensvoll ins Herz hineinnehmen und bewusst erleben, auch die unangenehmen Emotionen, die wir vielleicht nicht gern fühlen. Für mich bedeutet eine Emotion ein bewertetes Gefühl. Ein reines Gefühl ist für mich nur eine Empfindung wie zB. warm/kalt. Wenn wir all unsere Emotionen wie auch Gefühle annehmen, dann erfahren wir Ganzheit. Das Herz ist der Ort der Transformation. Es hat die Macht und Kraft der Erneuerung. Wir wollen nicht verdrängen, nicht verleugnen, sondern wirklich ins Spüren gehen, in die Wahrnehmung hinein und dann loslassen in dem Bewusstsein, dass für uns gesorgt wird. Das Leben meint es gut mit uns! Auch wenn wir im Leben nicht weiterwissen: fragen wir unser Herz! Die Antwort kommt nicht von außen, sondern von unserem Inneren, wenn wir für einen Augenblick innehalten. Das bringt uns mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstliebe. Von außen machen wir uns sonst nur abhängig von den Meinungen und Bewertungen der anderen – unser Herz weiß, was wir brauchen, was gut ist für uns. Es ist das Tor zu unserer Intuition und inneren Weisheit, zu unserem höheren Selbst.

Und der HerzKreis hilft uns mit seinen 12 einfachen Übungen, mehr ins Herz zu gehen, mehr in das Vertrauen, ein Gefühl von Gehaltenwerden, ein Gefühl der Geborgenheit. Wir müssen nicht warten, bis diese Gefühle von außen kommen, wir können uns unsere Welt im Inneren kreieren. Wie sagt so schön ein Sprichwort: Wir selbst sind unseres Glückes Schmied!



*Kommen Gedanken in meinen Sinn, nehme ich sie ohne Bewertung wahr: Ah, da bist du.
Alles darf sein. Es kommt und geht.*

SUSANNE SCHEITZ