

André Hermann Höfer

# Himmel und Erde

1

Jetzt

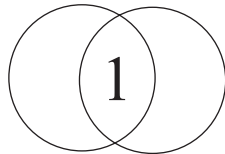
Ein kleines 3 mal 3 mal 3  
der Wiedervereinigung  
von Frau und Mann





André Hermann Höfer

# Himmel und Erde



Jetzt

Ein kleines 3 mal 3 mal 3  
der Wiedervereinigung  
von Frau und Mann

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011

© Sheema Verlag, Postfach 1443, 83504 Wasserburg/Inn  
Tel.: 08071 – 94813, Fax: 08071 – 94814, <http://www.sheema.de>

ISBN 978-3-931560-33-1

**Bildnachweise:** Titelbild: Renate Höfer-Tenerowicz; Portrait: [www.kurt-paulus.de](http://www.kurt-paulus.de)

**Lektorat:** Margit Kleinhagauer, Wien; Anna Scherer, München

**Gesamtkonzeption:** Sheema Verlag, Cornelia Linder, [www.sheema.de](http://www.sheema.de)

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o.

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche vom Autor und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

**Haftungsausschluss:**

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Verfahren erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Übungen und Praktiken des Autors anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Dieses Buch ist allen gewidmet,  
die die Erde und das Leben lieben.

INHALT	Seite
Zum Geleit	9
Grund-Legendes	13
A) Die Seele	13
B) Releasing	15
C) Die Ebenen des Bewusstseins	18
<b>I</b>	
1 An das Männliche:	
ES IST ZEIT FÜR VERANTWORTUNG JETZT	24
ES IST ZEIT FÜR ÜBERWINDUNG JETZT	31
ES IST ZEIT FÜR DEMUT JETZT	38
2 An das Weibliche:	
ES IST ZEIT FÜR REINIGUNG JETZT	47
ES IST ZEIT FÜR KLARHEIT JETZT	55
ES IST ZEIT FÜR AUSDEHNUNG JETZT	64
3 Aufeinanderzugehen:	
ES IST ZEIT ZUR HANDREICHUNG JETZT	74
ES IST ZEIT FÜR BEGEGNUNG JETZT	81
ES IST ZEIT FÜR ERKENNTNIS JETZT	90

---

**II**

Seite

## 1 Miteinander:

ES IST ZEIT FÜR VERGEBUNG JETZT	102
ES IST ZEIT ZUR ENTSCHEIDUNG JETZT	111
ES IST ZEIT FÜR GEMEINSCHAFT JETZT	121

## 2 Qualitäten:

ES IST ZEIT FÜR WAHRHEIT JETZT	130
ES IST ZEIT FÜR MITGEFÜHL JETZT	139
ES IST ZEIT FÜR HINGABE JETZT	147

## 3 Da ist noch mehr:

ES IST ZEIT FÜR SAMMLUNG JETZT	155
ES IST ZEIT FÜR STILLE JETZT	162
ES IST ZEIT FÜR ÖFFNUNG JETZT	166

<b>III</b>	Seite
1 Wir sind nicht allein:	
ES IST ZEIT FÜR EMPFANG JETZT	178
ES IST ZEIT FÜR EINGEBUNG JETZT	183
ES IST ZEIT FÜR DANKBARKEIT JETZT	191
2 Unglaublich, aber wahr:	
ES IST ZEIT FÜR PRÄSENZ JETZT	199
ES IST ZEIT FÜR WUNDER JETZT	209
ES IST ZEIT ZUR VOLLENDUNG JETZT	215
3 Wir sind alle eins:	
ES IST ZEIT FÜR FREUDE JETZT	221
ES IST ZEIT FÜR FRIEDEN JETZT	224
ES IST ZEIT FÜR EINHEIT JETZT	228
Beitrag zur Einheit	234
Danksagung	235
Biografie und Kontakt	236
Literatur und Musik	238



## Zum Geleit

---

Eigentlich könnte alles ganz einfach sein. Unser aller Bruder Jesus Christus, der vor 2.000 Jahren über diesen Planeten wandelte, zeigte das durch seine Art, zu leben, zu sprechen und zu handeln. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ und „Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“

Das war und ist im Grunde schon alles, was ein Mensch zur Orientierung für das eigene Leben braucht. Wenn alle Menschen so leben würden, wäre die Erde wahrlich in himmlischer Ordnung. Niemand würde einem anderen Wesen Schaden zufügen, und die Liebe würde uns im Kleinen und im Großen immer wieder den Weg weisen.

Doch irgendetwas scheint mit der Liebe schiefgelaufen zu sein, auch mit der Selbstliebe.

Was ist Liebe? Und wer oder was ist das Selbst? Wer nimmt sich heutzutage noch Zeit für diese wesentlichen Fragen? Und wer gibt echte Antworten darauf?

Über den heutigen weitverbreiteten Zeitgeist sind schon viele Bücher geschrieben worden, und jeder weiß selbst am besten, in welcher Welt wir heute leben. Deswegen an dieser Stelle nur einige Worte dazu:

Medien und Technik bringen immer mehr Möglichkeiten mit sich. Es wird getaktet, gechattet und gecastet, unendlich viele Worte werden gesprochen, und die Aufmerksamkeit ist größtenteils auf das Außen gerichtet. Wo passiert das nächste Sensationelle? Welche Dramen, Tragödien und Katastrophen haben sich heute zugetragen? Ja nichts verpassen! Man muss mitreden können. Zeit ist Geld, und davon ist meist zu wenig da. Wissen ist Macht und kann mich zum Millionär machen. Aktienkurse sind enorm wichtig. Kinder sollen am besten schon im Mutterleib lernen, schließlich soll unser Land bei der nächsten Pisa-Studie besser abschneiden. Körper sollen fit sein, nicht altern. Man sollte so viel mitnehmen wie möglich, denn schließlich lebt man nur einmal. Business, Fun und Kult sind angesagt. Für fast jede Krankheit gibt es eine Pille, Zukunftsängste sind fehl am Platze, und die Umweltzerstörung kriegen wir schon in den Griff ... irgendwann ... später ... nicht jetzt ...

Dieses „später ... nicht jetzt ...“ kenne ich zur Genüge aus dem eigenen

Leben. Auch ich habe dieses Buch zwei Jahre vor mir hergeschoben, immer wieder davon gesprochen, aber nicht gehandelt. Doch nun geht es nicht mehr anders. Lange genug war Schweigen.

Mein Herz sagt mir: Es ist Zeit jetzt!

Als Mann, der das Leben, die Menschen und die Erde aus tiefstem Herzen liebt, bin ich jetzt endlich bereit, Verantwortung zu übernehmen und das zum Ausdruck zu bringen, wonach es der Seele verlangt.

Es freut und berührt mich, dass Du dieses Buch jetzt in Deinen Händen hältst. Für mich bist Du eine Schwester oder ein Bruder in der großen Menschheitsfamilie, der wir alle angehören. Deswegen erlaube ich mir, „Du“ zu Dir zu sagen. Welches Geschlecht, welche Hautfarbe, welche Nationalität Du hast, welchen Beruf Du ausübst oder ob Du arbeitslos bist, ob Du einer bestimmten Religion angehörst oder nicht, wie viel Geld Du auf dem Konto hast, was Du zu leisten imstande bist und was Du alles weißt, wie alt Du bist, welche Fehler Du gemacht hast – das alles ist mir nicht wichtig.

Was einzig und allein zählt: Du bist da!

Ich weiß nur, dass Du unendlich wertvoll und ein wunderbares Wesen bist und wir jetzt gemeinsam auf diesem Planeten Erde unterwegs sind. Meine Seele reicht Dir die Hand und lädt Dich ein, ein paar Stunden Deiner kostbaren Zeit mit diesem Buch zu verbringen. Und sie ist Dir dankbar, wenn Du „Ja“ dazu sagst.

Bevor es jetzt richtig losgeht, habe ich noch eine große Bitte an Dich: Glaube nichts von dem, was Du hier liest, und genauso lehne es bitte auch nicht von vornherein kategorisch ab. Lass es einfach auf Dich wirken, spüre und fühle, ob Dich etwas berührt und was das mit Dir und Deinem Leben zu tun hat. Denn das ist das für Dich Wesentliche, alles andere kannst Du getrost wieder vergessen. O. k.? Abgemacht?

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“ hat Sokrates gesagt, und ganz in diesem Geiste ist dieses Buch geschrieben. Ich bin mir meines Kleinseins

in den großen unendlichen Weiten des Universums, das wiederum auch nur eins von vielen ist, bewusst. Und so erhebt dieses Buch keinen Anspruch auf DIE Wahrheit. Es ist mir jedoch ein Herzensanliegen, „meine“ Erfahrungen, Wahrnehmungen und tiefen Empfindungen mit Dir zu teilen und dadurch vielleicht Brücken zu bauen und Verbindungen (wieder-)herzustellen. Von meinem Wesen her bin ich kein Analytiker, Denker oder Rationalist. Meine Seele bringt eher die Qualitäten von Synthese, Fühlen und Intuition mit.

So wie ich fühle, schreibe ich – in einfachen, manchmal fast alltags-sprachlichen Formulierungen, sodass die Denker unter Euch vielleicht auf Widerstände beim Lesen stoßen. Es ist, wie es ist.

So ist dieses Buch zwar klar strukturiert, beinhaltet aber keine vollständige Analyse eines bestimmten Zustandes oder eines möglichen Lösungsweges. Es wird zahlreiche Impulse für Frauen und Männer geben, und trotzdem wirst Du vielleicht bestimmte Anregungen vermissen. Es ist, wie es ist.

Innerhalb weniger Minuten, in einem Zustand tief entspannter innerer Klarheit, wurde ich inspiriert, 27 Sätze aufzuschreiben und sie in 3 mal 3 mal 3 Kapitel aufzuteilen. Kurzzeitig meldeten sich Gedanken, was das denn alles solle und dass mir ja wohl klar wäre, dass das alles nicht vollständig sei. Und ich kann ganz beruhigt sagen: Ja, das ist mir klar. Im Laufe der Jahre habe ich immer mehr gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen – und so entstand daraus, was Du jetzt in Händen hältst: ein kleines, bescheidenes 3 mal 3 mal 3 des Zusammenlebens von Frau und Mann auf der Erde, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ihres gemeinsamen Weges nach Hause. 3 Teile mit jeweils 3 Abschnitten à 3 Kapiteln.  $3 \times 3 \times 3 = 27$

Im Teil I wenden sich die ersten drei Kapitel an den Mann, das Männliche, denn hier gibt es aus meiner Sicht am meisten zu tun oder besser gesagt zu lassen. Die Frau, das Weibliche, kommt in den nächsten drei Kapiteln ausnahmsweise mal an zweiter Stelle. Der dritte Abschnitt, mit wiederum drei Kapiteln, ist dem Aufeinanderzugehen von Mann und Frau gewidmet. Insgesamt geht es hierbei viel um die Klärung der Vergangenheit mit all ihren Trennungen, Verletzungen und Kämpfen.

Im Mittelteil beschäftigen wir uns mit dem neuen Miteinander von Frau und Mann und den Qualitäten einer neuen Geschlechterbeziehung. Gegen Ende des zweiten Teils widmen wir uns der (gemeinsamen) inneren Sammlung und Ausrichtung auf die Kraft, die uns alle geschaffen hat.

Welche Kraft diese gemeinsame Hingabe an die Quelle allen Lebens freisetzen und was das für unser Erdendasein bedeuten kann, beschäftigt uns im dritten Teil. Bilder einer neuen Zeit und eines neuen, grundlegenden Lebensgefühls, das für alle möglich sein kann, runden dieses kleine 3 mal 3 mal 3 dann ab.

Einerseits bauen die 27 Kapitel aufeinander auf und folgen einem roten Faden, andererseits kannst Du Dir auch die Freiheit nehmen und das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen und dort lesen. Dieses Kapitel hat dann vielleicht gerade mit Dir und Deinem Leben zu tun.

Du hast hier kein reines Lesebuch in den Händen, sondern an manchen Stellen wirst Du eingeladen werden, das Buch beiseite zu legen und Dich Dir selbst zuzuwenden. Schließlich geht es in diesem Buch in erster Linie um Dich, die Frau, die Du bist, den Mann, der Du bist, das Wesen, das Du bist. Wenn Du gerne spielst, kannst Du Dir auch kleine Zettel machen, die Zahlen von 1 bis 27 darauf schreiben, einen dieser Zettel ziehen und dann das entsprechende Kapitel aus diesem Buch lesen, z. B. Nr. 11 wäre „Es ist Zeit zur Entscheidung – Jetzt“.

Und selbst wenn sich manche Kapitel explizit an ein Geschlecht wenden, darf sich das andere auch ruhig angesprochen fühlen.

„Zwei mal drei macht vier widde widde witt und drei macht neune, ich mach mir die Welt widde widde wie sie mir gefällt“, singt Pippi Langstrumpf ihr Lied. Ganz in diesem Sinne glaube ich fest daran, dass wir alle gemeinsam und mit Hilfe der Schöpferkraft eine Welt erschaffen, in der nur noch Frieden herrscht.

Ottobrunn, 30.03.2011

## Grund-Legendes

---

### A) Die Seele

Hast Du Dich schon mal mit der Frage beschäftigt: Was ist der Mensch für ein Wesen? Oder was würdest Du antworten, wenn man Dir die Frage stellt: Wer bist Du?

Du würdest wahrscheinlich kurz Deine Lebensgeschichte zusammenfassen, z. B.:

Ich heiße Hans Müller und bin 1964 geboren. Meine Eltern haben einen kleinen Laden, und ich habe zwei jüngere Schwestern. 1971 ging ich dann zur Schule, machte 1980 eine Ausbildung und begann anschließend in diesem Beruf zu arbeiten. 1988 lernte ich meine heutige Frau Petra kennen, wir heirateten 1990, bauten ein Haus und bekamen zwei Kinder, Sabine und Thomas, die heranwachsen und vor Kurzem das Elternhaus verlassen haben ...

Unser Selbstverständnis entspricht meist der eigenen Biografie.

Wenn man Psychologen die obige Frage stellt, kann die Antwort je nach Fachrichtung höchst unterschiedlich ausfallen. Im Extremfall könnte eine Aussage sein, dass der Mensch als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommt und ein Produkt seiner Lernerfahrungen ist.

Hin und wieder hört man auch das Wort Seele, oft dann, wenn ein Mensch dem Tode nahe ist.

Dann kommt häufig auch die Religion ins Spiel und die Frage, was passiert eigentlich nach dem Tod? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Manche glauben daran, manche verneinen das.

Und manche diskutieren sich gerne an dieser Stelle die Köpfe heiß, ob es so etwas wie Wiedergeburt gibt oder nicht. Sei's drum. Letztens erzählte mir mein Vater, dass auch Franz Beckenbauer davon überzeugt ist, schon einmal früher gelebt zu haben.

Für mich als Mensch und Psychologe ist mittlerweile klar, dass wir, Du und ich, Seelenwesen sind. Wir haben als Mensch nicht nur eine Seele, wir sind diese Seele. Das zu erkennen, ist lediglich eine Frage des Bewusstseins und gar nicht so schwer. Es hat viel mit der rechten