

Luc Hertges

VERBINDE DICH.

Wie eine lebendige Beziehung zu dir selbst dein Leben rockt

LESEPROBE



SHEEMA

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

1. Auflage 2020

Originalausgabe

Copyright © 2020 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D – 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2020 Luc Hertges

ISBN 978-3-948177-06-5

Umschlaggestaltung: Kevin Rotolo deluxe-booking.com, Schmucker-digital

Autorenfotos: © 2020 Kevin Rotolo

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag (Adresse auf Seite 180) 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 Unterhaltungs- und 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. 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.

Luc Hertges

VERBINDE DICH.

WIE EINE LEBENDIGE BEZIEHUNG
ZU DIR SELBST DEIN LEBEN ROCKT

INHALT

Ein Blick in die Zukunft	9
Vorwort	13
Warum dieses Buch?	16

Kapitel 1

1 Ein vertrauensvolles Menschenbild	21
2 Begeisterung ermöglichen oder Pflichterfüllung fordern?	25
3 Erziehung und Beziehung aus Sicht der aktuellen Hirnforschung	27
4 Erziehung aus entwicklungsgeschichtlicher Perspektive	33
5 Erziehung 4.0: integrale Erziehung	37
6 Was entstehen kann, wenn Erziehung mit Beziehung gepaart wird	47
7 Respektvolle, achtsame Beziehungen auf Augenhöhe	61
8 Integrale Kommunikation und das 4-Ohren- und 4-Münder-Modell	65
9 Schlussfolgerung	71

Kapitel 2

Inspiration 1	77
Inspiration 2	81
Inspiration 3	83
Inspiration 4	87
Inspiration 5	91
Inspiration 6	95
Inspiration 7	99
Inspiration 8	103

Inspiration 9	105
Inspiration 10	109
Inspiration 11	113
Inspiration 12	115

Kapitel 3

Übung 1	122
Übung 2	124
Übung 3	126
Übung 4	128
Übung 5	130
Übung 6	132
Übung 7	134
Übung 8	136
Übung 9	138
Übung 10	140
Übung 11	142
Übung 12	144

Nachwort	147
----------------	-----

Danke	151
-------------	-----

Über mich	155
-----------------	-----

Für
Neve Mara,
Maurice
und
Levi Nico

Möget ihr aufrichtig glücklich sein,
zu hundert Prozent heil und frei im Geiste.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wir schreiben das Jahr 2052.

Die menschliche Spezies ist komplett in der nächsten Stufe der Evolution angekommen. Der blaue Planet, unsere Erde, gleicht dem viel beschriebenen Paradies aus den alten Schriften. Alle Wesen leben friedvoll miteinander und füreinander ein integriertes, würdevolles Leben.

Die Natur, die Wälder, haben den Planeten zurückerobert. Die Erde zeigt sich wieder in ihrer vollen Farbenpracht. Mensch und Tier erleben diese kristallklar schimmernden Farben in all ihren Facetten. Ein herrlich klares Himmelszelt wölbt sich über sie und sie sind umgeben von frischer, lichtvoller Luft. Jegliches Wasser ist wieder klar und lädt vor allem in den Wäldern dazu ein, sich zu erfrischen und im Wasser gelöste Nährstoffe zu sich zu nehmen.

Die meisten Menschen leben wie in früheren Zeiten in den Wäldern, wo sie sich von Pflanzen und Früchten ernähren. Seitdem der Mensch sich erneut in den Schöpfungskreislauf eingegliedert hat und verstanden hat, ein wesentlicher Teil dieser Schöpfung zu sein, wie alle anderen Wesenheiten auch, hat er gelernt, die Natur wieder zu ehren und ihre Wunder für sich zu nutzen. So wird Energie heute ausschließlich natürlich gewonnen, von den vier Elementen, die uns umgeben: Sonne, Wasser, Wind und Erde. Wir Menschen gehen achtsam und würdevoll mit diesen vier Elementen um. Es ist für jedes Wesen mehr als genug vorhanden und alle nehmen auch nur das, was sie zum Leben brauchen.

Das war nicht immer so. Vor nicht allzu langer Zeit hatte der Mensch seine Herrschaft über die Erde und die Natur als Krönung der Schöpfung übertrieben. Immer „höher, weiter und schneller“ war das Motto der patriarchalischen und materiellen Erfolgsgesellschaft. Zu dieser Zeit brachte es der Mensch fertig, die natürlichen Ressourcen eines Jahres in wenigen Monaten im Glauben an die Profitmaximierung zu verschleudern. Viele Menschen wurden krank und auch der blaue Planet ächzte. Aber die Menschen waren zu jener Zeit so weit von ihrer wahren Natur abgeschnitten, dass sie sich weder fühlten noch spürten. Sie ließen sich ganz von außen von einigen wenigen Menschen führen, die an der Macht waren und den sogenannten Fortschritt vorantrieben.

Damals gab es jedoch bereits vereinzelt Menschen, die aus diesem kollektiven Traum der Profitmaximierung aufwachten und Alarm schlugen. Durch ihre Prägung und eigenen Muster waren diese Alarmsignale oft von Angst und Misstrauen begleitet, sodass sie wenig hilfreich waren und eher Widerstand bei denjenigen Menschen hervorriefen, die vor allem gewinnorientiert lebten. Dennoch gab es einige Bewegungen, welche sich der Kraft des Lichts und der Kraft der Liebe verschrieben hatten. Unermüdlich lernten diese Menschen wieder, sich zu spüren und zu fühlen. Sie gaben ihrem Kopf und Verstand ihr Herz und ihre Intuition an die Seite, und so gelangten sie zu tiefer Weisheit und tiefen Erkenntnissen. Aus dieser Zeit stammt auch eine der Schriften, welche heute noch gelesen wird: „Verbinde dich. Wie eine lebendige Beziehung zu dir selbst dein Leben rockt“. Dieses Werk war maßgeblich mit dafür verantwortlich, dass die Menschen wieder zu ihrer wahren Wesenheit zurückfanden und sich wieder mit sich und der Natur verbanden.

Die letzte große Plage der alten Zeitrechnung trug mit dazu bei, dass der Mensch in seiner Wirkungsweise eingeschränkt war und sich in seine Behausung zurückziehen musste. Das war die Zeit, in der sich die Natur komplett regenerieren konnte. Die Menschen hatten fortan viel Zeit und wussten anfangs nichts mit sich anzufangen. Schön, dass es damals schon virtuelle Verbindungsplattformen gab,

welche zu Meditation und Kontemplation über die wesentlichen Fragen des Lebens einluden. Zur gleichen Zeit verbreitete sich die Schrift „Verbinde dich. Wie eine lebendige Beziehung zu dir selbst dein Leben rockt“ viral und das Virus der Liebe strömte unaufhaltsam aus. So kam es, dass die Menschen wieder zu sich fanden und sich ihrer wahren Natur als Teil des Ganzen bewusst wurden, bevor sie wieder aus ihren Häusern hinaus konnten. Heute, im Jahr 2052, in dem wir ringsum von Pflanzen, Tieren und anderen Wesenheiten umgeben sind, im natürlichen Kreislauf des Lebens, ist es schwer vorstellbar, wie die Menschen damals gelebt haben. Es muss die Hölle gewesen sein, so wie sie in alten Schriften beschrieben wird.

In der jetzigen wundervollen und magischen Zeit, in der sich der Mensch auf die Natur zurückbesinnt und sich mit allen Wesen verbunden hat, ist es ihm auch möglich, durch diese Rückbesinnung die nächste Stufe der Evolution zu zünden. Nie waren die Menschen weiterentwickelter und glücklicher als heute. So gehören Teleportation und Telepathie über mehrere Galaxien hinweg zur Gewohnheit. Ja, der Mensch bereist mittlerweile ferne Galaxien, und das mit natürlicher Energie und mehrfacher Lichtgeschwindigkeit. Die Menschen machen auch keinen Unterschied mehr zwischen jungen und alten Wesen, da jedes Wesen durch sein natürliches Gespür seinen Platz und seine Rolle im immerwährenden Schöpfungskreislauf einnimmt.

Wenn jetzt ein neuer Mensch das Licht der Welt erblickt, so ist es selbstverständlich, dass alle um ihn herum das Wunder des Neubeginns bestaunen und zu schätzen wissen. Das neue Menschenwesen wird mit neugierigen und liebevollen Blicken wahrgenommen. Wer ist dieses neue Wesen? Was sind seine Gaben, die es mit in diese Welt bringt? Wie will es seine innewohnenden Schätze mit uns teilen? Fragen über Fragen, die es langsam, stetig und ganz natürlich wachsen und seinen Platz im kosmischen Spiel finden und erfüllen lassen. Dies gilt übrigens für alle Wesen, die den Planeten Erde bewohnen.

Leben ist so einfach, magisch und kostbar zugleich und alle Wesen verstehen und schätzen das. Weisheit und Liebe schwingen gemeinsam und bilden heute den Grundton aller Manifestationen.

Diese würdevolle Lebensart hat Bestand und entwickelt sich natürlich weiter, da alle Wesen sehr achtsam mit der Verbindung zu ihrem inneren Lebensraum umgehen. So sind alle leuchtende Vorbilder: strahlend, licht und klar.

Im größten Tempel unserer Galaxie, der sich auf der Erde befindet, werden alle alten spirituellen Schriften aufbewahrt, zu denen „Verbinde dich. Wie eine lebendige Beziehung zu dir selbst dein Leben rockt“ mittlerweile auch gehört.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Buch in Händen hältst, geht es dir wahrscheinlich wie mir und du träumst auch von einer heilen Welt in naher Zukunft.

Es freut mich ungemein, dass du dieses Buch liest und dich mit Beziehungs- und Erziehungsfragen beschäftigst. Ich danke dir sehr dafür, dass du dich diesen Themen widmest, die meines Erachtens wesentlich sind, wenn wir die Welt ein Stück weit friedlicher und würdevoller gestalten möchten, als sie momentan im Jahr 2020 ist. Und dazu lade ich in diesem Buch herzlich ein: zu dem Menschen zu werden, den du dir in deiner Kindheit als besten Freund, beste Freundin, Vater, Mutter, Bruder oder Schwester gewünscht hast. Indem wir zu dem werden, was wir uns am allermeisten von anderen wünschen, gehen wir in die Selbstverantwortung und dürfen über uns hinauswachsen, unser Selbstbewusstsein und unsere Selbstwirksamkeit stärken und unsere Würde und Freiheit wiederentdecken.

Eine kleine **Erklärung** vorab:

Ich erlaube mir, dich für die Zeit, die wir gemeinsam mit diesem Buch verbringen, mit dem DU anzusprechen. Dies ist auf der einen Seite persönlicher und baut eine Beziehung zwischen uns auf, andererseits fühlt sich dein Unterbewusstsein durch die persönliche Anrede tiefer angesprochen, was bei den Inspirationen im zweiten Kapitel und den Übungen im dritten Kapitel von Vorteil ist.

Damit dir das Lesen leichter fällt, habe ich mich dazu entschlossen, nur eine Geschlechterform zu verwenden, wobei auch immer

alle anderen Formen gemeint sind. Ich habe ganz bewusst die weibliche Form gewählt, da Beziehungspflege eher der weiblichen Energie zugesprochen wird und patriarchische Erziehung meines Erachtens weibliche Energie nach wie vor unterdrückt, was unseren Beziehungen schadet.

Im **ersten Kapitel** erfährst du, wie ich Erziehung sehe mit Rückblick auf vergangene Zeiten und vor allem im Hinblick auf eine herausfordernde Zukunft. Dies ist meine Sichtweise, welche ich mir über die letzten Jahre als Vater, Lehrer, Schulentwickler, Therapeut, Coach und vor allem als Mensch zusammengesetzt habe. Demnach ist es meine Wahrheit und ich lade dich dazu ein, alles zu hinterfragen und dir dein eigenes Bild zu machen. Hier beginnt deine Selbstverantwortung – prüfe alles, ob es für dich stimmig ist und ob du es in dein Weltbild, also deine Sicht der Welt, übernehmen willst.

Im **zweiten Kapitel** teile ich mit dir 12 Inspirationen, welche meine Sicht der Dinge noch einmal vertiefen, erweitern oder einfach unterstreichen. Hier ist meine Einladung an dich, dich jeweils mit einem Gedanken über einen Zeitraum von einem Monat auseinanderzusetzen und zu beobachten, was dieser vielleicht neue und ungewohnte Gedanke in dir auslöst. Einen Monat, damit diesem neuen Gedanken ermöglicht wird, fester Bestandteil deines Denkens zu werden – natürlich nur, wenn du das möchtest.

Im **dritten Kapitel**, dem Übungsteil, lade ich dich dazu ein, deine Beziehung mit dir zu vertiefen. Wenn du magst, entdeckst du hier vielleicht alte Erziehungsmuster, welche du ablegen möchtest und/oder du erforschst dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln und trittst so tiefer in Beziehung mit dir. Entscheide bitte frei, ob du die Übungen parallel zu den Inspirationen ausführen magst oder danach.

Meine Botschaft ist:

Wenn du eine liebevolle Beziehung zu dir selbst pflegst, pflegst du automatisch deine Beziehungen im Außen und bist so ein Vorbild für lebendige Beziehungen, die alle Beteiligten stärken.

WARUM DIESES BUCH?

Wir leben in einer schnellen und rastlosen Zeit, in der der Wandel die einzige Konstante zu sein scheint. Dabei vermehrt sich unser Wissen rasant exponentiell und fast genauso schnell veraltet es wieder und gilt als überholt. In dieser VUCA¹-Welt ist der Schrei nach Sicherheit und Stabilität ganz verständlich.

Ob dabei ein Zurück-zu-den-alten-Zeiten mit einfachen, klaren Strukturen und Regeln der richtige Ansatz ist, wage ich persönlich zu bezweifeln. Im Gegenteil, ich bin fest davon überzeugt, dass es neue, teilweise verrückte und vor allem verbindende Denkanstöße und Entwicklungen geben darf, um dieser unglaublich unbeständigen, ungewissen, komplexen und mehrdeutigen Realität gerecht zu werden. Unter verbindenden Denkanstößen, Entwicklungen und Lösungen verstehe ich komplexe, weil vieldeutige Ansätze, die alle möglichen Blickpunkte auf den „Verhandlungstisch“ einladen, an dem gemeinsam Lösungen gefunden werden, welche alle Blickpunkte und Bedürfnisse miteinbeziehen. Eine solche, alle Standpunkte verbindende, integrale Sichtweise, setzt eine gute Beziehungsfähigkeit, also gute Sozialkompetenzen voraus, wie das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer sowie das aktive, konstruktive und kreative Mitwirken an verbindenden Lösungen.

¹ VUCA ist ein Akronym für die englischen Begriffe ‚volatility‘ (Volatilität, Unbeständigkeit), ‚uncertainty‘ (Unsicherheit), ‚complexity‘ (Komplexität) und ‚ambiguity‘ (Mehrdeutigkeit).

Woran eine traditionelle und patriarchalische Erziehung in meinen Augen und aus meiner Erfahrung heutzutage scheitert und wie eine zeitgemäße Erziehung durch Beziehung neue Lösungsansätze anbietet, davon handelt dieses Buch. Ich habe es für alle wundervollen Menschen geschrieben, welche fortan bereit sind, sich der Liebe und dem Vertrauen zuzuwenden und die Welt mitzuerschaffen, in der sie leben wollen.

Mein Buch gilt allen Kindern dieser Welt. Ich möchte in die Welt hinein schreien:

Ihr seid gut, genau so, wie ihr seid!

Glaubt an euch selbst!

Hört auf eure innere Stimme!

Lasst euch von der Freude eurer Herzen leiten!

Mein Buch richtet sich an alle Väter, an alle Mütter, alle Omas und Opas, alle Onkel und Tanten, alle Erzieherinnen und Erzieher, alle Lehrerinnen und Lehrer sowie an alle Menschen, die mit Kindern in irgendeiner Form in Beziehung stehen.

Ich möchte euch die Augen wieder öffnen für die Wunder, die Kinder sind, und für die Wunder, die sie bewirken und welche wir durch sie erfahren können.

Ich möchte euch ermutigen, euch von den Kindern dieser Welt inspirieren zu lassen und somit das eigene innere Kind in euch wiederzuentdecken und die Beziehung zu ihm bewusst wahrzunehmen und zu pflegen. In diesem Raum der heiligen Beziehung mit eurem inneren Kind entsteht Heilung. Ihr dürft feststellen, dass alles, was ihr im Außen sucht, in eurem Innern bereits vorhanden ist. Indem ihr dies erkennt, wird die Liebe und das Vertrauen in euch wieder wachsen. Ihr erkennt eure Vollkommenheit an und werdet euch selbst genügen.

Aus dieser inneren Erfahrung heraus könnt ihr ganz anders auf die Außenwelt zugehen. Ihr könnt sie staunend entdecken und ihre Vielfalt einfach genießen. Dieser innere Reichtum, der sich im Außen spiegelt, wird euch bewusst, und so seht ihr auch, dass alles mit allem verbunden ist. Ihr werdet eure Mitwesen genauso lieben können wie euch selbst und Frieden wird einkehren auf unserem Heimatplaneten Erde.

Dass Kinder wieder sie selbst sind und mit Freude und Neugier ihre Umwelt entdecken und selbst gestalten, das ist das Anliegen meines Buches. Ich wünsche mir das Paradies auf Erden für alle Kinder, kleine und große. Meine Sehnsucht nach der heilen Welt wird getragen von der Trauer, eine solche in der Kindheit nicht erlebt und nach und nach den Glauben entwickelt zu haben, nicht gut genug zu sein – und deshalb auch keinen Platz in diesem Universum verdient zu haben. An diesem Punkt habe ich mich und mein Sein unbewusst verraten und bin in die Selbstablehnung und den Selbsthass gegangen. Zum damaligen Zeitpunkt – ich war zwischen vier und fünf Jahre alt – hatte ich mich unbewusst dazu entschlossen, herauszufinden, was die Menschen um mich herum von mir wollten. Ich hatte mich dahingehend erziehen lassen und meine Rolle fast 40 Jahre perfekt gespielt, bis ein Weckruf, eine Krise, mich aufwachen ließ.

Bitte lasst uns jetzt gemeinsam aufwachen und uns wieder mit unseren Wurzeln, unseren inneren Kindern, unserer Weisheit, unserem wahren Wesen verbinden. Lasst uns unseren Planeten und uns selbst wieder in das transformieren, was wir und er wirklich sind: Wunder!

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Lesen, Staunen, Wundern ...

KAPITEL



1 EIN VERTRAUENSVOLLES MENSCHENBILD

Als du das Licht dieser Welt erblickt hast, warst du voller Vertrauen. Dein Geist war ganz offen und begegnete der Welt vollkommen frei und neugierig. Voller Ekstase und voller Freude hast du dich all deinen Erfahrungen hingegeben.

Erst später hast du gelernt, was scheinbar gut und schlecht, richtig und falsch ist. Wenn du von Menschen umgeben warst, die dich als das Wunder betrachteten, das du wirklich bist, hatten sie wohl selber das große Glück, voller Vertrauen in sich zu sein, und sind dir mit diesem Urvertrauen begegnet. So durftest du deinen Erfahrungen aus dir selbst heraus eine Bedeutung geben, indem du selbst in dich hineingefühlt und -gspürt hast. Du lernst auf natürliche Weise, was deinem Erblühen dient und was nicht. Dein Urvertrauen wuchs mit jeder bewussten Wahl, das für dich Richtige zu tun.

Warst du jedoch von Menschen umgeben, deren Urvertrauen ihnen im Laufe des Lebens verloren gegangen war, da auch sie Menschen um sich hatten, welche in Angst aufgewachsen waren, so hast du diese Angst wie mit der Muttermilch aufgesogen. Du hast das Vertrauen in dich verloren und nach und nach gelernt, deine Sicherheit im Außen zu suchen, und vielleicht hast du sie dort auch gefunden.

Heute wissen wir, dass unsere Art, die Dinge zu sehen, zu verstehen und zu interpretieren, unser Weltbild maßgeblich beeinflusst. So sind wir die Gestalter unserer Wirklichkeit, auch wenn uns dies vielleicht nicht immer bewusst ist. Demnach sind wir herzlich dazu

eingeladen, bei unseren Interpretationen, sprich Gedanken, bewusst hinzuschauen, wenn wir uns von einem misstrauischen, durch Angst geprägten Menschenbild verabschieden und in ein vertrauensvolles transformieren wollen.

.....

.....

.....

www.luc-hertges.lu

WERBUNG
DIENT

Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CD's
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52
D – 83093 Antwort

Tel.: +49(0)8053 – 7992952

E-Mail: info@sheema.de
<https://www.sheema-verlag.de>



MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN

