

Christa Spannbauer

# Herzmomente

Mit Achtsamkeit und Liebe  
durch den Tag



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf  
Umschlagmotiv: © Nadya Saen - GettyImages; © Dmitri ch - GettyImages  
Illustrationen im Innenteil: © Nadya Saen - GettyImages; © Dmitri ch -  
GettyImages  
Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Herstellung: Graspo CZ, a.s.  
Printed in Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-03598-2  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84073-9

# Inhalt

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Ein Wort vorab                            | 7          |
| <b>Im Herzen ankommen</b>                 | <b>9</b>   |
| <b>Positive Gefühle stärken</b>           | <b>43</b>  |
| <b>Die Verbundenheit der Herzen</b>       | <b>73</b>  |
| <b>Die Weisheit des Herzens vertiefen</b> | <b>103</b> |
| Mein Herzmoment                           | 136        |
| Zum Weiterlesen                           | 139        |
| Die Autorin                               | 141        |



## Ein Wort vorab

In der Hektik und Geschäftigkeit des Alltags verlieren wir häufig den Zugang zu unserem Herzen. Wie gelingt es uns, wieder in Kontakt mit unserem empfindsamen Gefühlszentrum zu kommen? Wie können wir mehr aus dem Herzen leben, um dadurch die Intensität und Tiefe des Lebens auszukosten?

Die 30 Herzensqualitäten in diesem Buch stärken und nähren hierfür unsere Ressourcen, lassen uns innere Ruhe und Gelassenheit erfahren, Mut und Zuversicht für den Tag fassen und Herzlichkeit im Umgang mit unseren Mitmenschen leben. Wenn wir uns bereits am Morgen mit Achtsamkeit auf den Tag ausrichten und am Abend mit Dankbarkeit auf ihn zurückblicken, finden wir zu einer tieferen Weisheit des Herzens.

Die folgenden Impulse, Meditationen und alltagstauglichen Übungen erinnern uns jeden Tag daran, unser Herz zu öffnen, um so die Schönheit des Lebens intensiv wahrnehmen zu können.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viele erfüllende Herzmomente!



*Christa Spannbauer*





Kapitel 1:

# *Im Herzen ankommen*



# Achtsamkeit

*Finde das Schöne in deinem Herzen,  
auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.*

Mevlana Rumi



Wie oft jagen wir hektisch und unaufmerksam durch unseren Alltag. In Gedanken sind wir ganz woanders, nur nicht da, wo wir gerade sind. Und wie oft leben wir achtlos in den Tag hinein, als ob uns alle Zeit dieser Welt zur Verfügung stände. Der tägliche Stress und unsere mangelnde Aufmerksamkeit sind Ursachen dafür, dass wir den intensiven Kontakt zu unserem Leben verlieren.

Die Methode der Achtsamkeit kann uns wirksame Wege aus der täglichen Zerstreuung aufzeigen. Indem wir öfters einmal innehalten und uns die entscheidenden Fragen stellen: Bin ich gerade wirklich anwesend in meinem Leben? Was kann ich in diesem Augenblick sehen, hören, spüren und wahrnehmen? Wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das richten, was im Hier und Jetzt geschieht, kommen wir wieder bei uns selbst an. Wir öffnen unser Herz für die vielen neuen Erfahrungen und Empfindungen, die das Leben in jedem Augenblick für uns bereithält. Wir öffnen uns der Schönheit um uns herum. Achtsamkeit heißt letztlich nichts anderes, als aufmerksam zu werden für all das, was wir die meiste Zeit als selbstverständlich hinnehmen. Suchen Sie daher in der nächsten Zeit bewusst nach Gelegenheiten, angenehme Sinneserfahrungen zu machen. Mit der Achtsamkeit stellen wir eine Verbindung des Herzens mit unseren Sinnen her. Und durch die Aktivierung unserer Sinne können wir die Welt um uns herum intensiv wahrnehmen und so wiederum den Reso-

nanzkörper unseres Herzens aktivieren. Nehmen Sie sich Zeit, diese intensiven Momente auszukosten. Gute Gelegenheiten hierfür sind die Minuten nach dem Aufwachen, eine bewusste Ausrichtung beim täglichen Essen, ein achtsamer Spaziergang in der Natur.

Die Achtsamkeit gibt uns damit auch den Schlüssel für mehr Glücksmomente in die Hand. Denn wenn wir wirklich achtsam sind, können wir auch entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Wir können uns bewusst auf das Positive fokussieren und gezielt die schönen Seiten des Lebens und die guten Seiten der Menschen um uns herum wahrnehmen. Wir machen uns bereit, offen zu sein für die kleinen Wunder des Alltags, für die täglichen Geschenke des Lebens im Hier und Jetzt.



## Achtsam mit allen Sinnen in der Natur

Suchen Sie bei nächster Gelegenheit einen Ort in der Natur auf, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen. Sie können diese Übung sitzend oder stehend durchführen. Verbinden Sie sich achtsam mit Ihrem Atem. Und entscheiden Sie sich dann, all Ihre Sinne wie eine Antenne auf Empfang zu stellen.

- \* Lauschen Sie und hören Sie, welche Naturgeräusche Sie wahrnehmen können.
- \* Blicken Sie um sich und nehmen Sie wie eine Fotokamera die visuellen Eindrücke um Sie herum auf, die Bäume, die Blumen, den Himmel über Ihnen.
- \* Schnuppern Sie und nehmen Sie den typischen Geruch der Jahreszeit tief in sich auf.
- \* Ertasten Sie die Rinde eines Baumes, spüren Sie die Erde unter Ihren Füßen.

Die Intensität und Dauer der jeweiligen Sinneserfahrungen sind wichtig, um sie Ihrem Gehirn als bleibende positive Erfahrung einzuprägen. Der Neuropsychologe Rick Hanson empfiehlt hierfür mindestens 20 Sekunden der Achtsamkeit, um eine Sinneserfahrung ganz intensiv mit einem offenen Geist und Herzen aufzunehmen.

# *Gelassenheit*



*Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren,  
die ich nicht ändern kann, den Mut,  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine  
vom anderen zu unterscheiden.*

Reinhold Niebuhr

