

**Weitere Rezensionen auf [Amazon](#) >**

**VISIONEN, 3/2008**  
**Die schönsten Seiten der Spiritualität**

**Von Evelyn Thriene**

Christina Kesslers zweites Buch „Herzensqualitäten. Die Intelligenz der Liebe“ ist eine Anleitung für den Weg der Einübung in die Liebe. 33 Herzensqualitäten sind zu entwickelnde und zu pflegende Gaben hin zu einem sinnerfüllten Leben ohne geistige Begrenzungen. Sie führen zu Verbundenheit nicht nur mit den Nächsten, sondern mit allen Menschen. Es sind die einzigen Instrumente, die Herz und Verstand in Einklang bringen können bis zur Entfaltung und vollen Wirksamkeit der Liebesintelligenz - Basis für ein Miteinander auf einem Fundament echter Lebensqualität.

Das Buch, in einer wunderbaren Sprache geschrieben, die Poesie und Wissenschaft in sich vereint, ist eine tiefe und umfassende Wertschätzung des Lebens und insbesondere der menschlichen Anlagen. Die Wirksamkeit der Liebesintelligenz umfasst dabei das ganze Spektrum unseres Seins, von der menschlichen Bedürftigkeit bis hin zur Befreiung aller menschlicher Möglichkeiten im Ausdruck inspirationsgeleiteter Genialität. Eine auf der Grundlage von Herzensqualitäten gestaltete Gesellschaft trüge die von allen Menschen ersehnten Züge der Vollkommenheit, die der Mensch bislang in religiösen Vorstellungen und Utopien „jenseits seiner Reichweite“ projiziert hat. Aber nicht nur die gesellschaftliche Dimension entfalteter Herzensqualitäten wird in diesem Buch offengelegt, es offenbart auch den menschlichen Ort im „großen Zusammenhang“, die Möglichkeiten vom höchst individuellen Entwurf von Mann und Frau aus dem immer in der Liebe schwingenden inneren Kern heraus zu seiner oder ihrer Teilhabe an der göttlichen Ordnung im Raum des Mysteriums der allumfassenden Liebe.

Das Werk ist gleichzeitig Schritt-für-Schritt-Hilfestellung wie auch Kompendium einer Kultur des Herzens im Dritten Jahrtausend.

---

**URSACHE UND WIRKUNG, Nr. 63, Frühjahrs-Ausgabe 2008**  
**Die Zeitschrift für Buddhismus, Spiritualität und Gesundheit**

**"Die Wirksamkeit der Liebesintelligenz umfasst das ganze Spektrum unseres Seins, von der menschlichen Bedürftigkeit bis hin zur Befreiung aller menschlichen Möglichkeiten im Ausdruck inspirationsgeleiteter Genialität."**

**Von Evelyn Thriene**

Christina Kesslers zweites Buch "Herzensqualitäten. Die Intelligenz der Liebe" ist eine Anleitung für den Weg der Einübung in die Liebe. Die 33 zu entwickelnden Herzensqualitäten führen zu Verbundenheit nicht nur mit den nächsten, sondern mit allen Menschen. Die Wirksamkeit der Liebesintelligenz umfasst das ganze Spektrum unseres Seins, von der menschlichen Bedürftigkeit bis hin zur Befreiung aller menschlichen Möglichkeiten im Ausdruck inspirationsgeleiteter

Genialität. Eine auf der Grundlage von Herzensqualitäten gestaltete Gesellschaft trüge die von allen Menschen ersehnten Züge Vollkommenheit, die der Mensch bislang auf religiöse Vorstellungen und Utopien "jenseits seine Reichweite" projiziert hat. Das Werk ist gleichzeitig Schritt-für-Schritt-Hilfestellung wie auch Kompendium einer Kultur des Herzens im 3. Jahrtausend.

---

**PULSAR, 6/2007**

Zeitschrift von, für, über Frauen. Wie sie leben, was sie denken, wer sie sind.

**"Christina Kessler gehört zu den Vordenkern des integralen Bewusstseins. Ihre Bücher lenken den Blick auf das Wesentliche und ermöglichen eine völlig neue Annäherung an das Phänomen Liebe, eine sanfte Revolution."**

**Von Klaus Mossburger**

In diesem Buch geht es um Ethik, Werte – um das, was dem modernen Menschen am meisten fehlt. Denn Werte bilden die Richtlinie für unser Denken, Verhalten und Handeln und beeinflussen die Art und Weise, wie wir unsere Welt wahrnehmen und interpretieren. Gelebte Werte sind Tugenden. Christina Kessler, Kulturanthropologin und spirituelle Lehrerin, distanziert sich jedoch gleich zu Beginn von der traditionellen Deutung, um den Leser mit einer völlig neuen Sicht zu konfrontieren. Daher ersetzt sie den Begriff „Tugenden“ durch „Herzensqualitäten.“ In ihnen sieht sie die verschiedenen Facetten der Liebe – Tore zum Herzen, zum Zentrum des Selbst, zur Quelle des Bewusstseins.

33 Herzensqualitäten benennt Christina Kessler. Die Zahl ist als Metapher gemeint. Die 3 symbolisiert persönliche, die 33 kollektive Ganzheit und Befreiung. Beide stehen für die Überwindung eines trennenden, spaltenden Welt- und Menschenbildes, das die Wurzel von Negativität und Destruktivität darstellt und nur durch die Liebe – dem Prinzip der Verbindung – transzendiert werden kann.

Christina Kessler gehört zu den Vordenkern des integralen Bewusstseins. Ihre Bücher lenken den Blick auf das Wesentliche und ermöglichen eine völlig neue Annäherung an das Phänomen Liebe, eine sanfte Revolution.

---

**AB 40**

Zeitschrift von, für, über Frauen. Wie sie leben, was sie denken, wer sie sind.

**"Hier finde ich ein Fachbuch mit praktischem Wert für das lebendige Philosophieren im Alltag vor. Ich habe es als Pflichtlektüre für meine Fortbildungen (Kontemplatives Coaching) angegeben. Ein großes Lob und meine wärmste Empfehlung!"**

**Von Kay Hoffmann**

**REZENSIONEN**  
*„33 Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe“*

---

Ausgehend von dem Ruf nach neuen oder neu entdeckten Werten macht sich Christina Kessler – schon bekannt geworden durch ihr Werk „Amo, ergo sum“ erschienen im Arbor Verlag – auf die Suche nach neuen Richtlinien, die unser ethisches Empfinden inspirieren können. Statt die aus der Mode gekommenen Tugenden von außen einzufordern, geht es darum, auf die natürlichen Bedürfnisse einzugehen und eine innere Quelle zu finden. Und so ist sie der Liebe auf die Spur gekommen: „Liebe ist ein Bewusstseinszustand, der zur Erkenntnis der Wahrheit und des wahren Selbst führt, also eine neue Form der Intelligenz erschließt.“ Dies ist kein abgehobenes Thema einer fasch verstandenen Freizeit-Esoterik oder Pop-Psychologie, sondern von brisanter Aktualität: „In einer vernetzten Welt wie der heutigen mit ihrer ungeheuren Vielfalt und ihrem rapiden Wandel brauchen wir eine solche Intelligenz. Nur aus ihr können echte, innere Werte erwachsen, die das Individuum in der Gesellschaft verankern und verbindend auf Kulturen, Religionen und Nationen einzuwirken vermögen.“ Herzensqualitäten sind ein Synonym für Tugenden, die auf diese Weise zu neuem Leben erwachen. Es sind „Tore zum Herzen“, die innere Räume der geistigen Freiheit und Ganzheit eröffnen. Es sind immer verbindende Eigenschaften, die uns helfen, die in unserem eigenen Inneren bestehende Getrenntheit (Basis des unterscheidenden Denkens, des vergleichenden und bewertenden Verstandes, der urteilenden und entscheidenden Vernunft) zu überwinden und uns so zu einer übergeordneten Ebene der Nicht-Getrenntheit, „des großen Zusammenhangs“ (Jaspers nannte es „das Umgreifende“) gelangen zu lassen.

33 Herzensqualitäten werden in einem Mandala geordnet aufgeführt, in der Mitte wohnt die Liebe. Herzensqualitäten sind Stationen auf dem Weg der Selbstrealisation; sobald ein Aspekt integriert ist, tut sich das nachfolgende Tor auf. Wir treten in das Mandala mit einer Bewegung, die nach innen führt. Hier geht es um die Befreiung von Begrenzungen. Wir lernen mit dem Herzen zu hören. In der Mitte angelangt führt der Weg wieder nach außen, in die Wirklichkeit, in den Alltag. Hier verbindet sich Herz mit Verstand. Aus dieser Verbindung entsteht ein Drittes: die soziale Intelligenz, die Hand in Hand mit dem kosmischen Bewusstsein einhergeht und somit eine evolutionäre Perspektive aufzeigt. „Die Reihenfolge der Herzensqualitäten entspricht einer inneren Gesetzmäßigkeit. Das zeigt sich auch an den einzelnen, ihnen zugeordneten "Zahlen und deren numerologischen Bedeutung. Selbst im Zyklus der Jahreszeiten lässt sich der innere Aufbau dieser Eigenschaften verfolgen. Sie sind tatsächlich ein natürlicher Ausdruck der Einen Bewegung, die durch die schöpferischen Impulse des Einfaltens und Entfaltens in einem endlosen, spiralförmigen Entwicklungskreislauf gehalten wird. Ihr Zusammenhang ist ab-solut folgerichtig, und die Möglichkeiten des Wachstums nehmen von »Runde zu Runde«

zu. Dankbarkeit, die letzte Eigenschaft der 33 Herzensqualitäten, führt automatisch zu neuer Bereitschaft und damit auf eine noch tiefere Ebene der Bewusstwerdung, des Bewusstseins und des bewussten, selbstverantwortlichen Handelns.

Die Herzensbildung wird immer umfassender und zugleich immer subtiler. Durch die Alchemie der Liebe verwandelt sich das bloße Überlebensorgan in ein lebendiges Kunstwerk, dessen Essenz den Stein der Weisen birgt.“

Ich schlage das Buch irgendwo auf und lese nach. Ähnlich wie beim I Ging lasse ich mich von den Texten inspirieren, ohne sie in eine kausal-lineare Abfolge zu pressen. Die Herzensqualitäten auf der Ersten Ebene sind: 1. Bereitschaft/ 2. Bejahung/ 3. Wahrhaftigkeit/ 4. Mut/ 5. Willenskraft/ 6. Akzeptanz/ 7. Selbstachtung/ 8. Selbsterkenntnis/ 9. Verantwortung/ 10. Vergebung / 11. Integrität /12. Hier beginnt die Zweite Ebene: Klarheit/ 13. Vertrauen /14. Offenheit / 15. Disziplin / 16. Gehorsam / 17. Demut/ 18. Aufmerksamkeit/ 19. Achtsamkeit/ 20. Konzentration/ 21. Balance/ 22. Geduld / 23. Dritte Ebene: Soziale Intelligenz und kosmisches Bewusstsein: Kommunikation/ 24. Freundschaft /25. Mitgefühl / 26. Toleranz/ 27. Wertschätzung / 28. Humor/ 29. Friede/ 30. Hingabe / 31. Bedingungslosigkeit / 32. Freiheit/ 33. Dankbarkeit.

**REZENSIONEN**  
*„33 Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe“*

---

Weiter im Buch geht es um Ethos und Logos und Die Ordnung der Liebe. Die einzelnen Kapitel sind überschrieben: ES denkt mich - Ich forme ES/ Der ganze Mensch/ Im Kraftfeld von Wahrheit und Wirklichkeit/ Natürliche Hierarchie/Göttliche Symmetrie/ Der kosmische Rhythmus/ Das Zentrum von Sein und Bewusstsein/ Das Wunder der Synchronizität/ Gott ist uns näher als wir uns selbst/ Genie - Zum universalen Wesen erwachen/ Das Persönliche und das Überpersönliche - Universalität und Individualität/ Die Ebenen der Liebesintelligenz/ Selbstrealisation/ Heilung durch Liebe.

Hier finde ich ein Fachbuch mit praktischem Wert für das lebendige Philosophieren im Alltag vor. Ich habe es als Pflichtlektüre für meine Fortbildungen (Kontemplatives Coaching) angegeben. Es gefällt mir weit besser als die Bücher von Ken Wilber, dem sich die Autorin verpflichtet fühlt. Übrigens, was mir auch noch aufgefallen ist: im Anhang bedankt sie sich einzeln bei den Menschen, die sie inspiriert haben (was nicht oft vorkommt)! „Inspiriert hat mich der Gedankenaustausch mit Detlef Georg Siebert, einem Sozialwissenschaftler aus Berlin, den ich für einen genialen integralen Denker halte. Vielen Dank. Auch Maik Hosang danke ich von Herzen. Ohne sein unveröffentlichtes Material zu einer »Wissenschaft der Liebe«, die in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen gegenwärtig im Entstehen begriffen ist, wäre das Kapitel »Evolution findet JETZT statt« nicht in der vorliegenden Form entstanden. Besonderer Dank gebührt Michael Frensch. Seine Arbeiten, besonders sein großartiges philosophisches Werk »Weisheit in Person«, haben dazu beigetragen, das Konzept der Herzensqualitäten abzurunden. Danke an Ken Wilber, mit dessen Arbeit ich mich zutiefst verbunden fühle, auch wenn - oder besser: gerade weil - ich eher den weiblichen Aspekt des »Integralen« vertrete.“ Ein großes Lob und meine wärmste Empfehlung!

---

**REZENSIONEN**  
*„33 Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe“*

---

**REZENSIONEN**  
*„33 Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe“*

---