

Die Seele braucht Raum, vor allem in Wendezeiten

Im Laufe unseres Lebens haben wir dem Wissen und dem Verstand mehr Wert beigemessen als dem Fühlen.

Wir haben zu oft Gefühl als Rührseligkeit oder Sentimentalität abgewertet. Die Qualität des Fühlens wird oft ausgeklammert. Stattdessen reden wir uns ein, stark zu sein und mehr aushalten zu können, als uns lieb ist. Wenn wir plötzlich in eine Krisensituation geraten und mit dem Sterben und Loslassen konfrontiert werden, merken wir deutlich, wo unsere wahren Probleme liegen, denn die lösen sich nicht von selbst oder durch Denken auf. Wir stellen uns „Warum-Fragen“, auf die es oft keine Antwort gibt. Denken im Kreis und finden keine Lösung. Fallen in eine Form von Überaktivität, die uns ablenken soll, um nur nicht genötigt zu sein, zu „viel“ zu fühlen. Oder verschließen unsere Herzen vor Kummer und Schmerz und damit für das Leben.

Wendezeiten fordern uns auf, Kontakt mit uns selbst, aber auch mit Achtsamkeit, Liebe, Vertrauen, Fürsorge, Zuversicht, dem echten Sein und Sinn aufzunehmen. Arme, verhungerte Qualitäten, die im Laufe der Jahrzehnte aus so manch einem Leben gewichen sind, und nun nach Aufmerksamkeit rufen. Krisen sind „Beförderer“ für eine neue Balance zwischen Verstand, Kontrolle und unseren wirklichen Bedürfnissen.

Entdecke die Perlen des Lebens – Unausgesprochenes loswerden

Angst, Sorgen und Kummer schwächen unser Immunsystem. Denn wer seinen „Schatten“ verleugnet, schwächt sich selbst. Tritt daher

einen Schritt zurück, spüre und akzeptiere die Trauer und die Sorgen. Sie gehören zu uns Menschen. Sie sind okay! Nimm sie ernst und nimm sie an. Durch die Würdigung deiner Emotionen befreist du sie und schaffst Platz für etwas Neues: zum Beispiel für mehr Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung.

Hat sich Unausgesprochenes in deinem Herzen angesammelt? Erleichtere es, schreib alles auf ein Stück Papier. Alles, was dir einfällt. Vervollständige die Sätze, sodass sie für dich passen. Lass dich dabei gern von den folgenden Aussagen inspirieren. Ergänze sie und schreibe auf. Diese Sätze sind heilsam und erleichtern die Schwere im Herzen. Mach dir bewusst: Je größer der Schmerz, desto größer die Liebe.

**Ich nehme dir übel ...
Ich danke dir für ...
In Zukunft ehre ich dich auf eine andere Weise als bisher ... und gebe dir einen guten Platz in meinem Herzen.
Ich lebe ab nun mein Leben ... und verspreche dir, dass es ohne dich gut weitergeht.
Ich gebe an dich zurück ...
Du fehlst mir ...**

Lass dir beim Ergänzen der Sätze genug Zeit und lass die Impulse über mehrere Tage in dir reifen.

Wenn es sich für dich stimmig und fertig anfühlt, verbrenn das Papier. Übergib es einem Fluss oder einem Bach oder vergrab es in der Erde. Übergib deine Gedanken an das Element, das du gewählt hast, und überlasse es dem großen Ganzen! Vertrau darauf, dass es gut weitergeht. Dass du das Recht hast, es abzugeben, du nicht mehr verpflichtet



bist, es zu tragen. Beobachte, was diese Mini-Übung in dir bewirkt. So stärkst du dich.

**Die Botschaft heißt:
Nimm dich aus dem Feld der Ängste und Sorgen heraus.**

Ändere das alte BRAIN SCRIPT, also alte Gedankenmuster, und erneuere deine Gedanken.

Reinige deine Gedanken von jeglichem Mangelbewusstsein. Verbinde dich mit dem Feld an Möglichkeiten, richte dich nach innen. Meditiere! Fühle! Nimm dich wahr! In ruhigerem Zustand gelingt es besser, Antworten auf wichtige Fragen des Lebens zu erhalten. Neues entsteht dadurch, dass wir täglich und radikal unser Denken im Visier behalten! Innere Bilder stehen im engen Zusammenhang mit dem Erleben. Das emotionsgeladene Nachgrübeln und das Sorgenmachen bahnen einen breiten Weg in die neuronale Vernetzung unserer Gehirne. Entscheide selbst, aus Problemgedanken auszusteigen und dem Herzen zu folgen. Denn: Wir wählen immer! Angst treibt viele dazu, ein ungesundes, unglückliches Leben zu leben, anstatt Freude und Leichtigkeit zu suchen.

Der Moment der Veränderung ist immer JETZT! Gib deiner Seele Raum!

Magazin voller
Leben



Den ungekürzten
Artikel
finden Sie auf

Die Autorin

Claudia Klohofer, Gründerin des „Mutmachinstituts“, ist Coach und Motivationsexpertin. Ihre Bücher „Signale des Körpers“ und „Die Intelligenz der Zellen“ sind im Goldegg Verlag erschienen.