

Die Seele braucht Raum, vorallem in Wendezeiten

Im Laufe unseres Lebens haben wir dem Wissen und dem Verstand mehr Wert beigemessen, als dem Fühlen. Wir haben zu viel Gefühl als Rührseligkeit oder Sentimentalität abgewertet. Haben gelernt, ob gewollt oder ungewollt, wie unser Denken und unser Verstand immer mehr an Wichtigkeit gewonnen haben.

Die Qualität des Fühlens wird oft ausgeklammert und 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 wir mit dem Sterben und dem 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.

Wie schaffe ich Stabilität in einer Zeit, in der alles nach Veränderung ruft?

Der Mensch ist auf der Welt, um zu fühlen! Denken und Fühlen sind wie zwei Geschwister. Die beiden zu integrieren und vor allem das Fühlen wieder zu lernen ohne zu zerfließen und keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können, bedeutet eine innere Balance zu finden. Dazu kommt das Spirituelle. Wie sind wir imstande die spirituelle Dimension von Leben und Tod zu begreifen?

Vieles liegt in der Akzeptanz, dass wir in einem zyklischen Leben existieren. In dem Ruhe und Aktivität, Geburt und Tod, Freude und Trauer gleichermaßen präsent sind. Unsere moderne Haltung, die sich nur nach Außen orientiert, verdrängt diese Tatsache gern. Wir haben uns einem „höher, besser, perfekter“ und einem „immer mehr“ verschrieben. Diese Entwicklungen sind dem rationalen, männlichen Yang-Prinzip zugeschrieben, in dem die Logik das Fühlen ersetzt hat. Das aktive Yang-Prinzip ist wie ein Motorboot.

Dagegen ist ein Segelschiff eher dem Yin-System zugeordnet. Während das Segelschiff vielen Einflüssen ausgesetzt ist, nutzt es den besten Wind für sich, um voranzukommen. Ein Fließen. Ein Segeln mit den Kräften, die uns vorwärts bringen. Der Segler nutzt Auf- und Abwinde, um den Stürmen zu trotzen. Der Verstand steuert das Motorboot und lenkt in eine Richtung.

Das Leben in Krisen funktioniert ganz ähnlich, es lädt uns ein, uns auf den Prozess des Fühlens einzulassen, um uns wieder auf- und auszurichten – mit der Yin-Qualität zu fließen. Eine Verbindung mit uns selbst zu suchen und nicht die Trennung von unseren Gefühlen durch den Verstand zuzulassen. Wendezeiten fordern uns auf, Kontakt mit uns selbst, aber auch mit der 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.

Jede Krise hat immer ein Geschenk für uns parat, nur ist es in seltsames Papier gewickelt.

Wende- und Umbruchzeiten fordern uns auf, uns intensiver mit unserem "Innersten" zu beschäftigen. Ein stürmisches oder traumatisches Ereignis erleben die meisten als einen tiefen Fall. Sie fühlen eine innere Leere oder empfinden es so, als ob sie ins Bodenlose rutschen. Durch meinen eigenen Schicksalsschlag, einen schweren Motorradunfall mit anfangs sechzigprozentiger Behinderung, Amputation und dem Verlust meiner Gedankenkraft, wurde ich einsamer. Mein geschäftiges Arbeitsumfeld rückte weit weg und ich beschäftigte mich ungewöhnlich intensiv mit den Fragen des tieferen Sinns. Dabei setzte ich alles daran, meine persönliche Lebensspur wieder zu finden. Manche Menschen rückten nahe an mein Herz, wurden treue und behutsame Begleiter. Andere wiederum waren plötzlich nicht mehr Teil meiner Geschichte. Unsere Gemeinsamkeiten gingen verloren und wir entfernten uns durch mein so ungewöhnliches Erleben. Ich verdanke diesen Personen heute einen neuen Blick auf Begegnungen mit Menschen und bin ihnen zutiefst verbunden. Durch sie lernte ich, dass wir an nichts festhalten müssen. Weder an Gedanken, noch an Meinungen, noch an Materiellem. Nicht an Verstorbenen und schon gar nicht am Leben selbst.

Erstes Geschenk: Es ist unabdingbar loszulassen.

Sie lehrten mich, dass Loslassen und Liebe dasselbe sind. Loslassen und Akzeptanz hängen zusammen. Jedes Festhalten und Fixieren erzeugt Angst. Freunde loszulassen erschien mir das schwierigste, weil ich das Gute vermisste, doch das ist Leben.

Eine andere Gelegenheit zu trainieren, liebende Menschen loszulassen, erhielt ich, als ich durch die Kombination vieler Narkosen, Medikamente und Schmerzmittel keinen Zugang mehr zu meinem erlernten Wissen und meinen Fähigkeiten fand. Oft rang ich damals minutenlang mit mir, um banale und einfache Worte zu finden. Es schien mir, als hätte ich simpelste Begriffe vergessen oder keinen Zugang mehr zu den vertrauten Wissensarchiven. Beinahe kam es mir so vor, dass Teile meines erlernten Wissens aus dem Gehirn gelöscht wurden. Ich erhielt keine Erklärungen von den behandelten Ärzten, die das Phänomen eher bagatellisierten. Also blieb mir nichts anderes übrig, auch daraus zu lernen noch mehr zu vertrauen und das, was ist, zu akzeptieren. Ich verstand, dass meine Persönlichkeit nicht nur über dieses Wissen existierte, sondern vor allem durch mich selbst und meine Herzensbildung. Mich selbst mit all den seelischen Gefühlsregungen auszudrücken.

Das Leben schenkte mir weitere unterschiedliche Chancen, um mich der Angst und den Sorgengedanken zu stellen. Es lädt uns ein, stehenzubleiben, damit wir im Moment und im Spürbewusstsein ankommen.

Zweites Geschenk: Aus deinen Schwächen werden deine Stärken!

Was können wir konkret tun, wenn uns die Angst überrollt?

Die heftigen Gefühle der Angst fordern uns auf, tiefer zu blicken. Jedes Angstgefühl blockiert unsere Gedanken, denn der Körper schüttet so viele Hormone aus, dass unser System nur noch auf „Überlebensmodus“ schaltet. Unser Reptiliengehirn blockiert nicht nur unsere Gedanken, unsere Körperfunktionen, sondern auch unser Herzgefühl. Das System fährt dann auf energiesparendem Minimalbetrieb und das Herz verschließt sich für Mitmenschlichkeit. Und dies wird in jener Zeit mehr denn je benötigt.

Die Angst schlichtweg zu verdrängen, hilft jetzt gar nichts!

Imaginationen sind kraftvolle innere Bilderreisen, die uns in unsere innere Welt, zu Orten des Vertrauens oder zur Quelle der Herzenskraft, zum inneren Angebundensein oder zur inneren Sicherheit lotsen. Sie führen uns aus und durch das Labyrinth des Lebens. Alles, was wir im Außen erleben, findet im Inneren eine Entsprechung. Die Bilder in uns können einfach nur Gedachtes sein. Je mehr wir uns entspannen, desto mehr gestattet unser Unbewusstes einen Einblick und es tauchen Seelenbilder auf. Ähnlich wie bei Tagträumen bewirken Imaginationen tief in das Unbewusste zu einzutauchen, während das Denken, besonders das „Probleme wälzen“, unsere Existenz ruiniert. Mit Hilfe dieser inneren Wanderungen lernen wir achtsam zu werden und uns wieder für Impulse des Heilwerdens zu öffnen. Wie bei der Meditation sind Imaginationen ein Weg zur Gesundung der Seele. Denn der Kreislauf des Lebens bedeutet die Entsprechung im Inneren zu suchen, dessen was sich gerade im Außen gezeigt hat. Daher bauen Imaginationen unser Identitätshaus wieder auf und schenken uns geballte Kraft und Energie. Sie sind eine absolute Quelle für neue Lebensenergie.

Vom Sichtbaren ins Unsichtbare zum echten Gefühl!

Wie eröffnet sich der Weg vom Leiden zur Erleichterung?

Manche sperren sich gegen das Unbekannte und vertreten sogar die Meinung, dass nicht sein kann, was nicht sein darf. Ihre erlernten Verhaltens- und Denkmuster stehen ihnen dabei im Weg. Wenn wir uns selbst und das Leben verstehen wollen, ist es wichtig auf unser Inneres zu hören und das Körperhören zu lernen.

Drittes Geschenk: Der Geist erschafft unsere Realität.

Jeder Mensch erlebt und deutet seine Wirklichkeit auf seine ganz persönliche Weise. Dabei ist die Seele ein hilfreicher Regisseur. Sie lässt sich nicht austricksen, sie erkennt keine Lügen an und will kontinuierlich weiter die Wahrheit finden. Die Kunst im Leben ist es, in allem das Licht und das Helle zu sehen. Dabei helfen innere Wanderungen dabei, den Lebensfaden wiederzufinden.

Ich selbst habe am eigenen Leib erfahren, wie der Geist Materie verändert. Nach einem Jahr körperlicher Reha gelang mir annähernd ein Wunder. Ich konnte wieder gehen, meinen Arm normal bewegen und heute bin ich völlig regeneriert und lebe ein „normales“ Leben.

Entdecke die Perlen des Lebens – Unausgesprochenes in Herzen loswerden.

Angst, Sorgen und Kummer schwächen unser Immunsystem. Denn wer seinen „Schatten“ verleugnet, schwächt sich selbst. Trete daher einen Schritt zurück, spüre und akzeptiere die Themen, 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, die da sind, befreist du sie und generierst Platz für etwas Neues. Zum Beispiel für mehr Vertrauen, für mehr Zuversicht und für mehr Hoffnung.

Ungekürzte Originalversion des Artikels „Die Seele braucht Raum“ von Claudia Klohofer aus dem Magazin „Lebensweg-Lebenswende EIN MAGAZIN VOLLER LEBEN“ des Landesverband Hospiz NÖ.
Alle Artikel finden sie online unter www.magazinvollerleben.at

Hat sich Unausgesprochenes in deinem Herzen angesammelt? Erleichtere es, schreibe alles auf ein Stück Papier. Alles was dir einfällt. Vervollständige die Sätze, wenn 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.
Mache Dir bewusst: Je größer der Schmerz, desto größer die Liebe.

Ich habe aus Liebe zu Dir oft danach gehandelt wie Du....
Ich nehme dir übel.....
Ich danke Dir für
Ich vergebe Dir..... Das Gute....., nehme ich an mein Herz.
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.....
Ich lasse jetzt bei Dir.....
Ich vermisse Dich
Schade, dass.....
Du fehlst mir.....

Lass dir beim Ergänzen der Sätze genug Zeit und lass die Impulse in dir reifen, über mehrere Tage. Wenn es sich für dich stimmig und fertig anfühlt, verbrenne das Papier. Übergib es einem Fluss oder einem Bach oder vergrabe es in der Erde. Übergib deine Gedanken an das Element, das du gewählt hast, und überlasse es dem großen Ganzen!
Vertraue 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. Du wirst sicherer.

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

Ändere altes **BRAIN SCRIPT**, also alte Gedankenmuster und erneuere deine Gedanken.
Lass die ganze Kraft in die Suche nach deinem Geschenk fließen.
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 Sorgen machen, bahnt 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. Zu viel Angst und zu wenig Vertrauen!

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

Genauere Anleitungen zu diesen Übungen und mehr, findest Du in meinen Büchern:

- Signale des Körpers- Wie wir besser leben, wenn wir unserer inneren Stimme vertrauen.
- Die Intelligenz der Zellen - Wie unser Denken und Fühlen unser Zellgedächtnis steuert.

Beide erschienen im Goldegg Verlag.

Sie sind in jeder Buchhandlung oder im Shop auf der Website des Mutmachinstituts erhältlich.

Ich wünsche dir von Herzen ein leichtes Leben.

Claudia Kloihofner



www.mutmachinstitut.at