

Die Befreiung vom Schmerz

Vorwort

Dieser Artikel beschreibt einen Weg der Befreiung von Schmerzen, den ich nach vielen schmerzhaften Jahren für mich gefunden habe.

Nähere Informationen darüber unter

http://www.gudrun-mueller-online.de/heilung/mein_weg.htm

Vielleicht können meine Erfahrungen eine Hilfe für Dich sein, um Deinen Weg der Heilung zu finden.

Wie entstehen Schmerzen?

Schmerzen sind ein positives Signal, denn sie zeugen von den enormen Selbstheilungskräften des Körpers.

Der Körper versucht dabei mit hohem Kraftaufwand bestehende Blockaden im Energiefluss zu beseitigen.

Der Körper ist gesund, wenn die Energien im Körper frei und ungehindert fließen.

Ich bediene mich dabei einer Sichtweise, wie sie schon im alten China vor tausenden von Jahren bekannt war, und die in heutiger Zeit von der Quantenphysik bewiesen wurde: „Alles ist Energie. Alles besteht aus Energie. Ein System ist gesund, wenn die Energie frei und ungehindert fließen kann.“

Der Schmerz ist nicht das Problem, sondern bereits die Lösung.

Es ist nicht notwendig, den Schmerz zu beseitigen, da er sich automatisch selbst beseitigt, wenn wir ihn als Führer nehmen.

Die Ursachen von Schmerz

Schmerz hat seine Ursachen also immer in Blockaden im Energiefluss.

Diese Blockaden stammen immer von unterdrückten Gefühlen, die Namen tragen wie Angst, Wut, Ärger, Schuld, Sorgen, ...

Du hast diese Gefühle nicht? Du gehörst auch zu den glücklichen Menschen, die nie wütend sind und sich nie ärgern?

OK, genau dann bist Du hier richtig. Ich habe das auch lange Jahre von mir behauptet, bevor diese Gefühle es überhaupt geschafft haben, von mir wahrgenommen zu werden.

Jeder Mensch hat alle Gefühle in sich.

Und die Aussage, „diese Gefühl ist mir fremd“, heißt nur, dass ich diesen Teil in mir noch nicht wahrgenommen habe, dass ich diesem Teil meiner selbst nicht erlaube, zu Sein.

Wenn das Gefühl doch einmal an den Rand des Bewusstseins drängt, ist die typische von mir oft geprobte Reaktion darauf:



„Ich darf dieses Gefühl nicht haben, denn das ist das Gefühl, was Schmerzen verursacht.“

oder

„Ich will dieses Gefühl nicht haben, denn was sollen denn die anderen denken, wenn ich meine Wut rauslasse.“

oder auch einfach

„Verschwinde, ich mag Dich nicht.“

Man sagt das oft, einfach so: „Verschwinde, ich mag Dich nicht.“. Und vergisst dabei aber oft, dass man damit einen Teil seines Selbst wegschickt.

Dabei kommt Heilung doch aber von „heil sein“, von „ganz sein“.

Wie kann man aber „ganz sein“, wenn man einen Teil gerade weggeschickt hat?

Wenn du dir deinen Körper (genau so wie jede andere Materie) unter dem Elektronenmikroskop anschaut, dann stellst du fest, dass es ein riesiges Wunder ist, dass der Körper überhaupt so „als ein Stück“ wahrnehmbar ist.

Wenn die Größenverhältnisse eines Atoms auf die Erde übertragen werden, dann ist in einem Atom genauso viel „Nichts“ wie in unserem Sonnensystem.

Auf der Suche nach den immer kleineren Teilchen hat die Physik herausgefunden, dass es in so einem Atom/Elektron nichts mehr gibt, was noch als Materie zu bezeichnen ist – denn dort ist alles nur Energie. Energie, die mal schneller und mal langsamer fließt – ein ewiger Tanz von Energien. Dort gibt es nichts statisches, denn alles ist nur Energie – dynamisch fließend – immer in Bewegung.

Aber auch dort ist es noch nicht zu Ende, denn auf der Suche nach dem immer kleineren ist die Physik im „Nichts“ angekommen. Dies wird als „Quantenfeld“ - als „Feld der unendlichen Möglichkeiten“ bezeichnet. Dort gibt es nur noch „Information“. Dieser Bereich der Physik wird als Quantenphysik bezeichnet. Dort gelten die Gesetze der altbekannten Physik nicht mehr – dort gibt es weder Zeit noch Raum. Dort können sich die „Teilchen“ rückwärts in der Zeit bewegen und Wirkungen in Sekundenbruchteilen über riesige Strecken erzeugen.

In der Quantenphysik wurde bewiesen, dass das was geschieht von unserem Bewusstsein abhängt. D.h. ein Experiment kommt zu einem anderen Ergebnis, nur weil das Bewusstsein auf etwas anderes gerichtet wird.

Daraus folgt, dass unser Bewusstsein die Kraft ist, wie diese Informationen in Bewegung kommen – zu Energie – und auf der nächsten Stufe zu Materie werden.

Jede Betrachtung der Welt kann daher ganz grob in 4 Ebenen geteilt werden, auf denen Wirkung wahrgenommen werden kann.

- (1) Die physische Welt
- (2) Die Welt der Moleküle/Atome/...
- (3) Die Welt der Energie
- (4) Die Welt der Quanten / des Bewusstseins

Diese Ebenen sind nicht unabhängig oder starr getrennt, sondern sie bauen aufeinander auf – sie sind voneinander abhängig.



Daraus folgt, dass wirkliche Veränderung nur geschehen kann, wenn unser Bewusstsein sich entscheidet, andere Dinge wahrzunehmen und zu glauben. Nur weil viele etwas glauben – oder einen vorhandenen Glauben ungeprüft übernehmen – ist unsere Welt so wie sie ist. Dies wird dann als „Massenbewusstsein“ bezeichnet.

Eine Sicht wird nur dann ganzheitlich, wenn sie alle Ebenen berücksichtigt.

Wie verstärkt man den Schmerz?

Wieso sollte mich interessieren, wie ich den Schmerz verstärke, ich will ihn doch wegbekommen.

Wichtig ist dabei zu erkennen, wie man das unbewusst immer wieder macht, und sich dann wundert, warum es nicht besser wird.

Diese Verstärkung geschieht, in dem ich weitere Blockaden, also weitere Schichten unterdrückter Gefühle oben drauf lege.

Das häufigste Gefühl, das Schmerzen fest zementiert, ist die Angst, die Angst vor dem Schmerz.

Schmerzen sind eigentlich nur Gefühle, die wenn man sie anschaut und fühlt, auch bald verschwinden oder sich minimieren. Solange man aber nicht die Angst sieht, die über dem Schmerz liegt, hat der Schmerz keine Chance zu gehen.

Doch wie soll ich nun mit meinen Gefühlen umgehen?

Der Umgang mit den Gefühlen

Wenn man von Gefühlen spricht, wird oft gesagt: „Es sind doch nur Gefühle, lasse sie doch einfach los.“

Aber so einfach ist das in der Praxis oft nicht, weil man den wichtigen Schritt vergisst, der vorher zu machen ist: Ich muss sie erst akzeptieren.

Der Trick des Ganzen ist also, sie NICHT loslassen/weghaben zu wollen, sondern sie voll und ganz zu akzeptieren.

Sie sind ein Teil von jedem von uns. Wenn wir sie ablehnen, lehnen wir einen Teil von uns selbst ab.

Wir bekämpfen diesen Teil in uns und erzeugen Schmerzen.

Wer kann Heilung geben?

Es heißt immer so schön, „Der Arzt verbindet die Wunde nur, und Gott heilt sie.“

Wer ist aber „Gott“ und wo ist er, wenn mir wieder einmal alles weh tut?

Wieso erhört er mein Flehen und meine Gebete nicht?

Das ist alles eine Frage der Sichtweise. Solange ich die Schmerzen als meine Krankheit sehe, oder als Strafe Gottes werde ich immer wieder in Selbstmitleid verfallen und die Welt (incl. Gott) verfluchen, und damit noch meinen Schmerz verstärken.

Sehr viel hängt dabei auch davon ab, wie ich das Wort „Gott“ für mich definiere.

Solange Gott irgendein Wesen außerhalb von mir ist, das meine Geschicke bestimmt, werde ich meine Sichtweise an dieser Stelle nicht umdrehen können.



Meine Definition von Gott ist die Anwendung des gesunden Menschenverstandes auf die Grundsätze der Gottes-Definition in den großen Religionen.

Man findet dann Definitionen wie diese:

„Am Anfang war nur Gott.“

„Gott ist das Alles und das Nichts.“

„Gott ist und wird immer sein.“

Wenn man dann den gesunden Menschenverstand darauf anwendet, dann stellen sich Fragen wie diese:

Wenn am Anfang alles nur Gott war, wie konnte dann je etwas entstehen, was nicht Gott ist?

Wenn Gott alles ist, was existiert, dann muss ich auch ein Teil von Gott sein, und Gott ein Teil von mir.

Wenn ich das noch mit der Sicht der Quantenphysik auf die Welt verbinde, dann stelle ich fest, dass die Definition des Quantenfeldes genau der Definition von Gott entspricht, d.h. Gott = Quantenfeld = Feld der unendlichen Möglichkeiten.

Damit habe ich für mich einen Gottesbegriff gefunden, dessen Essenz ich in allen Religionen wieder finden kann, und mehr noch, ich kann jetzt meine Sichtweise ganz einfach umstellen.

Ich kann jetzt Gott in meinen Schmerzen erkennen. Ich weiß, dass die Schmerzen nur ein Zeichen dafür sind, dass Gott mir gerade dabei hilft, meine Blockaden zu beseitigen und wieder gesund zu werden. Jetzt kann ich auf einmal dankbar sein, und meine Schmerzen lieben und damit einen Schritt weiter auf meine Heilung zugehen.

Der Weg

Du erwartest hier jetzt wahrscheinlich einfach eine Aufzählung von Dingen, die Du einfach nur tun musst und schon sind die Schmerzen weg.

Aber Du musst nichts tun. (Siehe dazu auch das Kapitel Was muss ich tun)

Der Haken ist außerdem, dass es kein Mittel gegen die Schmerzen gibt, dass Du kaufen kannst. Es gibt nur sehr viele Mittel, die Dich auf Deinem Weg unterstützen können.

Warum kann es keinen vorgeschriebenen Weg geben?

Jeder hat seine eigene Persönlichkeit mit ihren verschiedenen Eigenheiten – und dem entsprechend hat auch jeder seinen eigenen Weg.

Was wäre das denn für ein Leben, wenn man alles genauso macht, wie es uns jemand vor gelebt hat? Kann man das denn noch Leben nennen, wenn man nicht selbst Dinge ausprobieren und seine eigenen Fehler machen kann? (Siehe dazu auch das Kapitel Was passiert, wenn ich einen Fehler mache?)

Was soll ich dann aber tun?

Es ist egal, WAS Du tust, wichtig ist WIE Du es tust.

Das ganze Leben geht nur um eine immer stärkere Bewusstwerdung, d.h. jede Entscheidung, die man trifft, wirklich bewusst zu treffen, und sich nicht immer von Ängsten aus der Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft leiten zu lassen.



Jede Sekunde des Lebens ist jung und neu und nur unser festgefahrener Verstand sagt uns, dass Dinge immer so sein müssen, weil wir es irgendwann mal so, gelernt haben.

Was muss ich tun

Du MUSST gar nichts tun. Immer wenn Du sagst „Ich muss das tun“ kommt das „kleine arme Ich“ zum Vorschein und jammert darüber rum, dass es so fremdbestimmt ist und nicht machen kann, was es will.

Es hatte mich doch etwas unangenehm berührt, als ich in „Ja, aber...“(1) gelesen habe, was sich hinter dem „Müssen“ versteckt:

- Wir lehnen die Verantwortung für uns selbst ab.
- Wir übernehmen nicht die Verantwortung für die Dinge.
- Es fehlt unsere eigene Entscheidung.
- Wir fühlen uns unbewusst minderwertig.
- Wir hören auf andere, selbst wenn sie nicht da sind.
- Wir geben anderen mehr Raum als uns selbst, auch wenn es diese gar nicht gibt.
- Wir glauben, nur unter Druck handeln zu können.
- Wir nehmen uns selbst nicht wichtig – und tun uns deshalb wichtig.

Probiere es doch einfach mal aus, jedes „Ich muss“ durch „Ich will“ zu ersetzen. OK, es ist am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig.

Aber es ist der erste Schritt zur Bewusstwerdung, es einfach nur mitzubekommen, wie oft wir in unserem täglichen Leben das Wort „Ich muss“ verwenden.

Fühle einfach mal in Dich hinein – sage 10-mal „Ich muss“ und fühle, wie Du Dich fühlst – Ist Dein Rücken auch krumm geworden und fühlst Du Dich sehr niedergedrückt?

Jetzt mache dasselbe noch einmal und sage 10-mal „Ich will“ – Und wie fühlst Du Dich jetzt? Ist Dein Gang nicht auch viel aufrechter geworden – und ist da dieses freche, schnippische Grinsen, dass da sagt, „Ich bin wer – macht doch was Ihr wollt, aber ich will und mache jetzt das“?

Aber halt – nicht vergessen: Du musst jetzt nicht auf Dein tägliches „Ich muss“ verzichten. Du darfst gern immer weiter „Ich muss“ ausprobieren, solange bis Dir das daraus produzierte Gefühl nicht mehr gefällt, und Du wählst ein anderes Gefühl zu haben.

Hast Du auch so einen regen Verstand, der das sofort kommentiert und sagt:

Es gibt, aber doch was, was ich muss.

Besonders beliebt, sind dafür immer:

- Ich muss arbeiten gehen.
Aber das stimmt nicht, denn: Du willst arbeiten gehen, weil Du gern Geld bekommen willst, weil Du Dir was Schönes leisten willst, weil es Dir Spaß macht, mit Deinen Kollegen zusammen zu sein, ...
Das trifft auf Dich nicht zu? Dann hör doch einfach auf zu arbeiten, und mach



das, was Du willst. Oder such Dir die Arbeit, die Dir die Dinge bringt, die Du willst. Du hast die Macht dazu – nutze sie.

- Ich muss auf die Toilette gehen.
Nein, das musst Du nicht. Du willst auf die Toilette gehen, weil Du das Gefühl nicht magst, wenn die Hose feucht ist oder weil es Dir unangenehm ist, wenn die Gerüche in die Nasen der Mitmenschen ziehen.
- Ich muss die 10 Gebote befolgen – meine Religion schreibt mir das vor.
Kann es wirklich sein, dass Gott solche Herrscherallüren hat und von Dir irgendwelche Dinge fordert – oder Dir Dinge gebieten muss? Glaubst Du wirklich, dass Gott so ohne Macht ist, aber so lüstern nach Macht, dass er das von Dir fordert?
Wie kann es sein, dass Gott in jeder Religion, was anderes fordert?
Warum hat Gott denn die Möglichkeit geschaffen, genau das zu tun, wenn er es nicht wollte? Gott ist doch allmächtig, warum hat er denn nicht dafür gesorgt, dass wir die ganzen „bösen“ Dinge nicht tun, wenn er es nicht so will?
Wieso hat er uns einen freien Willen gegeben, wenn wir ihn dann nicht gebrauchen dürfen, weil er uns dann mit „ewiger Verdammnis“ droht?

Was passiert, wenn ich einen Fehler mache?

Im täglichen Leben wird oft der Gedanke „Ich habe einen Fehler gemacht“ gleichgesetzt mit „Ich habe etwas falsch gemacht“. Aber dies ist ein Trugschluss. Keine Ahnung woher er kommt, und seit wie vielen Generationen er in unseren Köpfen geistert.

Wenn man sich die Sprache einmal näher anschaut, dann kommt man auf einmal zu ganz anderen Ergebnissen.

Klingt nicht „Ich habe einen Fehler gemacht“ eher wie „Es hat etwas gefehlt“? Im Englischen ist es so gar noch besser zu sehen. Sieht dort nicht „mistake“ (Fehler) eher aus wie die Aufforderung „take missing“ (nimm Dir das Fehlende)?

Fühlst Du auch die Schuld, in dem Satz „Ich habe etwas falsch gemacht“ – drückt Dich diese Schuld auch nach unten?

Fühlt es sich nicht viel besser an zu sagen „OK. Es ist ein Fehler passiert. Was hat mir gefehlt?“

Um dann auf die Antwort aus seinem Inneren zu warten, die dann Aussagen annehmen kann, wie z.B.:

- Ich hatte kein Vertrauen zu meiner inneren Stimme.
- Ich habe mich hetzen lassen.
-

Um dann die Schlussfolgerung zu ziehen:

- Beim nächsten Mal vertraue ich meiner inneren Stimme.
- Beim nächsten Mal erledige ich meine Arbeit in Ruhe und lasse mich nicht unter Druck setzen.
-



Die Verbindung der Gefühle und der Gedanken

Ist Dir eben aufgefallen, wie eng das Denken oder die Sprache mit unseren Gefühlen zusammenhängen?

Fällt Dir auf, wie schnell aus einem „Ich muss“ ein Gefühl der Schuld wird, wenn man es dann doch nicht schafft, dass „Ich muss“ in die Tat umzusetzen?

Oder dass der Satz „Ich habe etwas falsch gemacht“ fast sofort zu einem Gefühl der Schuld wird?

Wenn ein Gefühl da ist, kann man nichts mehr machen, dann hilft nur noch einverstanden zu sein und es zu akzeptieren und in sich zu schauen, ob man den Gedanken sieht, der dieses Gefühl ausgelöst hat.

Die Schuld der anderen

Das was oft mit dem Festhalten von Gefühlen gemeint ist, ist die gern genutzte Angewohnheit, die Verantwortung für dieses Gefühl, jemand anderem in die Schuhe zu schieben.

Ich fühle mich schuldig, weil der andere immer Wutausbrüche bekommt.

Ich ärgere mich, weil der andere immer das und jenes tut.

Ich Sorge mich, weil der andere nicht, so mit seinen Krankheiten umgeht, wie ich es gern sehen würde.

Jetzt würde man ja landläufig meinen, den anderen trifft die Schuld, denn warum meckert er vor sich hin, jammert, warum er dies und jenes tun muss, etc.

Aber der andere ist nur das Spiegelbild, der Eigenschaften, die wir in uns nicht wahrnehmen wollen oder können.

Genauso wie wir nicht mitbekommen, dass die Schuldgefühle die Ursache unserer Schmerzen sind,

genauso bekommt der andere nicht mit, dass er wie es in "Die Prophezeiungen von Celestine" so schön heißt,

die Rolle eines "armen Ich" spielt, und so bei den anderen Schuldgefühle provoziert.

Um die Schuldgefühle zu lösen, hilft es also nicht, nur die Schuldgefühle mit zu bekommen,

sondern man muss auch den Teil in sich selbst suchen und wahrnehmen, der dieses "arme Ich" ist.

Einfach immer wieder versuchen bewusst mit zu bekommen, wann ich selbst hoffnungslos und machtlos werde und wie sehr ich mich innerlich gegen diese Gefühle wehre, und sie nicht akzeptieren oder fühlen mag. Spannend ist dabei, wie geschickt wir es immer wieder hin bekommen, dieses Gefühl zu vermeiden.



Wie schaffe ich es ein Gefühl zu akzeptieren?

Der erste Schritt ist, zu erkennen, dass es da gerade ein Gefühl gibt, welches ich ablehne, und es dann mit vollem Bewusstsein sich in mir ausleben zu lassen.

Das beschreibt sich am besten in einem Beispiel:

Ich habe Schmerzen. Solange ich es schaffe meine Schmerzen anzuschauen, also im Jetzt und gegenwärtig zu bleiben, macht es eigentlich auch noch kein großes Problem. Es tut weh und ich kann nichts tun als im Bett zu liegen, aber mein Kopf ist klar.

Das wirkliche Problem fängt meist dann an, wenn die Schmerzen länger andauern oder sofort wieder aufflammen, wenn man das Bett verlässt. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, wo man diese Gegenwärtigkeit nicht mehr aufrecht erhalten kann.

Wenn dann zu dem körperlichen Schmerz noch der emotionale Schmerz kommt, oder wie es in Eckardt Tolle: „Jetzt“ so schön heißt, der Schmerzkörper erwacht. Das Erwachen des Schmerzkörpers ist bei mir eigentlich immer ähnlich, denn es sind Gedanken wie:

- Wie lange dauert es denn noch?
- Hört das denn nie auf?
- Ich kann nicht mehr.
- Ich würde jetzt lieber etwas anderes machen, als hier im Bett rum zu liegen.

Wenn man diese Gedanken mitbekommt und sofort durch irgendwelche heilenden Gedanken ersetzt, wie z.B.:

- Gottes Wille geschehe
- Mein Körper braucht genau die Zeit, die er benötigt, um mich zu heilen. Ich vertraue ihm und bin geduldig.

hat man die Chance, den Schmerzkörper wieder unter Kontrolle zu bringen.

Wenn man diese Chance verpasst hat, dann hilft nur noch ein Durchleben der Gefühle.

Das erste Gefühl was bei mir dann hochkommt, ist ein Gefühl des Leidens.

Der Verstand sagt dann sofort: Du sollst doch nicht leiden, davon wird doch alles noch schlimmer.

Hier ist die nächste Chance wieder bewusst zu werden, indem man sofort erwidert:

Die Chance ist verpasst. Jetzt hilft es nur noch das Gefühl zu akzeptieren.

Damit mir das an dieser Stelle leichter gelingt, nutze ich jetzt erst mal die Schulmedizin und betäube die körperlichen Schmerzen mit einer Schmerztablette.

Dadurch fällt es mir leichter, mich auf meine seelischen Schmerzen zu konzentrieren.

OK. Was möchtest Du gern?

Ich möchte in den Arm genommen werden.

Das kann man dann erst im Außen versuchen zu erreichen, indem man den Partner bittet, einen in den Arm zu nehmen, aber das befriedigt das Gefühl meist nicht. Es ist zwar schön, aber die Unruhe treibt mich dann bald wieder weg, denn es ist nicht der äußere Körper der von Außen geliebt werden will, sondern es ist das innere Kind,



was von dir selbst Liebe fordert. D.h. es fordert von Dir, nimm mich in den Arm, und liebe mich bedingungslos.

Stelle Dir vor, dass Du Dein inneres Kind umarmst und mit der Liebe Deines Herzens einhüllst. Das lässt sich noch dadurch unterstützen, dass Du Dich selbst in den Arm nimmst.

Gebe ihm dein ganzes Mitgefühl, versichere ihm, dass Du es liebst egal was ist.

Sage ihm, dass Du Dich jetzt mehr kümmern möchtest.

Fühle mit ihm. Sage ihm, dass es richtig ist, wenn es seine Wut über seine Schmerzen raus lässt, halte es dabei einfach im Arm oder unterstütze es, indem du mit den Beinen strampelst oder in die Kissen schlägst. Tue einfach das, was Du in diesem Augenblick für richtig erachtest.

Fühle die Sehnsucht, die sich hinter dieser Wut verbirgt, die ganz menschliche Sehnsucht „nach Hause“ zu kommen, den Gott in seinem Inneren wieder zu finden.

Was heißt: „Ich schaue meine Schmerzen an“

Das hört sich immer so ganz einfach an, aber am Anfang habe ich mich oft gefragt: Wie mache ich das eigentlich?

Es ist wirklich so einfach, wie es sich anhört, man richtet einfach nur seine Aufmerksamkeit dorthin – fertig. Man fühlt einfach nur die Schmerzen. Schmerzen sind auch nur ein Gefühl.

Dabei hilft die Vorstellung, dass man Licht oder Liebe direkt an der schmerzenden Stelle einatmet.

Schmerzen deuten an, dass die Energie an dieser Stelle versucht zu fließen, dass sie aber noch nicht durch kommt. D.h. körperliche Schmerzen sind ein ganz normales Phänomen im Selbstheilungsprozess des Körpers.

Dadurch, dass man die Aufmerksamkeit darauf richtet, verstärkt man den Energiefluss an dieser Stelle, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und durch den verstärkten Energiefluss wird der Körper unterstützt, diese Blockade aufzulösen.

Was heißt fühlen?

Ein Gefühl fühlen heißt einfach nur es wahrzunehmen.

Bemerken, dass es da ist und es einfach in Ruhe da sein lassen.

D.h. z.B. dass man auf Kommentare verzichtet, wie:

- du solltest doch nicht da sein
- Mist ich ärgere mich schon wieder

Die Gefühle einfach nur bedingungslos annehmen wie sie sind.

Gefühle lassen sich nicht „wegbekommen“.

Gefühle sind von Natur aus sehr kurzlebig. Sie ziehen einfach nur durch den Körper und sind dann wieder vorbei, wenn wir sie nicht festhalten.



Wie halte ich meine Gefühle fest

Variante 1:

Indem ich nach „Schuldigen“ für dieses Gefühl suche. Und die Verletzungen im Kopf immer wieder abspiele.

Z.B.:

- Den Fehler, den ich gemacht habe, immer wieder mir zu Herzen nehme
- mich über den anderen ärgere, dass er Dinge macht, die ich nicht will

Variante 2:

Indem ich sie unterdrücke, verdränge, nicht wahrhaben will, und sie damit daran hindere ungestört durch den Körper zu fließen.

Wie schaffe ich es, den Film zu durchbrechen, der immer wieder im Kopf abläuft, und das Gefühl festhält?

Als erstes akzeptiere die Gedanken und Bilder wie sie sind, und entscheide, jetzt etwas anderes zu denken. Da der Kopf in solchen Momenten, die vor allem auch in Entspannungsphasen kommen, nicht zu Höchstleistungen fähig ist, empfehlen sich dafür die kurzen Gebete, die man quer durch alle Religionen findet, und die man sooft vor sich hin spricht, wie es einem im Moment gefällt.

Ich mag dabei am liebsten das sehr kraftvolle Gebet aus dem Ho'oponopono:

„Ich schaue in meinem Inneren. Ich erkenne die Ursache in meinem Inneren. Es tut mir leid. Ich liebe dich.“

Es ist sehr kraftvoll, da ich damit dem Universum/meinem Unterbewusstsein/... bekannt gebe,

- dass ich selbst die Verantwortung für mein Leben übernehme, also nicht anderen die Schuld gebe
- dass ich weiß, dass die äußere Welt nur die Widerspiegelung meiner inneren Welt ist
- dass ich allen, alle Verletzung der Vergangenheit vergebe und damit alte unterdrückte Gefühle befreie
- dass ich den Teil in mir, der das Gefühl hervorgerufen hat, wieder annehme und heile
- dass die sehr machtvollen Kräfte der Vergebung und Liebe jetzt ihr Werk in mir tun dürfen

Es ist zu kompliziert? Wie wäre es denn dann z.B. mit „Dein Wille geschehe“.

Durch diesen kurzen Satz kannst Du all Dein Vertrauen, Deine Hingabe und Deine Dankbarkeit an Gott/die Kräfte des Universums/Dein Unterbewusstsein/... ausdrücken, dass alles schon genau richtig passiert, und genauso vergehen wird, wie es gekommen ist, und sich auf Garantie zum Positiven wendet.



Wie komme ich am schnellsten durch alle diese alten Gefühle?

Ich will möglichst schnell gesund werden, ich möchte möglichst schnell am Ziel ankommen.

Am schnellsten kommt man ans Ziel, wenn man seinen Weg geht, ohne ständig am Weg „rumzunörgeln“ und sich darüber zu beschweren, dass er so lang und steinig ist, und dass man das jetzt gerade überhaupt nicht will.

Alles was man macht, damit man schneller wird, führt oft eher dazu, dass es noch langsamer geht.

Diese alten Gefühle liegen dabei wie Schichten oder Zwiebelschalen übereinander. Es hilft also nicht, zu versuchen, untere Schichten lösen zu wollen – oder hast Du schon mal versucht, die Zwiebel von innen nach außen zu schälen?

Die unteren Schichten lassen sich nicht lösen, wenn man nicht die oben liegende Schicht wahrnehmen und damit lösen will.

D.h. z.B. dass sich z.B. der Schmerz nicht lösen lässt, bevor man z.B.

- die Angst vor dem Schmerz wahrgenommen hat
- die Wut oder die Schuld, die ihn auslöst, etc.

Welche Schicht gerade gelöst werden will, zeigt sich Dir. Achte nur auf Deine Umwelt und Deine Gefühle darauf.

Der beste Katalysator für diesen Prozess ist es, wenn man sich selbst BEDINGUNGSLOS liebt und annimmt, und dankbar für alles ist, was einen umgibt.

Literatur

(1) Lelia Kühne de Haan: Ja, aber...

(2) Das Wunder der Weiblichkeit - emotionale Intelligenz

(3) Schöner Artikel zum Unterschied Mitleid – Mitgefühl:

<http://www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de/publications/index.jsp?doAction=showarticle&articleid=74271>

