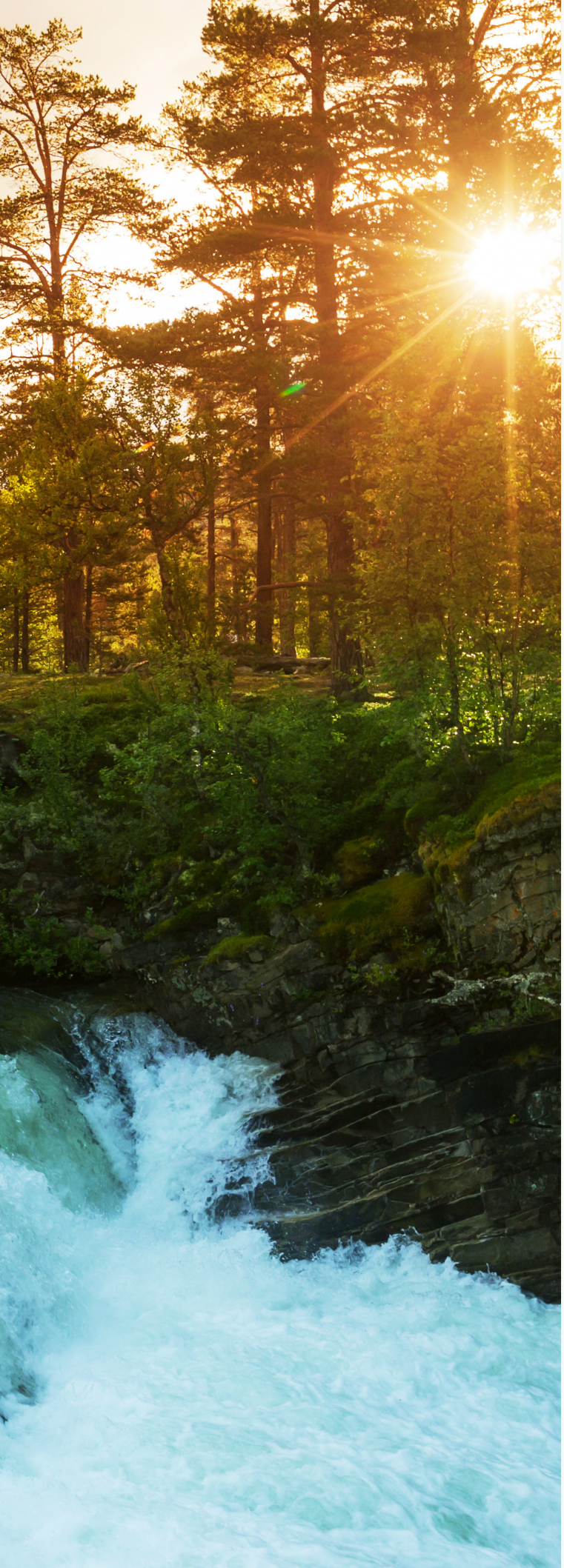
HEILUNG! WANDEL!
UND LEBENDIGKEIT!



Kürzlich fragte mich jemand, wie Heilung eigentlich geschieht. Und wodurch. Eine Freundin sagte: „Ich habe so unbändige Lust auf lebendiges Leben, ich will das Leben genießen und endlich wieder Freude und Sex haben!“ Recht hat sie. So ist es auch gemeint. Deshalb lass uns heilen, was dem im Weg steht. Es zeigt sich ja genau deswegen, damit wir es endlich, endlich, endlich in Lebendiges wandeln!

Heilen heißt Fühlen

Die meisten meinen, Heilung geschieht, wenn genügend Zeit vergeht, wir uns erfolgreich von unserem Schmerz – egal ob auf Körper-, Herzens- oder Seelenebene – ablenken, ihn ignorieren und wegdenken, oder ganz viel unternehmen, um ihn zu therapieren. Wie die vielen Kinder, denen sofort der Schnuller verpasst wird, sie geschaukelt werden, bis ihnen übel wird, ihnen gesagt wird, sie sollten aufhören zu weinen, oder die von ihrem Schmerz abgelenkt werden. Das Gegenteil ist der Fall. Heilen heißt fühlen, liebevoll und achtsam da sein und wahrnehmen, wahrnehmen, wahrnehmen. Und zwar ganz. Mit jeder Faser, voller Aufmerksamkeit, Vertrauen und offenem Herzen. Das ist, was Angst macht und für die meisten eine Riesenherausforderung ist. Wir fürchten Schmerz so sehr, dass wir ihn um jeden Preis vermeiden.

Was ist mein Platz und was nicht (mehr)?

Dabei ist Schmerz einer der wichtigsten Wegweiser in unserem Leben. Wir heilen nur durch fühlen. Oder wie sollten wir sonst erkennen, dass wir uns nicht (mehr) am richtigen Platz befinden, dass es etwas zu erkennen, zu heilen und zu verändern gibt? Schmerz ist eine Erinnerung, wieder einmal (oder endlich) nährende Entscheidungen für uns und unser Leben zu treffen. Im Sinne von „Wenn mein Leben ein Buch wäre, wie würde ich mir wünschen, dass die Geschichte weitergeht?“

Es ist der Fluss, der heilt, nicht der Stillstand. Lebendigkeit heilt, nicht garantierte Absicherung, Liebe und nicht Angst. Wandel lotst uns als steter Begleiter durch das Leben, Veränderung trägt uns dorthin, wo unser

Unser Vertrauen, dass jenseits des Schmerzes und der Angst ein Schatz von Lebendigkeit wartet und der Schmerz einen Sinn hat, wird reich entlohnt.

Platz ist, wo unsere Heilung, Entfaltung und Erfüllung warten. Unser Weg ist ein Spiralpfad in wachsenden Ringen von der Quelle zur Mündung, wo alles zusammenfließt, sich endlich vereint und vollendet, was zusammengehört, und heilt. Der Teppich unseres Lebens knüpft sich im Wachsen, Weiten und Heilen, wenn alles durch und in uns fließen kann. Alles andere ist Make-up, das die Wunden nur notdürftig zu verbergen versucht.

Eine Welle, die kommt und wieder geht

Schmerz an sich ist natürlicherweise ein vorübergehender Zustand, der wie eine Welle kommt und wieder geht. Er wird nur dadurch zu Leid und Symptom, wenn wir seinen freien Fluss blockieren, unseren Atem anhalten, Gefühle unterdrücken, verleugnen und verstecken, und unser Herz in Angst verschließen. Dadurch erschaffen wir emotionale Dramaleichen in unserem Seelenkeller. Jedes Mal, wenn wir ein Gefühl nicht frei durch uns hindurchfließen lassen, kommt ein neues Einweckglas in die Kellerregale, das einen konservierten Schmerz enthält. Und eine emotionale Bombe für das Feld unserer Beziehungen.

Da sein und dableiben

Trau niemandem, der dir rät, dich von deinem Schmerz abzulenken und Gras über eine Sache wachsen zu lassen. Sei mutig und vertrauensvoll und mach das Gegenteil: Tauch ein, fühl hin, lass deine Tränen fließen, und wenn es Ozeane sind. Mit der Zeit werden sie zu Strömen, Flüssen, Bächen und Rinnsalen, und irgendwann versiegen sie von allein. Umarme dich und deinen Schmerz, öffne dir und ihm dein Herz, lass zu, dass er dich ganzkörperlich erfasst, und vor allem: Vertrau ihm. Er will dich immer dorthin tragen, wo er sich nicht mehr zeigen muss. An die Orte, wo du hingehörst, um die zu sein, die du in Wahrheit bist. Verbunden und frei.

Ein Gefühl fließen zu lassen heißt nicht, dass wir es ausleben. Das wäre Unreife. Es fließen zu lassen heißt, es zu fühlen und wahrzunehmen, es ernst zu nehmen und ihm mit dem Herzen zu lauschen, bis es in seiner Zeit und Weise wieder abgeklungen ist. Mit ihm zu sein, anstatt uns taub zu stellen. Es wahrzunehmen, anstatt uns abzulenken, und es uns bewusst zu machen, anstatt zu unterdrücken.

Sei mit dir wie mit einem weinenden Kind

Es ist wie mit einem weinenden Kind, das wir in den Arm nehmen, an unser Herz halten, seinen und unseren Schmerz zulassen zu fühlen, ohne abzulenken, ohne zu analysieren, zu interpretieren, zu intellektualisieren oder uns und anderen Vorwürfe dafür zu machen. Wenn wir fühlen, was in diesem Augenblick ist, können wir in unserer Weise und Zeit dem Schmerz Raum geben, der dann natürlicherweise von alleine ausklingt und von Friede und Ruhe gefolgt ist. Das ist Heilung.

Am Ende ist alles gut. Solange es noch nicht gut ist, ist es auch noch nicht das Ende. Punkt.

Den inneren Widerstand überwinden und vertrauen

Aus Angst vor Schmerz und wirklichem Fühlen bauen wir Widerstand auf, der unüberwindbar scheint, und dann lassen wir es lieber bleiben, halten den lebendigen Fluss des Lebens an, verschließen unser Herz und sterben ein klein wenig. Mit jedem Mal ein bisschen mehr. Und meinen, damit wären wir sicher vor Schmerz. Genau dadurch wird er aber zu Leid und einem ständigen Begleiter, der durch Auslöser jederzeit reaktiviert werden kann. Dann können die Bomben jederzeit hochgehen, die wir im Keller eingelagert haben, und die böse Welt um uns herum ist schuld, dass es uns schlecht geht. Und so sterben dann mit der Zeit auch unsere Beziehungen, denn sie sind zu Minenfeldern geworden …

„Wenn mein Leben ein Buch wäre, wie würde ich mir wünschen, dass die Geschichte weitergeht?“

Unser Vertrauen, dass jenseits des Schmerzes und der Angst ein Schatz von Lebendigkeit wartet und der Schmerz einen Sinn hat, wird reich entlohnt. Bomben werden entschärft, zerstörerische Muster in nährende gewandelt, Angst wird zu Freude, Misstrauen zu Zuversicht, Trennung zu Verbundenheit und Gegeneinander zu Miteinander. Innen wie außen. Im Kleinen wie im Großen.

Wenn die Wasser wieder fließen …

Heilen heißt fühlen und da sein im Augenblick, öffnen, wo wir uns verschlossen haben, freilassen, was wir konserviert haben, und endlich wieder lebendig sein, wo wir aus Angst unlebendig geworden sind. Genau darin liegt der Zauber.

Alles, was da sein darf, seinen Platz bekommt, gehört, gesehen, wahrgenommen („für wahr genommen“) wird, heilt. Was da sein darf, muss sich seinen Platz nicht mit Gewalt erkämpfen. Das Leben wird wieder ein Fluss. Genauso wie eh und je fließt er mal sanft dahin, dann wieder mit Stromschnellen und Wasserfällen, doch weil wir uns nicht mehr der Lebendigkeit und dem Wandel verweigern, fließen wir wie Wasser frei, unbeschadet und durch alle Herausforderungen hindurch.

Die Einladung dieser gnadenreichen Zeit

„Da ist ein Strom, der reißend schnell fließt. Er ist so groß und schnell, dass er vielen Angst macht. Sie werden versuchen, sich am Ufer festzuhalten. Sie werden sich fühlen, als würden sie auseinandergerissen werden, und sehr leiden. Wisse, der Fluss hat seine Bestimmung. Die Ältesten sagen, wir müssen das Ufer jetzt loslassen, uns in die Mitte des Flusses vorstoßen, die Augen offen und den Kopf über Wasser halten. Und ich sage, sieh, wer dort mit dir ist, und feiere! Zu diesem Zeitpunkt der Geschichte sollten wir nichts persönlich nehmen, am wenigsten uns selbst. Denn in dem Moment, wo wir es tun, kommen unser spirituelles Wachstum und unsere Reise zu einem Stillstand. Die Zeit des einsamen Wolfes ist vorbei. Sammelt euch! Streicht das Wort ‚Kampf‘ aus eurer Einstellung und aus eurem Vokabular. Alles, was wir jetzt tun, muss in heiliger Weise und als Feier unternommen werden. Wir sind die, auf die wir gewartet haben.“

Botschaft der Hopi-Indianer

Wir treffen uns in der Mitte des Flusses und feiern das Leben. Du und ich. Ich freue mich.

Autorin: Katharina Sebert

Katharina ist Heilpraktikerin, Wegbegleiterin, Lehrerin, Autorin, Heilungs- und Friedensaktivistin, Lebens-, Liebes-, Glücksforscherin und allzeit Lernende beim Zentrum für Tiefenheilung „In guten Händen“. Sie bietet Heilungs- und Ermächtigungs-Kreise, -Seminare, -Ausbildungen und Urmuttercamps für Frauen an, hat das Format des WildgansFrauenFlugKreises entwickelt, in welchem sie auch ausbildet, und kommt zu dir in deine Stadt und in deinen (Frauen-)Kreis, wenn der Weg nach München zu weit ist. Sie versendet monatlich einen kostenlosen Inselbrief, den man auf ihrer Website abonnieren kann. Dort kann man auch die „Botschaftenkarten der Liebe“ ziehen.

www.in-guten-Haenden.com