

Was dir deine Gefühle sagen möchten

Gefühle sind unsere Wegweiser, unsere Boten. Sie möchten uns auf etwas aufmerksam machen. Sie möchten uns zeigen, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt ist, dass etwas in uns Aufmerksamkeit braucht. Und wenn wir lernen, so frei zu fühlen wie Kinder, fühlen wir uns viel freier.

Im Folgenden gehe ich auf Gefühle ein, die wir gerne unterdrücken. Ich hoffe, dass diese Betrachtung dir helfen wird, dich und deine Innenwelt besser zu verstehen.

Neid

Neid entsteht immer dann, wenn wir vergleichen, in Konkurrenz stehen und basiert auf dem Gedanken: "Ich bin nicht gut genug." Es ist also tief verwurzelt mit der Angst wertlos zu sein. Nur wenn wir uns wertlos fühlen, verspüren wir Neid. Wo fühlst du dich noch nicht gut genug?

Neid ist auch ein Kompass für unsere Wünsche und Sehnsüchte. Er ist ein Wink deiner Seele, die dir vermittelt, dass sie etwas ebenfalls erreichen oder erleben möchte.

Heile die Ursprünge von Neid:

1. Wann hast du dich nicht geliebt, nicht gesehen oder nicht wertgeschätzt gefühlt?
2. Welche Glaubenssätze in Bezug auf fehlende Anerkennung hast du verinnerlicht? Was ist zu deiner Wahrheit geworden?
3. Was solltest du hier für dich erkennen?

Deine Seele möchte dir sagen:

"In dir steckt so viel mehr, nutze dein Potenzial endlich. Du bist wundervoll, einzigartig. Niemand ist wie du. Du bist bereits vollständig. Traue dich!"

Wut

Wut ist ein Gefühl, das zu leben vielen Menschen Angst macht. Wenn wir an Wut denken, haben wir Bilder von zornigen, vor Wut schäumenden Menschen vor Augen und verbinden entsprechend etwas Schlechtes oder Böses damit. Dabei ist Wut nichts anderes als eine sehr starke Energie, die durch den ganzen Körper fährt und sich dort sehr kraftvoll entlädt.

Wut ist nichts Schlechtes, sie ist wie jedes Gefühl neutral. Nur das, was wir mit ihr verbinden, indem wir handgreiflich werden oder gemeine Worte sagen, ist schlecht.

Wir können die Wut ganz einfach im Körper spüren, ohne sie nach außen, an andere abzugeben.

1. Wie ist es dir als Kind ergangen? Hast du Wut fühlen dürfen?
2. Oder war Wut ein Tabuthema?
3. Wie wurde in deiner Familie mit Wut umgegangen und welche Überzeugungen haben sich dadurch in dir gebildet?

Wut entsteht, wenn wir das Gefühl von Kontrollverlust haben. Auch Wut ist gut und ein wichtiges Gefühl, das Raum braucht. Wenn du Wut einfach im Körper spürst, wirst du merken, wie sie sich in Stärke und dann etwas tiefer in Lebensfreude verwandelt. Also fühle Wut.

Deine Seele möchte dir sagen:

„Es gibt nichts zu kontrollieren. Niemand kann dich, deine Seele, zerstören oder ausstoßen. Du bist endlich, zeitlos, grenzenlos.“

Scham

Auch Scham ist ein Gefühl, über das wir nicht gerne sprechen. Durch Scham erkennst du, wo du dich selbst noch nicht ganz annimmst, nicht vollkommen zu dir stehst und dich die Beurteilung anderer verunsichert.

Scham ist an die Angst vor Beurteilung gekoppelt, an die Angst, wertlos zu sein. Vermeiden wir Angst, dann entsteht Scham. Um die Scham zu fühlen, musst du

ehrlich mit dir sein und dir erlauben, sie zu fühlen. Denn oftmals erlauben wir uns dies nicht. Der Scham Raum geben, das ist wichtig.

Deine Seele möchte dir sagen:

„Verstecke dich nicht. Du bist immer wertvoll, unabhängig von deinem Aussehen, deinem Verhalten oder dem, was andere sagen. Dein Kern ist die Liebe.“

Schuld

Schuld ist ein sehr schweres Gefühl. Es lastet auf uns, auf unserem Herzen, wie ein harter Stein. Schuld mit sich herumzutragen, ist sehr belastend. Umso wichtiger ist es, uns die Situation, aufgrund derer wir uns schuldig fühlen, genau anzusehen – damit wir verarbeiten können, damit dieser Teil in uns heilen kann, damit wir uns selbst verzeihen können.

Fehler geschehen, Fehler sind menschlich. Mit Fehler lernen wir Erfahrungen zu sammeln. Du lernst, jeden Tag, immer wieder.

Vielleicht ist das Gefühl der Schuld eine Einladung an dich, dir anzusehen, wie du in Bezug auf Fehler mit dir selbst umgehst. Erlaubst du dir und anderen, Fehler zu machen?

Deine Seele möchte dir sagen:

„Verzeihe dir. Es ist Zeit, sanfter und mitfühlender mit dir selbst zu sein.“

Taubheit und Leere

Wenn wir unsere Gefühle lange nicht gelebt haben, kann es sich irgendwann taub in uns anfühlen. Nicht nur die unangenehmen Gefühle können nicht mehr gespürt werden, sondern auch die angenehmen wie Freude, Liebe und Mitgefühl.

Taubheit und Leere sind ein Anzeichen, dass viele energetische Blockaden in dir existieren, wodurch das eigentliche Gefühl sich nicht bewegen und nicht fließen kann. Eine Trennung von Seele, Herz, Kopf und Körper hat stattgefunden. Daher ist

dieses Gefühl eine dringende Einladung an dich, diese Verbindung wieder herzustellen.

Deine Seele möchte dir sagen:

„Spüre dich wieder. Fange wieder an, zu fühlen. Alle Gefühle. Löse die Blockaden. Alles darf sein. Alles ist gut. Du bist heil.“

Trauer

Trauer mag sich für uns wie ein dunkler Schleier anfühlen, wie ein dichter Nebel oder ein stechender Schmerz. Doch auch in der Trauer finden wir Liebe.

Wenn du Trauer zulässt, einfach nur fühlst, ohne in Gedankenschleifen u verfallen, wirst du merken, wie sich der Nebel lichtet. Gib deiner Trauer Raum, lass sie da sein. Die Trauer möchte dich daran erinnern, dass es ok ist, etwas loszulassen. Zwar kann das Loslassen mit Schmerz verbunden sein, doch dieser Schmerz kann auch als Schmerz des inneren Wachstums oder der Veränderung erkannt werden.

Deine Seele möchte dir sagen:

„Es ist ok, traurig zu sein. Ein neuer Abschnitt beginnt. Du darfst loslassen, du darfst nach vorn blicken und ich für die Liebe öffnen.“

Verlustangst

Hinter dieser Angst liegt viel Schmerz. Jemanden zu verlieren, den wir lieben, ist für uns oft das schlimmste, was passieren kann. Alleine die Vorstellung ist schmerzlich für uns. Dieser Schmerz, den wir spüren, wenn wir Verlustangst fühlen, ist der Schmerz der Unvollkommenheit. Er resultiert aus dem Irrtum, dass wir ohne die andere Person nicht vollständig sind. Der Illusion der Trennung. Der Angst, allein zu sein.

Es gibt unterschiedliche Arten von Verlustangst:

- a. Wir fürchten alleine zu sein
- b. Wir fürchten, keine Liebe zu haben oder zu spüren.
- c. Wir fürchten, dass wir ohne den anderen wertlos sind.
- d. Wir fürchten den Schmerz, den die Verlustangst mit sich bringt. Wenn wir materielle Verlustangst haben, fürchten wir Minderwertigkeit.

Allen Verlustängsten liegt der Gedanke zugrunde:“ Ich bin nicht gut genug.“

Hinter der Verlustangst findest du die bedingungslose Liebe.

Die Angst selbst ist eine Lüge. Sie belügt dich. Das, was sie dir vermittelt, ist nicht wahr. Du bist gut genug und bereits vollständig.

Deine Seele möchte dir sagen:

„Du bist gut, so wie du bist. Du bist wertvoll. Du bist vollständig. Du bist verbunden.“