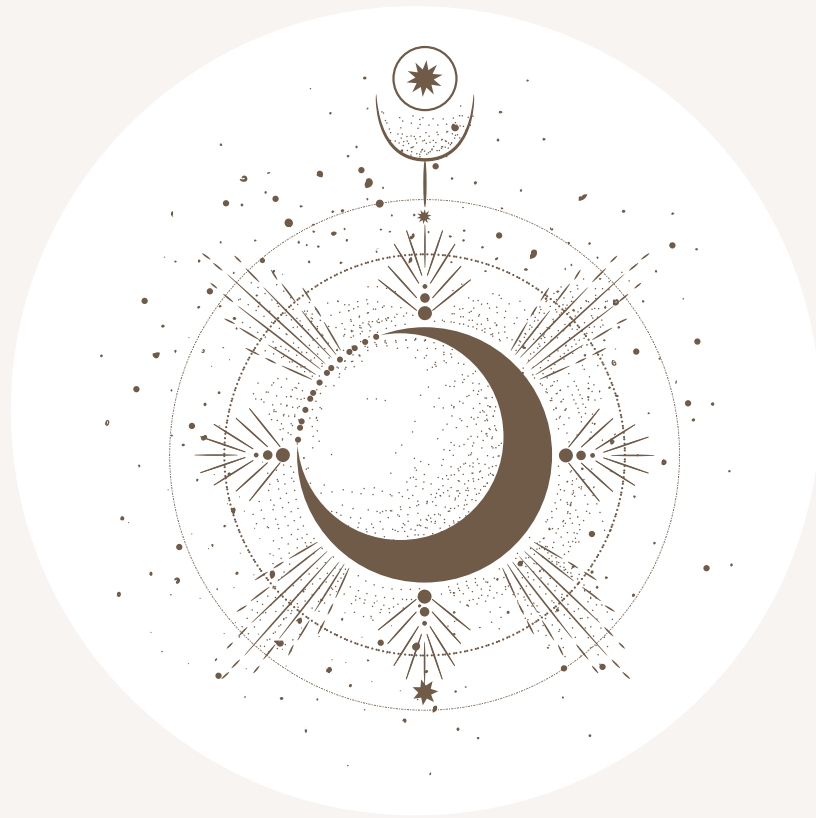


08

Deine Verlustängste auflösen



Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.

Johann Wolfgang von Goethe

Modul acht

Verlustängste auflösen

Dein Herz

ist immer für dich da,
es hat keine Angst vor
Schmerz. Vertraue.



Manchmal passiert uns etwas im Leben, das uns aus der Bahn wirft. Das kann beispielsweise eine Krankheit, ein Unfall, eine Verletzung, der Tod oder ein anderer Verlust sein. Solche Erfahrungen lassen unser Herz im ersten Moment zerbrechen und doch ist in ihnen eine unglaubliche Kraft und ein wertvolles Geschenk für uns verborgen.

Kennst du schon das Gesetz der Polarität? Es besagt, dass alles zwei Seiten bzw. Pole hat. Universell gesehen, sind diese Pole keine Unterschiede, sondern lediglich Zustände von ein und derselben Sache. Danach lebst du unbewusst oder bewusst dein Leben. So gibt es zum Beispiel Liebe und Angst, Fülle und Mangel, Gesundheit und Krankheit, Freude und Trauer. Das bedeutet: Bei unserer Geburt bekommen wir das Leben und gleichzeitig auch den Tod geschenkt. Themen wie Verlust und Tod werden in unserer westlichen Welt allerdings häufig als etwas Negatives und Schlimmes angesehen, das tabuisiert wird. Dabei ist es in Wahrheit ein ganz natürliches Thema, in dem so viel Weisheit für uns verborgen liegt. Wir haben oft Angst vor Schicksalsschlägen, sodass unser Bewusstsein wie eine Art Grenze setzt und wir nicht darüber nachdenken können. Auf diese Weise versuchen wir, uns vor dem Schmerz zu schützen. In Wirklichkeit halten wir uns so aber nur davon ab, vollkommen in unsere Power und in unsere ganze Liebe zu kommen.



Du musst dich daran erinnern, dass Angst nicht echt ist. Es ist ein Produkt deiner Gedanken, die du kreierst. Angst ist eine Entscheidung.

Will Smith

Es geht um Annehmen & *Loslassen*

Wenn wir aufhören, dagegen anzukämpfen und uns dafür öffnen und mit diesen Themen auseinandersetzen, befreien wir uns von dieser Angst. Dadurch erkennen wir, dass ein Geschenk in der Endlichkeit der Dinge liegt und können unser Leben ganz anders wertschätzen und genießen. Durch all die Erfahrungen, die wir machen, ruft uns das Leben immer wieder auf, es in seiner absoluten Fülle zu lieben, zu genießen und zu leben.

In diesem Modul möchte ich dich empoweren, die Angst vor deinen emotionalen Verletzungen nicht länger wegzudrücken, sondern Verluste liebevoll anzunehmen und zu verarbeiten. Du wirst dem Leben vergeben, dein Vertrauen stärken und wieder in deine ganze Power und Liebe zurückkommen. Denn jeder Tag, an dem du nicht mit offenem Herzen lebst, ist ein verlorener Tag.

DU entscheidest in jedem Moment deines Lebens, wieviel Tiefe du ihm gibst. Ganz gleich was du erlebt hast oder was du bis zu diesem Zeitpunkt über dich und das Leben dachtest, du hast die Möglichkeit anzunehmen und loszulassen. Annehmen, was war und loslassen, was dir nicht mehr dient. Du würdest eine Blume nicht dafür kritisieren, dass sie eigentlich mal ein Samen war und keine Blume sein darf, also bitte ich dich auch dir selbst gegenüber ins Mitgefühl zu kommen. Deine Ängste zu überwinden und zu erkennen, dass nichts und niemand dir jemals gehörte, gehört oder gehören wird, ausser dir selbst.

Geniesse alles und Jeden auf deinem Weg und lass in Liebe los, wenn die Zeit gelkommen ist. Werde dir über deinen Weg bewusst und wisse, dass das Universum dir immer das gibt, was für dich und dein Wachstum bestimmt ist.

Verluste annehmen & verarbeiten

Du kannst nicht

das nächste Kapitel
deines Lebens beginnen,
wenn Du ständig den
letzten Abschnitt
wiederholst.

Michael McMillan

Auch wenn es sich oft im ersten Moment nicht so anfühlt, macht uns das Leben mit den schwierigsten Erfahrungen häufig die größten Geschenke. Wir können sie allerdings nur wirklich annehmen, wenn wir nicht mehr dagegen kämpfen. Oft haben wir Angst davor, diesen Schmerz noch einmal zu fühlen. Doch erst, wenn wir uns diese Erfahrungen wirklich bewusst machen, können wir sie und die damit verbundenen Emotionen auflösen, loslassen und uns befreien. Bei Verlusten und Schicksalsschlägen gibt es kein "zu klein" oder "zu groß" und auch kein Richtig oder Falsch. Es kann eine Kündigung, eine Krankheit, ein Unfall, eine Verletzung, eine Trennung, der Tod oder ein anderer Verlust sein. Bring deine Aufmerksamkeit in dein Herz, denn dein Herz kennt die Antwort und weiß, was es gerade für dich zu heilen gilt.

Erinnere dich immer daran: Dein Herz ist immer für dich da. Es hat keine Angst vor Schmerz. Dein Herz ist da, um Trauer und Verlust aufzunehmen und durch Liebe zu heilen. Du brauchst es deinem Herz nur zu erlauben, indem du dir die Erfahrung, die diesen Schmerz ausgelöst hat, bewusst machst und zustimmst. Oftmals haben wir Angst, dass wir an Ereignissen in unserem Leben zerbrechen könnten, dass unser Herz oder unsere Seele brechen und wir niemals wieder ganz sein können. Hier kommt die gute Nachricht: Deine Seele und dein Herz sind unantastbar, vor allem deine Seele kann nicht brechen. Sie ist deine Begleiterin und heilt alles, wenn du es ihr nur erlaubst.

Dein Herz ist ebenso für dich da, ABER: wenn du in der ständigen Angst lebst, etwas oder Jemanden zu verlieren und das Gefühl hast eine Mauer um dein Herz zu bauen, dann nimmst du ihm die Luft zum Atmen und lässt es buchstäblich im Dunkeln sitzen. Was, wenn dein Herz genau dafür gemacht wurde? Zu brechen! Aufzubrechen, damit dein Ganzes Licht, dein ganzes Sein erstrahlen kann. Laotse sagte einmal:
"Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.
Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich was ich brauche."

Lass los. Werde wieder, wer du bist und sein willst. Geh weg von überwinden, hin zu integrieren.



Reflexionsfragen

Zum Menschsein gehört, alle Gefühle zu fühlen und auszuleben. Dabei sind Liebe, Freude, Ekstase, Dankbarkeit, und alle weiteren als positiv empfundenen Gefühle, ebenso wichtig wie Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Überforderung etc.. Es ist wichtig und richtig und gehört zu unserem Leben dazu. Emotionen sind "energy in motion", also Energie in Bewegung. Bedeutet: Kein Gefühl bleibt für immer, wenn du es bewusst fühlst und fließen lässt. Also lass deine Emotionen zu, bring sie zum Ausdruck und (er)lebe sie.

Welche Schicksalsschläge und Verluste belasten momentan dein Leben?

Reflexionsfragen

Wähle dir eine Erfahrung aus, der du dich in diesem Workbook widmen möchtest und frage dich: Welche Emotionen verbindest du mit dieser Erfahrung?



Wie kannst du deine Emotionen ausdrücken und wieder frei fließen lassen?



Reflexionsfragen

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Gefühlen um, vor allen Dingen mit Trauer. So kann es beispielsweise sein, dass nahestehende Personen, wie dein*e Partner*in oder Familienmitglieder anders trauern als du selbst. Einige Personen wünschen sich Nähe und wollen darüber reden, anderen ist es lieber, alleine zu sein. Damit sich jede*r mit der eigenen Trauer akzeptiert und gesehen fühlt, ist es wichtig, sich darüber bewusst zu werden und offen zu kommunizieren.

Wie trauern dir nahestehende Personen? Wie kannst du sie darin unterstützen und gleichzeitig deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren?

Jede Träne, die du weinst, ist eine Krankheit, die deine Seele nicht erleben muss. Blockierte Gefühle und unterdrückte Emotionen können dich buchstäblich erkranken lassen. Oft haben wir Hemmungen, wenn es ums Weinen geht. Durch stereotype Gender-Klischees wurde es uns vielleicht verboten. Dabei sind Tränen etwas Wunderschönes. Auch wenn wir uns manchmal erschöpft fühlen, nachdem wir so richtig geweint haben, helfen uns unsere Tränen, Gefühle wie Traurigkeit wegzuwaschen. Weinen ist wie Duschen für die Seele. Ich denke beim Weinen gerne an das Meer, denn Salzwasser kann so heilsam und erfrischend sein.



ERLAUBE DIR ZU
WEINEN. ES IST
HEILSAM. ES IST
WICHTIG.

Tränen reinigen das Herz!

Vielleicht bist du ein Mensch, dem es sehr schwer fällt zu weinen. Vielleicht hast du es so gelernt und jahrelang unterdrückt. Alles, was in dir nicht frei fließen kann, führt unweigerlich dazu, dass dein System verstopft. Anfangs kaum merklich, sammelst du mit der Zeit immer mehr seelischen Ballast, der deinen Fluss verlangsamt. Nimm dir gerne die Zeit, mach es dir gemütlich, schalte Musik an, die bewusst Traurigkeit oder Betroffenheit hervorruft in dir oder Musik, die dich einfach berührt und dann lass deinen Tränen freien Lauf. Lerne wieder, dass Weinen ok ist, dass es wichtig ist. Du bist immer ok, so wie du bist, in jedem Moment. Du kannst niemanden verlieren, wenn du du bist.



In dir gibt es eine Stimme,
die keine Worte benutzt -
höre ihr zu! Es ist ein
Gefühl, deine Intuition,
ein Bauchgefühl.
Vertrau ihr wieder.

Dem Leben wieder *vertrauen*

So viele Menschen halten sich selbst in den Erfahrungen und Emotionen von Verlusten gefangen und sind sauer auf das Leben. Doch die Wahrheit ist: Solange wir vorwurfsvoll gegenüber uns selbst, anderen Menschen oder dem Leben sind und die innere Einstellung haben, dass das Leben ungerecht oder gegen uns sei, solange sind wir im Widerstand und machen uns das Leben selbst schwer. Unser Verlust hängt immer mit der Geschichte zusammen, die wir uns darüber erzählen. Wir können die Umstände nicht verändern, aber unsere Einstellung und Bewertung und somit auch unser Leiden. Wir können uns hier immer fragen: Was hat mir die Erfahrung genommen oder aber, was hat mir die Erfahrung gegeben? Wovor hat mich die Erfahrung vielleicht bewahrt?

Eines der absolut größten und schönsten Geschenke, das du dir selbst machen kannst, ist, dass du daran glaubst, dass das Leben für dich ist und dass du wieder Frieden mit dem Leben schließt - auch bei den Erfahrungen, die hart, traurig und unglaublich herausfordernd waren. Einer der powervollsten Schritte dafür ist, dass du in die Vergebung gehst und deine Verletzungen heilst. Bei traumatischen Erlebnissen und negativen Erfahrungen geht es immer um Annahme & Integration, niemals um Überwindung. Was mir hier ganz wichtig ist zu sagen: Wenn du vergibst, bedeutet das nicht, dass du die Erfahrung als richtig oder gut erklärst.

Bei der Vergebung lässt du negative und blockierende Gedanken und Energien aus der Vergangenheit los, damit du sie nicht länger mit in deine Gegenwart und Zukunft nimmst. So hast du die Möglichkeit, dem Verlust eine neutrale, oder vielleicht sogar sinnvolle Bewertung zu geben und dir ein freies, erfülltes Leben zu erschaffen.

Reflexionsfragen

Welchen Vorwurf hast du noch gegen das Leben, den du vergeben willst?



Wie würde dein Leben aussehen, wenn du nicht vergibst? Wie würdest du dich fühlen?
Wie würdest du dich verhalten?



Reflexionsfragen

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du wieder Frieden mit dem Leben schliesst?
Was wäre möglich, wenn du dein Herz wieder öffnest?



Welche Erkenntnis ziehst du aus der Erfahrung über dich? Wer kannst du dadurch jetzt sein?



Ich vertraue wieder dem *Leben*

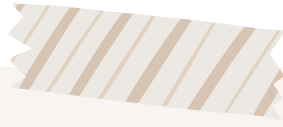
Durch all die Erfahrungen, die wir machen, ruft uns das Leben immer wieder auf, es in seiner absoluten Fülle zu lieben, zu genießen und zu leben. Jeder Verlust, jede Verletzung ist somit gleichzeitig auch eine Einladung vom Leben, dich zu fragen: Lebst du eigentlich deine ganze Power? Lebst du deine Wahrheit? Lebst du deine vollkommene Liebe? Lebst du gerade das Leben, das du wirklich leben willst?

Ein wunderschönes und sehr emotionales Tool, das uns mit unserer eigenen Endlichkeit auf dieser Erde und somit mit unserem ganzen Potenzial und unserer Liebe verbindet, ist die sogenannte Grabrede. Stell dir vor, du hattest ein wunderschönes, glückliches, erfülltes, erfolgreiches Leben. Nun ist der Tag deiner Beerdigung gekommen und dir nahestehende Personen halten eine Rede über dich und dein Leben. Was werden die Menschen aus deinem Leben sagen? Was wünschst du dir, was sie sagen?

Verbinde dich bei dieser Übung auch ganz bewusst mit deinem Future Self. Was würdest DU über dich sagen, wenn du an deinem Grabe stehen würdest? Geh in die Energie dessen, wie du sein und wie du erschaffen willst. Denk dran: Jede Realität und jede Person, die du dir vorstellen kannst zu sein und zu leben, existiert bereits.

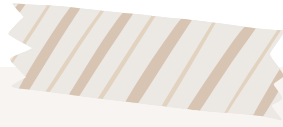


Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.

Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.