



Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Hallo! Schön, dass Du hierher gefunden hast!

Weißt Du gerade nicht mehr weiter?

Dann lass Dich zu einer neuen Sicht auf Dein Leben inspirieren.

Wenn Du an einem Punkt in Deinem Leben stehst, an dem Du nicht mehr weiterweißt, dann gibt es etwas zu lernen, eine Entwicklung steht Dir bevor, seelisch, geistig und manchmal auch körperlich.

Meist muss etwas in Dir aufbrechen. Altes will verabschiedet werden, Neues in Dein Leben, in Dein Denken, in Dein Handeln, in Dein Sein integriert werden.

Dem Ego macht das Angst, deshalb wehrt es sich so sehr dagegen und tut alles, damit Du das Neue nicht sehen oder akzeptieren kannst. Doch das Alte taugt nicht mehr.



Alt oder neu?

*Licht oder
Dunkelheit?*

*Für welche Seite
entscheidest Du
Dich?*

Eine spirituelle Entwicklung steht Dir bevor, eine Neugeburt!



Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Du brauchst frischen Wind für neues Denken! Wahrscheinlich auch für neues Fühlen und neues Handeln.



*Dein Geist wird
erneuert!*

*Du brauchst
frischen Wind
für neues
Denken, neues
Fühlen, neues
Handeln.*

Erkenne: Dein Fühlen, Dein Denken und Dein Tun hinterlässt eine Wirkung. Ein Abdruck im Feld des Lebens und somit auch in Deinem Leben. Du bist nicht austauschbar. Welchen Abdruck hast Du bisher hinterlassen, und welcher soll es in Zukunft sein? Wahrscheinlich musst Du eine Entwicklung dahin machen, um zu erfahren, welche Wirkung wahrhaftig Deine ist. Daraus ergibt sich Deine Aufgabe. Aber das kommt erst später.

Zuerst kommt das Fühlen

Zuallererst kommt das Fühlen, denn die wahre Freude des Herzens liegt im Annehmen all Deiner Gefühle. Dem Schmerz darüber, dass es so nicht mehr weitergeht. Dass plötzlich alles keinen Sinn mehr macht. Vielleicht darüber, dass Du keinen Ausweg mehr siehst, weil Du Deine Arbeit verloren hast, Deine Partnerschaft, einen geliebten Menschen, ... oder einfach Deine Kraft und Deine Freude.

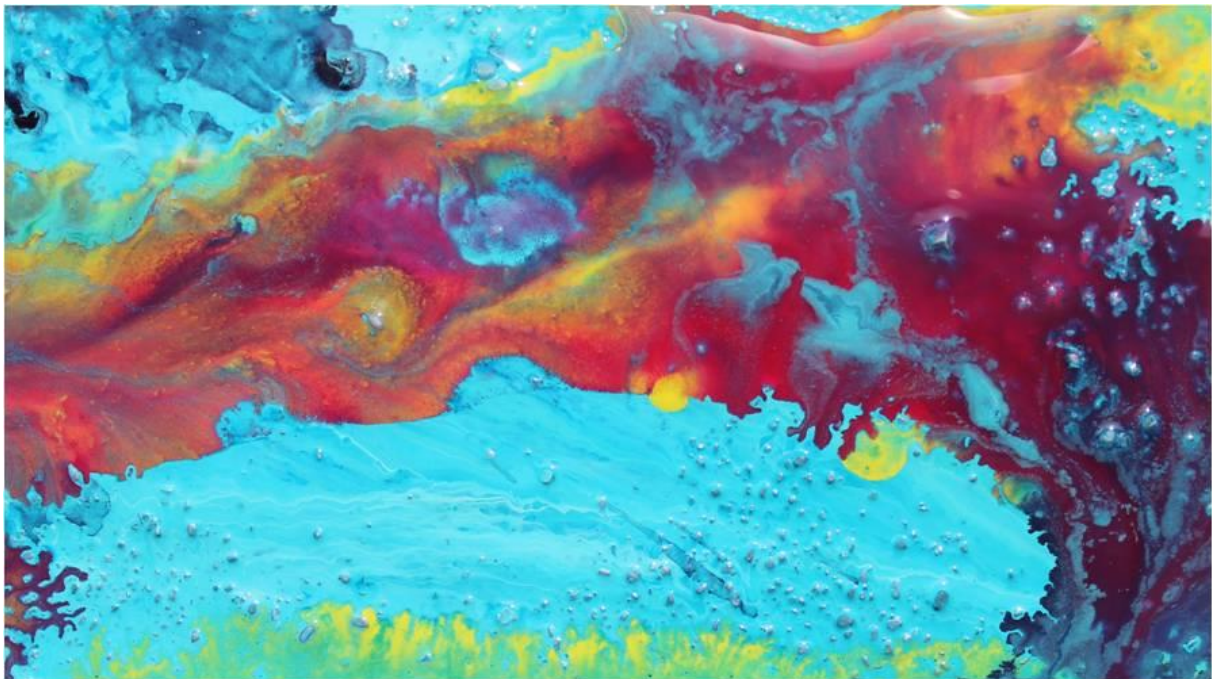


Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Vielleicht bist Du verlassen oder verraten worden, vielleicht hattest Du einen Unfall, oder hast deinen Job verloren, vielleicht kommst Du einfach mit Dir selbst nicht klar, mit Deinem Inneren, Deinen Aufgaben, all den Anforderungen, die an Dich gestellt werden oder die Du Dir gar selbst gestellt hast. Vielleicht hast Du auch überhaupt keine Ahnung, warum Du nicht mehr weiterweißt, aber Du fühlst es.

Tatsächlich geht es jetzt einfach darum, zu fühlen und anzunehmen, was ist. Fühle den Schmerz, den Verrat oder was auch immer. Dazu musst Du ganz in Deinem Körper sein. Heiße alle Gefühle willkommen. Auch die Trauer und die Wut, und vielleicht sogar eine Freude da, wo Du sie gar nicht erwartet hättest. Alles darf sein. Es ist ja eh schon da und lässt sich nicht mehr wegschicken. Also nimm es an, bis es am Ende angenehm, weil angenommen ist, und so lässt Du es los.

Manchmal wissen wir etwas, aber fühlen es nicht, manchmal fühlen wir etwas, aber wissen es nicht. Die meisten von uns verwechseln das Fühlen mit dem Denken, weil das Denken so schön einfach ist, schnell vom eigentlichen Problem ablenkt, viele Ausreden und Schuldige findet, und dabei ein wunderbares Mittel ist, um nicht zu fühlen. Wer Schuldige sucht, versucht nur den Schmerz zu vermeiden. Beim Denken muss ich nicht in meinem Körper sein. Deshalb tut Denken nicht so weh. Der Körper aber lügt nicht. Darum ist es so wichtig, sich im Körper zu fühlen. Fühlen ist der Schlüssel, das Tor zu Dir und einer anderen Welt.



*Das Tor zu einer anderen Welt:
Fast immer ist es anders, als in Deinen Träumen.*



Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Was sind Deine Träume von einer anderen Welt? Und was könntest Du in der neuen Welt für die neue Welt tun?

Schreibe es auf, male es, singe es, oder drücke es auf eine andere Art und Weise aus, so wie es zu Dir passt.

So bekommst Du eine Ahnung von Deinem Leben, Deinen Sehnsüchten, Deinen bisher verborgenen Talenten. Und vor allem: So erkennst Du, was für Dich Sinn macht im Leben.

Doch vorher verbrenne alles, was jetzt nicht mehr zu Deinem Leben gehören soll: Alte Glaubenssätze, schmerzhaft Verletzungen, falsche Zuschreibungen, ungeliebte Rollen, die Du bisher gelebt hast, jetzt aber abgeben willst. ... So kehrt Friede ein, weil Du erkennst: Alles ist transformierbar. Alles in Deinem Leben war Dein Werk. Nicht allein von Dir gemacht. Manches hast Du einfach auch mit Dir machen lassen. Und doch hast Du es auf diese Art mitgestaltet. Du bist Mitschöpfer.

Das Leben hat immer recht. Es spielt dabei keine Rolle, ob Du Dir Deines Einflusses bewusst bist oder nicht. Nicht immer bekommst Du das, was Du Dir gewünscht hast, aber immer das, was jetzt gerade richtig für Dich ist, um Dich einen Schritt weiter auf Deinen ganz eigenen Weg zu bringen. Und auf Deinem ganz eigenen Weg, dem Weg Deiner Seele, geht es nun darum, Deine Wünsche und Sehnsüchte zu erkennen, zum Ausdruck und in die Umsetzung zu bringen.

Drücke Dich aus, so wie es Deinem Wesen entspricht.

Je mehr Du lernst zu fühlen, wahrhaft zu fühlen was in Dir ist, wirst Du von Deinem Herzen geführt. Jetzt kannst Du endlich das zum Ausdruck zu bringen, was jetzt durch Dich ausgedrückt werden will. Jetzt gibt es auch keinen Grund mehr das, was Du gerne sagen, tun, tanzen oder malen möchtest, nicht zu tun. Das Alte hat ausgedient. Was scheinbar gut war, wird jetzt schlecht. Was bisher schlecht war, ist jetzt vielleicht notwendig. Gutes und Schlechtes gibt es also in Wahrheit nicht. Also lasse das Werten los, für Dich wie für die Anderen.

Das ist der Sprung ins Unbekannte, ins noch nicht Gewusste, noch nicht Erfahrene, noch nicht Gelernte, ... Das ist das Geschenk, das auf Dich wartet.

Schreibe Deine Geschichte neu:

Es geht jetzt darum, Dich auf eine ganz neue Art und Weise kennenzulernen, die bisher völlig unerreichbar schien.



Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Du kannst das erreichen! Erlaube es Dir!

Das alles geht natürlich nicht von jetzt auf morgen. Da wartet Arbeit auf Dich, vor allem an Dir selbst.

Der Weg aus einer Krise ist meist ein Weg der kleinen Schritte. Weil aber der derzeitige Zustand so unangenehm ist, schmerzhaft, einsam, voll von Angst vor der Zukunft, Wut über die Vergangenheit, vielleicht Existenzangst, ... würdest Du am liebsten mit einem Satz im neuen Leben landen. Oder gar zurück ins alte wollen?

Prüfe Dich selbst und sei ehrlich mit Dir.

Der erste Schritt ist meist der schwierigste, er heißt nämlich annehmen und aushalten. Die Situation, Deine Gefühle, die Erkenntnis, dass alles gerade zusammenbricht und die Zukunft völlig ungewiss ist.

In dieser Phase ist es gut begleitet zu werden. Einen Menschen zu kennen, der einem Zuversicht gibt, den Raum hält für all die Gefühle, die sich da zeigen wollen, und der auch Gutes darin erkennen kann und dich daran erinnert, dass nichts bleibt, wie es ist, und auch Du den Weg aus dieser Krise finden wirst.

Sei achtsam auf das, was Du fühlst, was Du empfindest!

Was es ab jetzt braucht ist Achtsamkeit. Setze Deine Schritte behutsam einen vor den anderen. Nimm Deine Angst mit, sie darf sein. Und dann mach den ersten Schritt. Und dann den zweiten.

Wenn Du willst begleite ich Dich dabei. Denn wisse:

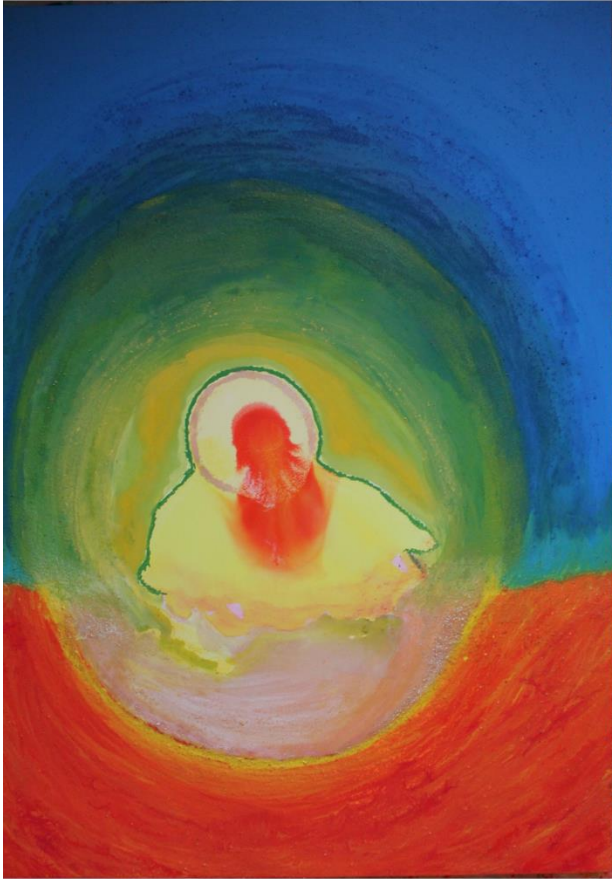
Krisen sind keine Krankheit. Sie gehören zum Leben einfach dazu. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Wachstum angesagt ist, Veränderung. Das Leben ist Veränderung. Vertraue darauf, dass das Universum es gut mit Dir meint. Ja, auch mit Dir!!

Jetzt gilt es eine Entscheidung zu treffen. Zu versinken in deinen Gefühlen, im Leid und im Schmerz, oder sie wachbewusst willkommen zu heißen als ein Bote der neuen Zeit. Es ruft Dich Dein neues Leben. Entscheide Dich dafür!

Also heiße alle Gefühle willkommen, aber identifiziere Dich nicht mit ihnen. Öffne Dein Herz und fühle, fühle, fühle, solange, bis Du niemandem mehr die Schuld daran geben musst. Niemand ist schuld an Deiner Situation. Du selbst hast sie herbeigeführt, auch wenn Dir vielleicht nicht bewusst ist, wodurch. Du selbst bist für Dich und Dein Leben verantwortlich.



Vertraue in den Fluss des Lebens ...



Aufstieg ins Licht

Die Tore zur Unterwelt

sind immer offen. Es

ist leicht, in die Welt

des Hades abzustiegen.

Aber es ist Mühsal und

Qual sich wieder dem

Licht zuzuwenden.

Natürlich gibt es äußere Einflüsse, nicht alles hast Du geplant, nicht alles war vorhersehbar, ganz oft aber hast Du im Vorfeld schon Zeichen bekommen, die Du einfach übersehen hast.

Vielleicht war es ein Traum, vielleicht war es ein Hinweis, vielleicht war es das Wissen um die Gefahr, die Du einfach ignoriert hast. Vielleicht war es auch ein Ereignis in früheren Jahren oder gar früheren Leben, das etwas in Dir hinterlassen hat, was die heutige Situation angezogen hat.

Oder Du hast Dich auf andere verlassen und dabei Dein eigenes Zentrum weggeben.

Oftmals tragen wir die Themen unserer Ahnen weiter, oder ein Trauma in uns, das uns so nicht bewusst ist, oder Glaubenssätze, die wir von klein auf angenommen haben, und die uns davon abhalten, endlich etwas anders zu machen als bisher. Sobald uns das bewusst wird, können wir uns wieder für unseren eigenen Weg entscheiden.

Gute und schlechte Gefühle gibt es nicht. Es gibt nur solche, die wir haben wollen und solche, die wir lieber in den Untergrund verschieben. Aber sie treiben dort ihr Unwesen. Gefühle wollen nicht eingesperrt werden.



Vertraue in den Fluss des Lebens ...

Wer kann schon seine Gefühle ausschließen, ohne sich selbst auszuschließen? Unsere Gefühle sind die Sprache unserer Seele und die Verbindung mit der Außenwelt.

Früher dachte ich, es sei eine Art von Reife, Schmerzen nicht zu fühlen, sie zu verstecken, oder einfach im stillen Kämmerlein für mich zu bearbeiten. So wurde es mir in der von Männern geprägten Arbeitswelt beigebracht.

Inzwischen weiß ich: Meine Verletzlichkeit ist meine Stärke. Schmerzen, die ich nicht willkommen heiße, nicht zum Ausdruck bringe, nicht sehe, nicht würdige und für die ich nicht mein Herz aufmache, treiben im Untergrund ihr Unwesen und bringen mich nur immer weiter weg von mir selbst. Weiter weg von meiner Liebe und weiter weg von dem, was oder wen ich lieben möchte. Sich von seinen Gefühlen zu trennen heißt, sich von seiner Seele zu trennen.

Sich seinen Gefühlen zustellen, bedeutet, sich dem Leben zu stellen. Seinem Inneren zu begegnen heißt, dem Leben zu begegnen, es zu begreifen, ihm gegenüber aufzutreten. Und daran zu wachsen.

Das bedeutet nicht, dass wir unsere Gefühle ständig vor uns hertragen müssen oder Anderen dauernd davon berichten müssen. Es bedeutet, dass wir sie selbst wahr- und annehmen und als wichtige Wegweiser und Entscheidungshilfe willkommen heißen sollen. Es braucht ein bisschen Übung, erlernte Gefühle von echten zu unterscheiden. Erlernte bleiben manchmal lange. Echte Gefühle kommen und gehen mit der Situation. Sie sind die wahren Botschafter unserer Seele.

Also sei achtsam auf sie. Das bringt Dir wahre Glückseligkeit und Dich zurück in den Fluss des Lebens.

Vertraue in den Fluss des Lebens ...

... und lebe Dein wahres Selbst!

Schreibe mir gerne Deine Kommentare und Deine eigenen Erfahrungen dazu an as@astridschellenberger.com.

Wenn Du an weiteren Inspirationen interessiert bist, dann trage Dich bitte in meinem Newsletter ein. Du kannst Dich jederzeit am Ende einer Mail, die Du von mir bekommst, wieder abmelden.