

ZWISCHEN

Erde UND Himmel

Das Magazin für eine ganzheitliche Lebensgestaltung



treasure your intuition



Heilsame Worte aus deinem Mund

Manchmal kann das, was du einem anderen Menschen sagst, sehr hilfreich für ihn sein. Es kann ihn z.B. trösten oder auf eine Idee bringen, es kann Hoffnung machen oder dabei helfen, mit einer Situation anders umzugehen.

Ich bin überzeugt, dass es in der Natur des Menschen liegt, anderen beizustehen. Auch in deiner Natur. Von daher sollte es kein Thema sein und du hilfst so, wie es dir spontan in den

Sinn kommt. Doch was, wenn der andere nicht zuhören mag oder deinen Gedanken sogar von sich weist? Neigst du dazu, dich zurückzuziehen und nichts mehr zu sagen?

Also ich kenne das. Vielleicht kaum vorstellbar, wo ich doch eine eigene Praxis habe und jeden Tag andere Menschen begleite. Dennoch kenne ich lange Jahre des Rückzuges und des Zweifels daran, dass das, was ich zu sagen habe, hilfreich

sein könnte. **Mit diesem Artikel möchte ich dir Wege aufzeigen, wie du wieder Freude an deinen heilsamen Worten haben kannst.**

Finde heraus, weshalb du glaubst, dass deine Worte nicht helfen

In mir wirkten **Sätze aus meiner Kindheit** wie z.B. „Sei nicht so altklug“. Wer will schon gerne altklug sein? Seltsamerweise verbinde ich altklug mit Altrosa - eine Farbe, die mich sehr an Leberwurst erinnert. Möchte ich Sachen sagen, die leberwurstig sind? Ich weiß, das ist eine ganz persönliche Sichtweise, aber sie bewirkte lange Zeit, dass ich lieber gar nichts sagte, als etwas mit Altrosa-Touch. Das hatte zur Folge, dass ich viele Dinge nicht äußerte, die vielleicht hätten helfen können. Und da ich es nicht aussprach, konnte ich auch nicht die Erfahrung machen, dass meine Worte helfen können - ein Kreislauf. Wenn ich einmal etwas, aus meiner Sicht, Hilfreiches ohne Altrosa von mir gab, erlebte ich oft **Abwehr**. „Nee, das ist ganz anders, als du meinst.“ Ok, dann hatte ich die Situation offensichtlich falsch eingeschätzt. Erkenntnis: Meine Wahrnehmung stimmt nicht mit der Realität überein. Mund halten. Die Folge war, dass ich meine Gefühle

nicht mehr ernst nahm und mir selbst immer weniger vertraute. Eine ziemlich fatale Geschichte, die schlussendlich dazu führte, dass ich keine eigene Meinung mehr hatte bzw. fühlte, denn Erfahrung (auch: sich selbst erfahren) entsteht durch Wahrnehmen, durch Fühlen.

Erkenne deine Wahrnehmungsfähigkeit

Die große Veränderung kam, als mir in vielen Seminaren, in denen es um Intuition, inneres Wissen und Medialität ging, klar wurde, dass ich eine Wahrnehmung habe. Ups, das war etwas ganz Unbekanntes, etwas völlig Vergessenes. Zum ersten Mal konnte ich mich erfahren als einen Menschen, der eine tiefliegende, innere Wahrheit besitzt, quasi eine Antenne, die immer auf Empfang geschaltet ist. Dies ist nicht nur bei mir so, sondern bei jedem Menschen, auch bei dir. Die Frage ist, ob das empfangene Programm gehört wird oder nicht. Es ist nicht erforderlich, den Weg der Medialität zu gehen, um die eigene Wahrnehmung zu schulen und zu verfeinern, das geht auch ohne Engel und die Geistige Welt. Für mich war es mein Weg, weil er mich gleichzeitig ins Vertrauen in eine höhere Kraft führte. Je mehr ich meinen „Wahrnehmungsmuskel“ trainierte



und aussprach, was mir an Worten in den Kopf purzelte, desto häufiger erfuhr ich von meinem Gegenüber, dass das Gesagte stimmte.

Klar, im Umfeld von Menschen, die genau so übten wie ich, gab es logischerweise eine Bereitschaft, die Gedanken anderer anzuhören und vielleicht auch darüber nachzudenken. Doch bei Menschen außerhalb meines Übungsbereichs erfuhr ich wieder und wieder Abwehr und Distanzierung. Dieses „Du liegst falsch mit dem, was du sagst“ stand wieder im Raum und ließ mich erneut an mir zweifeln. Wie konnte das sein? Die einen bestätigen und die anderen lehnen ab? Was stimmt denn nun?

Erlaube dir, nicht perfekt zu sein

Niemand ist perfekt. Eine ganz wesentliche Erkenntnis war, dass ich mit meiner Intuition falsch liegen kann. Das heißt, manchmal ist sie zutreffend, manchmal nicht. Es gibt (leider) keine 100%ige Wahrnehmung, solange wir in einem Körper sind und unsere Filter durch Prägung, Erziehung und Umfeld wirken. Erst auf der rein geistigen Ebene, wenn wir unseren Körper verlassen haben, kommunizieren wir auf der Frequenz der Wahrhaftigkeit, bei der es kein Falsch mehr gibt.

Ehrlich gesagt entlastete mich diese Tatsache ungemein, besonders, da ich bisher ausschließlich Perfektion, also irgendetwas zwischen 120 % und 180 %, von mir erwartet hatte.

Selbsterkenntnis - Erkenne dich selbst

Ab diesem Moment erlaubte ich mir, das zu sagen, was ich fühlte, frei von der Last richtig sein zu müssen. Und ich begann, an meinen Filtern zu arbeiten, die meine Wahrnehmung verzerrten, also alte Glaubenssätze aufzulösen, alte Emotionen anzuschauen - die kleinen und die großen Fische in meinem Unterbewusstsein ans Tageslicht zu holen und aufzulösen. Diese Arbeit an und mit mir selbst wird niemals abgeschlossen sein. Sie hilft mir enorm dabei, mich selbst als fehlbaren Menschen zu begreifen und nachsichtiger mit mir und anderen umzugehen.

Biete an, statt überzeugen zu wollen

Manchmal liegt es einfach nur an der Formulierung. Meine Wahrnehmung könnte sein: Hm, dieser Mensch ist so einsam, der sollte sich einen Hund anschaffen. Früher hätte ich gesagt, „Mensch, schaff dir einen Hund an“. Und dabei vielleicht gedacht: Zack und nun mach hinne! Anbieten klingt eher so: „Schon mal darüber nach-

gedacht, dir einen Hund anzuschaffen?“ Inhaltlich identisch, in der Wirkung jedoch absolut freilassend. Das gibt dem Gegenüber Raum für eigene Gedanken und Entscheidungen. **Während ich dieses Anbieten munter ausprobierte, stellte ich fest, dass meine Mitmenschen immer weniger in Abwehrhaltung gingen, wenn ich meine Gefühle und Gedanken aussprach.** Und wie toll war es, wenn sich dieser Mensch tatsächlich einen Hund anschaffte! Oder sich stattdessen ein Hobby suchte - das war ja auch eine gute Lösung! Schließlich ging es nicht um den Hund, sondern um eine Möglichkeit, die Einsamkeit zu verringern. Wie genial - mein Gegenüber hatte einen eigenen Weg gefunden.

Denke nicht darüber nach, ob deine Worte beim anderen etwas bewirken

Und was, wenn mein Gegenüber so rein gar nichts mit meinen Worten anfangen konnte? Zwei Möglichkeiten: Erstens, ich lag falsch (siehe oben) oder zweitens, ich hatte den falschen Zeitpunkt erwischt meine Wahrnehmung mitzuteilen. Das kommt vor. Früher hätte mich das wieder in mein Schneckenhaus getrieben, doch heute weiß ich: Vielleicht kommt irgendwann der Moment, in dem dieser Mensch sich an meine Worte erinnert. Ich habe gesagt, was ich meinte sagen zu müssen, um zu helfen. Und der andere entscheidet darüber, ob und wenn ja wann er es für sich in Betracht ziehen möchte. Das ist doch perfekt - auch, wenn ich davon meistens gar nichts mitbekomme, weil dieser Mensch mir nicht acht Monate später mitteilen wird, dass er sich erinnert hat.

Sprich aus, was in dir ist

Ich komme auf dieses Thema für einen Artikel, weil ich diese Woche wieder die Erfahrung machen durfte, wie es ist, sich als Begleitende vollkommen verunsichert zu fühlen. Einer Bekannten von mir geht es gesundheitlich nicht gut und ich verspürte spontan den Wunsch mit ihr zu sprechen, ohne den leisesten Schimmer, was ich ihr sagen sollte. Außerdem wusste ich, dass sie

mit der Geistigen Welt nichts anfangen kann, das ist einfach nicht ihr Ding. Sie ist sehr rational und mit Gefühlen brauche ich ihr auch nicht zu kommen. Wir sprachen und ein Wort ergab das andere. Das Gespräch nahm eine Wendung, die ich niemals für möglich gehalten hätte und neue Perspektiven wurden sichtbar. Damit hatte ich nicht gerechnet. Und das, obwohl ich schon so lange Menschen begleite.

Was ich kann, das kannst du auch. Deshalb lade ich dich ein:

Vertraue auf dein Gefühl und deine Wahrnehmung.

Sprich aus, was in dir ist - wertschätzend und achtsam.

Bleib ganz bei dir und belasse beim anderen, was er/sie damit macht.

Ich bin sicher, dass du viele Menschen in deinem Umfeld berühren wirst und so dazu beiträgst, unsere Welt ein wenig heller und mitfühlender und liebevoller zu machen. Dafür musst du keine Praxis besitzen, es reicht da zu sein, wo du bist. Machst du mit und vertraust dir selbst?

Angela Steffens
Heilpraktikerin (Psych.)
www.angela-steffens.de

Bild © Fotogen Würselen

