

## Öffnung für das Licht

"Die Wunde ist der Ort,  
an dem das Licht in dich eindringt."  
(Rumi)



Die meisten Menschen - wie ich auch - wünschen sich Sicherheit. Wann immer möglich kontrollieren wir, was in unserem Leben passiert. Ich vermute, dass auch dir in den letzten knapp 2 Jahren klar geworden ist, dass sich das Leben nicht kontrollieren lässt.

Ganz im Gegenteil durchlaufen wir im Moment ein Training des Loslassens und des Vertrauens. Unsere tiefsten Traumata werden durch die Situation im Aussen getriggert. Dieses Triggern können wir als Chance nutzen, um alte Muster, Glaubenssätze, Blockaden, Schmerzen, Emotionen, etc. zu erkennen und endgültig aus unserem Leben zu verabschieden. Natürlich haben wir die Wahl und können diese auch weiterhin unter Verschluss halten und hoffen, dass sie sich dort für immer und ewig ruhig halten.

Meine Erfahrung sagt mir, dass der damit verbundene Schmerz dann irgendwann in einem meist unerwünschten Moment hochploppt, in einem äusserst unerwarteten Moment, in dem ich mich dann unmöglich damit auseinandersetzen kann, mindestens glaube ich das.

Die Zeitqualität unterstützt uns gerade sehr, die tiefsten Wunden ans Tageslicht bringen und heilen zu können. In der Regel handelt es sich dabei um Wunden aus frühester Kindheit, die wir verdrängen mussten, um zu überleben. Dies war auch nötig und gut so. Jetzt sind wir aber keine verletzten Kinder mehr, sondern erwachsene Menschen, die mit anderen Werkzeugen und Erfahrungen ausgestattet sind und somit das Rüstzeug besitzen, um diese alten Wunden ansehen, pflegen und heilen zu können.

Wie ich gerade auch an mir selber erfahre und in meinem Umfeld beobachte, geht es bei diesen Wunden darum, dass wir irgendwann in unserer Kindheit beschlossen haben, unsere Fähigkeiten, unser wahres Potenzial nicht (mehr) zu leben. Gründe dafür können sein, dass wir damals wegen unserer Fähigkeiten gemobbt oder ausgestossen wurden oder wir aufgrund der Andersartigkeit keine Anerkennung erfuhren. Die Aufzählung ist nicht abschliessend. Du wirst sicher ahnen, welcher Grund es bei dir sein könnte.

Unser Instinkt aus Urzeiten sagt uns, dass ein Ausschluss aus dem Clan den sicheren Tod bedeutet. Auch wenn das Überleben in der heutigen Zeit kaum ein Thema mehr ist, wirkt dieses Muster aus dem Unterbewusstsein immer noch sehr stark und veranlasst uns, alles zu tun, um zu einer Gemeinschaft dazu zu gehören. Dafür opfern wir selbst unsere wahre Identität. Von dem Moment an, wo wir beschlossen haben, unser wahres Potenzial nicht mehr zu leben, weil es zu gefährlich ist, begeben wir uns in ein selbstauferlegtes Gefängnis. Wir beginnen, das Leben zu kontrollieren.

Die Kontrolle versucht immer die Angst zu verbergen und Schwäche ist auch mit Angst verbunden. Die Kontrolle soll uns die Sicherheit geben, die wir brauchen. Sie wird sie uns aber nie geben.

Um unser eigenes Gefängnis auflösen zu können, müssen wir alle Anteile ans Licht kommen lassen, welche uns in dieses Gefängnis geführt haben. Die einen sind die Verdrängten bzw. die Guten, vor denen wir eben Angst haben, wenn sie sich ausdrücken, weil wir dann ausgegrenzt werden, nicht dazu gehören, usw. Selbst die sogenannten Negativen oder jene, die wir ablehnen und zur neuen Angst werden, müssen sein dürfen. Denn wenn diese nicht sein dürfen, drängen sie nach oben genauso wie das verdrängte Positive. Also sind wir damit beschäftigt, dass Dinge nicht passieren. Das ist Kontrolle. Wir wissen in dieser Situation nicht, wofür wir uns entscheiden sollen, denn auf beiden Seiten lauert etwas, was uns nicht guttut oder was wir ablehnen.

Was ist die Lösung? Die Anteile zu sehen, die bei uns auftauchen und die wir gerne verdrängen. Sie nicht mehr zu verdrängen, befreit uns. Das heißt, wir dürfen für das, was gerade ist wie z.B. Freude, Trauer, Verzweiflung, Wut, etc., einen stimmigen Ausdruck finden, so dass wir sie nicht mehr in uns hineinfressen müssen und damit unsere Energie blockiert ist.

Wenn wir uns das nicht gewohnt sind, sind das Lernlektionen, die uns erstmal fordern. Gehen wir es spielerisch an. Das Leben wird uns sicher das nötige Trainingsfeld bieten. Die neue Verhaltensweise wird uns nicht immer von Anfang an gelingen. Seien wir nachsichtig mit uns, wenn es nicht sofort oder nicht immer klappt. Vergessen wir nicht, dass wir Menschen sind und keine Roboter. Steter Tropfen höhlt den Stein, was einfach heißt, dranbleiben. Es lohnt sich, denn wir sind auf der Erde, weil unsere Potenziale gelebt werden wollen und zwar JETZT.