

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Fühlen und die innere Leere

Der Schlüssel zum wahrhaftigen „DASEIN“ ist das Fühlen. Einige Menschen sind ihren Gefühlen und Bedürfnissen sehr nah und anderen fällt das Fühlen noch sehr schwer. Es kostet mehr Energie nicht zu fühlen, als einfach wahrzunehmen, was jetzt ist. Es gibt Menschen, die sagen; „Ich fühle nichts außer eine große innere Leere, ein tiefes schwarzes Loch.“ Dieses große **NICHTS** ist auch etwas. Wenn du also nichts fühlst, dann nehme bitte einmal das Nichts, die Leere in dir wahr. Du wirst überrascht sein, wie viel in dir los ist.

„Ich fühle nichts!“ ist eine tiefsitzende Angst vor dem Schmerz, aufgrund dessen ein Mensch vor langer Zeit sein Herz verschlossen hat. Doch Leere ist auch eine Empfindung – das Gefühl eines Lochs oder was auch immer – du kannst es also wahrnehmen. Hast du die Leere durchfühlt, wird ein anderes Gefühl auftauchen, eventuell Ohnmacht, Schmerz, Angst, oder Wut und ein Stück dahinter – liegen dann die schönen Gefühle wie Freude. Es ist kein leichter Weg, jedoch, wenn du den Weg der Bewusstheit gewählt hast, wenn die Bewusstheit auf deinem Seelenweg liegt – und das tut sie – sonst würdest du diese Zeilen nicht lesen, dann führt an der Wahrnehmung der „**alten gespeicherten Gefühle**“ kein Weg vorbei.

Ich kann dieses Thema sehr gut nachempfinden, denn auch mein Herz war mal mehr oder mal weniger verschlossen und es lag vor allem eine große Menge „Schutt“ darauf. Manchmal gibt es so viel Schmerz und Ängste, dass wir lieber wieder in die Leere flüchten. Doch diese Leere ist eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung und gleichzeitig die Angst vor der Erfüllung.

Eines Tages begegnete ich einem Menschen, dem ich mein Herz öffnete, da er unendliche Liebe in mir auslöste. Er verließ mich, und ich fühlte mich stark verletzt. Das war der Anfang einer Konfrontation mit dem „Jammertal“ meiner „Inhalte“ in mir. Es war sehr heilsam, da ich intuitiv fühlte, wie wichtig diese Begegnung mit diesem Menschen war, und wieviel Liebe in einem „**Verlassenwerden**“ stecken kann. Ich konnte und wollte nicht mehr vor meinen eigenen Gefühlen flüchten. Der Schmerz war so stark und ich wollte mir diesen Schmerz ansehen. Ich wollte ihn nicht mehr, wie einen Feind „wegsperrn“. Ich wollte endlich die volle Verantwortung für meine Emotionen übernehmen, anstatt sie auf mein Umfeld zu projizieren. Auf dem Weg des Fühlens wurde mir sehr klar, dass ich diese Gefühle in mir ignoriert und verbannt hatte. Wenn ich sie selbst verbannt hatte, ist die logische Konsequenz, dass auch nur ich selbst sie befreien und damit erlösen kann. Niemand anderes kann das für mich tun. Ab diesem Tag durfte ich viele Themen zusammen mit meinem inneren Kind heilen, das in der Vergangenheit oft vom Schmerz überwältigt worden ist. Ich war nun bereit, alles zu fühlen, was vorher in der „Höhle der Verdrängung“ geschmarrt hatte. Der Stein vor der Höhle der Verdrängung war weggerollt und was aus der Höhle herauskam, konnte ich nicht in ein paar Tagen, Wochen oder zwischen „**Tür und Angel**“ lösen. Hinter all den schmerzhaften Emotionen zeigten sich dann irgendwann auch Gefühle der wahren Freude, die wertvolle Belohnung für meinen Weg durch das eigene „Jammertal“.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Ich fühle heute, dass ich viele von den schmerzhaften Gefühlsschichten abgetragen habe, und ich habe die Verantwortung dafür übernommen, dass sich keine neuen Schichten der Negativität bilden. Ich halte meinen Innenraum so gut, wie ich es kann, sauber. Das ist eine Aufgabe der Bewusstheit. Welche verborgenen Gefühle sich weiterhin zeigen, erkenne ich durch die Lebenssituation im Außen. Ich Sorge für mich und fühle die „positiven“ und auch die „negativen“ Gefühle, die sich im Hier und Jetzt zeigen und fühle, in dem ich **da bin**. So können keine negativen Energien gespeichert werden. Für unser Gefühlsmanagement ist es sehr wichtig, die 100-prozentige Verantwortung für positive und negative Situationen zu übernehmen, die wir in unser Leben ziehen. Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, welche Gefühle sich zeigen, und ich bin glücklich, dass ich die Vielfalt der Gefühle jetzt fühlen kann. Es ist eine Herausforderung jedes Gefühl wahrzunehmen, doch wenn es immer häufiger wird, können wir Menschen merken, dass wir an negativen Gefühlen nicht sterben und jedes Durchleben der Gefühle, befreiend ist. Ich gebe zu, dass es eine große Überwindung kostet, **die Ereignisse zuzulassen**, die unsere tief verdrängten Gefühle an die Oberfläche bringen. Dazu gehört viel Mut, Vertrauen, und die Gewissheit, dass alles, was geschieht, zu unserem Besten ist und uns unseren wirklichen Wünschen und Zielen näher bringt.

Eine wichtige Erkenntnis ist – das uns nicht die „scheinbar“ harmonischen menschlichen Beziehungen weiter entwickeln. Sie dürfen jedoch das Ziel unserer Reise sein, um einen zufriedenen, mit hoher Lebensqualität ausgestatteten Lebensabend zu genießen:

Ist es echte Liebe, sich gegenseitig die Wunden zu lecken, anstatt sie zu heilen?

Ist es echte Liebe, Angehörige dreimal täglich pünktlich mit Medikamenten der Pharmaindustrie zu versorgen?

Ist es echte Liebe, Menschen in bestimmten Situationen zu verlassen, damit sie eine Chance bekommen, sich ihren eigenen Gefühlen und Emotionen zuwenden zu können?

Fühlen

Fühlen ist einfach nur wahrnehmen, was ist – mehr nicht. Die Herausforderung ist das „Annehmen“ von negativen Gefühlen. Wenn wir aus unserem persönlichen Jammertal aufsteigen wollen, beginnen wir, die positiven und die negativen Gefühle anzuerkennen und zu Fühlen. Unser Körper speichert alle nicht gefühlten Emotionen als ungelöst ab. Irgendwann sind die Speicher voll und der Körper zeigt Krankheitssymptome, für die ein bestimmtes unerlöstes Thema ursächlich ist.

Wenn Menschen einen wirklichen Gefühlskontakt zu sich haben, können sie keine Kriege führen, denn Kriege mit Bewusstheit von Empathie und Liebe zu anderen Geschöpfen sind unmöglich. Durch wieder fühlen, können wir einen großen Beitrag zur Bewusstheit der Menschheit leisten. Wir fangen an, uns selbst zu lieben und dann können wir auch andere lieben. Um uns selbst zu lieben, dürfen wir den Gefühlskontakt zu uns wieder herstellen.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wie beginnen wir wieder zu fühlen?

Der Verstand kann nicht fühlen. Fühle jetzt einmal, mit welchem Körperteil du am besten Fühlen kannst. Wo tauchen Gefühle in deinem Körper auf? Wenn Emotionen in uns kreisen, sind es keine echten Gefühle. Sie sind stets mit unseren Gedanken verbunden. Das ist das Gedankenkarussell, das die Emotionen in uns dreht. Gefühle sind kurz, flackern auf und du findest sie im Bauch, Hals, Herz oder auch im Kiefer. Wenn wir wachsam im Hier und Jetzt sind und uns nicht in der äußeren Situation „verlieren“, nehmen wir diese Gefühle immer intensiver wahr und wir können sogar beobachten, wie sie wieder verschwinden. Die Dauer ist von der Intensität des Gefühls abhängig. Wenn wir vor Entscheidungen stehen, wird uns unser Herz die wahrhaftige Antwort geben. Fühlt sich etwas gut an, ist es für uns wahr, fühlt sich etwas schlecht an, dürfen wir uns eine andere Möglichkeit suchen. Jeder kann seine Gefühle in seinem Körper durch aufmerksames Beobachten wahrnehmen. Dazu dürfen wir still sein und benötigen Ruhe. Wenn wir unser Herz fühlen und es sehr ruhig und gleichmäßig „schlägt“, dann sind wir in der Balance. Können wir unseren Körper wahrnehmen, können wir auch unser Herz wahrnehmen und so bekommen wir mit der Zeit immer mehr Zugang zu unseren Gefühlen. Lassen wir sie sich jetzt frei entfalten – das durften wir in unserer Kindheit nur eingeschränkt, denn die negativen Gefühle wurden den meisten Kindern untersagt. Spüre dein Herz wieder – und warte auf die Antwort, die sich gut anfühlt und bitte dein inneres Selbst, dich beim Fühlen zu unterstützen.

Wem es zwischendurch mit der intensiven „Fühlerei“ zu viel wird, empfehle ich ein Buch zur wirksamen Ergänzung:



Drehbuch für Meisterschaft im Leben

Aussage: Ron Smothermon füttert dich nicht mit langen Kapiteln oder weitschweifiger Erklärungen. Er „schlägt“ zu wie ein Blitz – und dann geht es weiter.

Lesen kann Fühlen nicht ersetzen, doch die Empfehlungen, die R. Smothermon bietet, beleuchten unseren Verstand aus jeder Perspektive.