

KONTAKT - JA oder NEIN im Dualseelenprozess?

Blogartikel Susanne Füller 22.1.2023



KONTAKT - JA oder NEIN im Dualseelenprozess?

Diese Frage wird mir regelmäßig in meiner Arbeit gestellt, weil es dazu auch im Internet immer wieder gegensätzliche Ansichten gibt.

Nun, auch ich habe darauf keine Pauschalantwort, die für alle richtig ist und immer und in jedem Moment gilt. Denn grundsätzlich gilt auch hier, dass es sich natürlich auch um eine individuelle Komponente handelt. Manche Dualseelenpaare benötigen einfach mehr Kontakt, andere weniger. Wichtig aus meiner Sicht ist auch zu verstehen, dass die Frage nach dem Kontakt letztendlich NUR eine Ausdrucksform von Grenzen setzen ist und zwar eine IM AUSSEN! Hier geht es also um eine äußere Grenze auf der VERHALTENSEBENE, aber nicht um das was bei dir im Inneren stattfindet – deine wirklichen Glaubenssätze und deine Innere Kind Themen. D. h. Grundsätzlich solltest du als Loslasser lernen deine INNEREN GRENZEN aufzubauen und zu stabilisieren, indem du deine eigenen Themen bearbeitest und dann steht die Frage Kontakt ja oder nein, nicht mehr wirklich, eben weil es nur etwas im Aussen ist.

ABER: Ich kann ein paar grundsätzliche Tendenzen in meiner Arbeit erkennen, die ich gerne mit euch teilen möchte:

1. Die Dualseelenpaare, die - vor allem zu Beginn des Dualseelenprozesses - ständig Kontakt haben, kommen nur sehr langsam voran. Hier würde ich eher mal empfehlen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und den anderen für eine Zeit lang in Ruhe zu lassen, damit jeder seine innere Arbeit machen kann. (Und „eine Zeit lang“ heißt NICHT nur 2 Wochen...sondern ich spreche hier eher von Monaten, vielen Monaten oder auch mal Jahren!)
2. Im Verlauf des Prozesses ist es eher der Gefühlsklärer, der sich in größeren Abständen immer mal bei seinem Loslasser meldet. Dabei handelt es sich zumeist um eher kurze Nachrichten. Aus meiner Sicht müssen diese nicht beantwortet werden. Hier werden eher deine Grenzen als Loslasser getestet und deshalb empfehle ich zu schauen, was macht diese Nachricht mit dir als Loslasser und was löst es in dir aus

und bearbeite gegebenenfalls das Thema, welches in dir aufsteigt. Schau also auf dich und dann gehe deinen Weg einfach weiter.

3. Im weiteren Verlauf des Dalseelenweges sollte man soweit sein, dass man sich auf seine innere Stimme immer mehr verlassen kann und genau spürt, ist der Kontakt jetzt passend oder nicht und wenn ja in welcher Form – weil dann deine inneren Grenzen klarer geworden sind und du deine eigenen Bedürfnisse gut kennst! Irgendwann sollte man sich an keinem Konzept mehr festhalten müssen und sollte sich sicher bewegen können zwischen den Polen FESTHALTEN und LOSLASSEN und kann dann frei entscheiden, ob der Kontakt gerade sinnvoll ist oder nicht. Denn, im weiteren Verlauf des Prozesses, ist meine Erfahrung, kann es sein, dass es den Kontakt durchaus mal wieder braucht, weil dann neue Schichten aufgebrochen werden im Kontakt mit der Dalsee, die ohne Kontakt gar nicht bemerkt würden und somit auch nicht geheilt werden könnten und dann glaubt man, man ist „fertig“ und dabei geht nichts voran. In diesem Fall ist der Kontakt also nicht nur vollkommen richtig, sondern sogar notwendig! (Achtung: Das muss nicht immer so sein und gilt nicht zwingend für jedes Dalseeelenpaar!)

4. Und ganz am Ende deines Weges wirst du, als Loslasser, gar keinen Kontakt mehr wollen, denn am Ende hast du ja vollständig losgelassen. Du hast dann deinen Gefühlsklärer, die Erwartungen an ihn, die Erinnerungen mit ihm, die Zukunftswünsche mit ihm losgelassen...und du hast noch Vieles andere mehr losgelassen, übrigens auch die Eingangsfrage „KONTAKT - JA oder NEIN im Dalseeelenprozess?“ Das ist dann einfach nicht mehr relevant für dein Leben im Hier und Jetzt.

Wichtig ist aus meiner Sicht für dich als Loslasser immer die Frage: WOZU ist der Kontakt gerade gut? Warum suchst DU Kontakt? Oder warum sucht dein Gefühlsklärer (oder Gefühlsklärerin) gerade Kontakt?

Willst du nur mal wissen, ob er (oder sie) endlich auch seine Aufgaben macht? Dann würde ich eher vom Kontakt abraten, denn das ist immer noch KONTROLLE, die du ja loslassen sollst.

ODER

Willst du ihm (oder ihr) zum Geburtstag gratulieren, obwohl er (oder sie) das nie tut? Auch dann würde ich davon eher abraten, denn auch das hat mit LOSLASSEN nichts zu tun.

ODER

Sucht er (oder sie) gerade den Kontakt, um nur mal zu schauen ob du noch Single bist? Auch muss man dazu wissen, den Gefühlsklärern wird die Zeit im Dalseeelenprozess auch manchmal lang und die Sehnsucht lässt sie ein paar Zeilen schreiben, einfach nur so. Dann darf man das zur Kenntnis nehmen, sich auch gerne darüber freuen und es dabei belassen. Auch hier finde ich, sollte man sich genau überlegen ob eine Antwort

notwendig ist und wozu das gut wäre. Tendenziell braucht es an dieser Stelle keinen weiteren Kontakt aus meiner Erfahrung.

ABER

Spürst du in dir, der Gefühlsklärer benötigt wirklich deine Hilfe oder ein Kontakt ist jetzt richtig für den nächsten Schritt? Dann würde ich eher den Kontakt befürworten. Hier ist aber wichtig, dass du wirklich sehr gut im Kontakt mit dir und deiner eigenen Seele bist und nicht dein Ego den Weg vorgibt. Auch sollte man an dieser Stelle immer in Erwägung ziehen, dass es auch eine Übertragung vom Gefühlsklärer sein kann und ER eigentlich den Kontakt sucht und diesen wegdrückt und es deshalb bei dir landet. Denn meine Erfahrung ist auch, dass solche Momente eher sehr plötzlich und unerwartet daherkommen (Achtung: typisches Erkennungsmerkmal von Übertragungen!). Manchmal spürt man aber einfach selber, hier ist gerade etwas anders, die Energien haben sich gedreht oder es gibt einen inneren Druck, der aber vollkommen anders ist als sonst während des Prozesses.

Mein TIPP an dieser Stelle:

PRÜFE lieber 2x oder 3x...oder auch 4x, ob es richtig ist und warte die Zeit ab. Du musst NIE sofort reagieren. Nimm dir Zeit! Wenn dann immer noch ein Ja kommt, dann gehe in den Kontakt und überprüfe genau deine ERWARTUNGEN an den Gefühlsklärer IM KONTAKT.

Das ist DER Hinweis WO DU ALS LOSLASSER wirklich stehst und was in diesem Moment für DICH richtig ist.

Benötigst du Hilfe auf deinem Weg? Ich bin gerne für dich da. Mich kannst du gerne und jederzeit kontaktieren. Das bringt dich immer voran!

info@susannefueller.de

Alles Liebe,
Susanne