

LASS DIE GEFÜHLSWELLE KOMMEN!

Blogartikel Susanne Füller 22.10.2023



Momentan erreichen mich von mehreren Klienten Nachrichten, dass nach einer Arbeit oder einem aktuellen Erlebnis plötzlich noch heftigere Emotionen zu Tage treten, als die die wir bearbeitet hatten oder als die die im Normalfall in einer Alltagssituation sich zeigen würden.

„JETZT IST ALLES NOCH SCHLIMMER!“ ist da manchmal der Satz, der zu mir kommt.

Nach meiner aktuellen Erfahrung betrifft das Menschen, die bereits seit längerer Zeit auf ihrem Weg sind und schon einiges an Entwicklungsschritten genommen haben (oder die anderen melden sich nur nicht bei mir). Für mich sieht es so aus, als wenn die aktuelle Situation in der wir leben, uns alle dazu auffordert, eine deutlich neue und vor allem höhere Ebene zu erreichen. Einen Wischiwaschi-Zustand in deinem Innersten, in deinem Umfeld, in deinem Leben, so wie es vor Corona noch möglich war, gilt es abzulegen.

D. h. wenn du dich früher mit Freunden getroffen hast, die ganz okay waren, du aber nicht wirklich erfüllt aus den Gesprächen mit ihnen herausgegangen bist oder auch eine Partnerschaft geführt hast, die ganz okay war, aber eigentlich jeder so vor sich hin- und am anderen vorbei lebte oder auch ein Job hattest, mit dem man zwar Geld verdient hat, aber die Seele nicht ausfüllte, all das wirst du jetzt hinterfragen müssen. Ein bisschen Leben geht eben leider nicht. Entweder man entscheidet sich für das Leben oder dagegen. All diese Zwischenzustände, die früher in Ordnung waren – und die ich, nebenbei bemerkt, früher auch so gelebt habe – stehen momentan auf dem Prüfstand.....und auf diesem Weg rüttelt es einen manchmal ordentlich durch!!!

Denn um auf die nächste Ebene zu kommen, wirst du dir auch die bisher verborgenen und gut versteckten und mit Sicherheit nicht angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind, ansehen und nachspüren müssen. Und genau das sehe ich gerade in meiner Arbeit! UND: In meiner Wahrnehmung verstärkt die aktuelle Situation auch die Heilungsprozesse. D. h. wenn etwas in einer Arbeit, z. B. mit mir, "auf- und weggeräumt" wurde, ist gleichzeitig ein "Teppich" weggezogen

wurden für etwas was noch tiefer an Schmerz darunter liegt. Das ist es was man dann plötzlich fühlt. Es ist also eher kein Zeichen dafür, dass du nicht gut an dir gearbeitet hast, sondern eher eines, dass etwas so richtig aus dem Weg geräumt wurde um tiefere Schichten frei zu legen.

SEI ALSO MUTIG! NIMM ALLE GEFÜHLE AN, WENN SIE „ANGEROLLT“ KOMMEN UND DRÜCKE SIE NICHT WEG!

Wegdrücken ist das alte Muster, das du all die Jahre gemacht hast, wenn auch unbewusst. Aber damit gehen Gefühle nicht weg. Sondern sie arbeiten weiter, mitunter ein Leben lang, im Untergrund und im Verborgenen. Und können dort viel Unheil anrichten.

Und die Gefühle die auftauchen, kannte man vielleicht bisher nicht. Aber man kannte sie nicht deshalb, weil sie bisher nicht da waren, sondern weil man sie bisher nur so stark unterdrückt hat, dass sie sich gar nicht zeigen konnten. Man hat sie nicht zugelassen oder besser gesagt, nicht zulassen können.

ABER DAS IST JETZT ANDERS!

Wenn du deinen Weg vielleicht schon ein Stück gegangen bist, und schon gut gelernt hast deinem Körper und deiner Seele zu vertrauen, dann können sich diese tiefen Gefühle zeigen. Dann hast du JETZT die Kraft auch all die tiefen, alten schmerzhaften Gefühle zu bearbeiten, die jetzt angesehen werden möchten, damit du ein erfüllteres Leben führen kannst.

Wenn diese neuen und vielleicht auch heftigen Gefühle kommen, sage innerlich „Ja“ zu ihnen und vertraue deinem Körper. Atme! Dein Körper weiß genau was zu tun ist. Und auch deine Seele weiß ganz genau was zu tun ist. Vertraue deiner Intuition.

Und deine Seele kennt den Weg doch auch schon. Vertraue einfach. Gib deine Bedenken an eine höhere Ebene ab, vielleicht an dein Höheres Selbst, an Gott, an die liebe Großmutter, die schon lange nicht mehr lebt, oder oder.....Wenn du deinem Verstand dazwischen schalten willst, unterbrichst du den Heilungsprozess, den dein Körper von ganz alleine gehen kann und will.

Das ist ein bisschen, wie wenn zwei Kinder tief versunken in ihrem – für Erwachsene ungewöhnlichen und unbekanntem – Spiel sind und die Mutter ins Kinderzimmer hineinkommt und – liebt gemeint – den Kindern vorschlägt, doch jetzt etwas Ordentliches zu spielen. Wenn man Pech hat, ist die Freude am Spiel bei beiden Kindern ab sofort für den Rest des Tages verfliegen. Der Flow ist weg. Das Spiel plätschert dahin. Das wars für heute!

In diesem Beispiel oder besser in diesem Bild sind die Kinder Körper und Seele und die Mutter der Verstand!

Also, lass die „Mutter“ für den Moment mal draußen und widme dich Körper und Seele und höre ihnen zu, was sie dir zu sagen haben.....und dann sind die Gefühle vielleicht auch gar nicht mehr so schlimm, wenn der Verstand sie nicht noch größer machen kann, als sie vielleicht im Moment sind.

GEFÜHLE KOMMEN IN WELLEN

Jedes Gefühl kommt in Wellen....langsam angerollt....wird heftiger...erreicht irgendwann den Peak...und wird dann automatisch wieder weniger! Die Wissenschaft sagt NUR 90 SEKUNDEN dauert eine Gefühlswelle, nicht länger. (Ich sitze zwar nie mit der Stoppuhr beim Bonding neben jemanden, der gerade so eine Welle durchlebt, würde dem aber nach meinem Gefühl so zustimmen.)

ES IST NUR EINE KÖRPERERINNERUNG!

Und sei dir bewusst, dass es sich letztendlich immer NUR um eine KÖRPERERINNERUNG handelt, die da gerade in dir „wütet“ und nicht um eine tatsächliche akute Gefahr, auch wenn es sich so anfühlt. Und wenn du das damals Erlebte – das was jetzt nur als ERINNERUNG hochkommt – überlebt hast, wirst du die Erinnerung davon allemal überleben. Du lebst in diesem Moment und wirst auch das überleben!

KONKRETE TIPPS, WENN DIE GEFÜHLSWELLE KOMMT:

- Atme bewusst in ruhigem Tempo
- Versuche in deinem Kopf und in deinen Gedanken das Gefühl dir nicht noch größer und noch schlimmer auszumalen, als es ist. Nimm es so an. Versuche realistisch zu bleiben.
- Im schlimmsten Fall, sage dir: „Ich lebe!“
- Wenn jemand in deiner Wohnung ist, wenn so eine Welle kommt, hole dir jemanden, rufe nach jemanden und bitte ihn oder ihr einfach bei dir zu bleiben
- Manchmal hilft es, etwas zu trinken, einen Tee oder ein Wasser
- Beginne NICHT hektisch in der Wohnung oder wo du gerade bist, etwas zu tun und dich abzulenken, sondern lege dich z. B. aufs Sofa und erlaube dem Gefühl da zu sein und durch dich hindurchzufließen
- Erlebe es bewusst, ein wenig wie ein Beobachter, der von außen draufschaut
- Danach wirst du erschöpft sein, gönne dir dann Ruhe! Also, nicht gleich danach zur großen Familienparty starten! Dein Körper benötigt Zeit das Erlebte zu verarbeiten und zu integrieren (macht er von ganz alleine, wenn er die Zeit und Ruhe bekommt)
- Du kannst auch danach in der Natur Spazieren gehen, wenn du Lust darauf hast (Ich habe, ehrlich gesagt, danach am liebsten auf dem Sofa gelegen und geschlafen und eventuell noch ein wenig Musik gehört.)

Alles Liebe für dich, Susanne