



Gefühle als Sonne

Wir heilen auf einer anderen Ebene, als der, auf der das Problem liegt. Ein kaputtes Auto, kann kein kaputtes Auto reparieren, ein defektes Gefühl kann kein defektes Gefühl richten. Darum ist es so wichtig eine positive Distanz zu schaffen, zu jenem Gefühl das du heilen willst. Du heilst dein Gefühl energetisch. Diese Übung funktioniert für alle deine Gefühle, aber einzeln, der Reihe nach. Du kannst deine Wut als Sonne erscheinen lassen, deinen Hass, deinen Selbstwert, deine Liebe, deine Angst, deinen Neid, deine Schuld und deine Scham, deinen Ekel, deine Verachtung, aber auch deine Geborgenheit und deine Lebensfreude. Wie eine Miniatur, entsprechend den Reflexzonen, steht ein Teil dann für das ganze. Du hältst mit der Sonne das *gesamte* Gefühl mit all seinen Stärken, all seinen Schwächen und all seinen Kränkungen in deinen Händen. Die gesamte Innenwelt der Gefühle bist du. Um deine Gefühle als Sonne zu heilen, dient diese Übung.

Wähle sorgsam ein Gefühl aus, das du genauer betrachten und heilen möchtest und mache es dir gemütlich. Schreibe auf ein Blatt Papier das Gefühl auf, das du heilen willst. Zum Beispiel: *Mein Hass als Sonne*. Wenn du eine Diagnose erhalten hast von uns, wurde dir vielleicht sogar gesagt, mit welchem deiner Gefühle du diese Übung absolvieren sollst. Dann wähle auch bitte dieses Gefühl und vorerst kein anderes. Wer zu viele Baustellen öffnet, heilt nirgendwo in der Tiefe. Überfordere dich nicht, sondern heile ganz gezielt. Nimm dir Zeit für dich. Atme und erlaube, dass dein Körper mehr und mehr entspannt. Nimm wahr wie dein Atem ruhig fließt, fasst von selbst, spüre den Raum deines Körpers. Tief in dir verborgen liegt noch immer dieses Gefühl das du heute heilen willst. Fühle dein Herz. Spüre diesen Raum, in dem du alle Gefühle wahrnehmen kannst und erlaube ihm immer weiter zu werden. Mit jedem Atemzug darf auch dein Körper und jeder Muskel darin weicher und wärmer werden. Je weicher und wärmer dein Körper wird, desto müheloser fließt auch dein Atem hinab. Achte auf deinen Körper während du dich auf das Gefühl konzentrierst, das du jetzt heilen möchtest. Schenke ihm deine Aufmerksamkeit und erlaube, dass sich dein Gefühl zeigen darf, ganz bewusst in Form einer kleinen Sonne. Sprich das im Geiste auch laut aus, du kannst (zum Beispiel) sagen: »*Ich erlaube, dass sich mein (Hass)... als Sonne vor mir zeigt!*« Dein Gefühl darf sich in die Schale deiner Hände legen, wie eine kleine Sonne, die strahlt und leuchtet. Zensiere dich und deine Gefühle nicht. Es kann sein, dass die Sonne klein und dunkel ist, also eher einem Mond gleicht. Es mag sein, dass ein unterdrücktes Gefühl auch einen Druck und eine Spannung

in deinem Körper verursacht, die sich jetzt offenbart. Vielleicht zeigt die Sonne in deinen Händen kleine dunkle Flecken, wie schwarze Sonnenflecken. Erfühle und ertaste die Form der Sonne genau. Male sie auch gerne auf dem Blatt Papier vor dir auf um die Erfolge, die Veränderungen darin und daran zu studieren. Sind Mulden vorhanden? Wie ist die Oberfläche? Ist das Gefühl rau oder glatt, dunkel oder hell, warm oder kalt. Schreib das auf. Mach dir Notizen.

Erlaube deinem Gefühl jetzt als Sonne weit hinaus zu leuchten, wie zu den anderen Sternen. Gib seinem Licht Raum, lass dein Gefühl strahlen, zeig es der Welt und strahle es hinaus. sprich wie ein Mantra dazu: *»Du darfst so fühlen wie du fühlst, ich gönne dir trotzdem alles was du brauchst! Ich gönne dir alle den Raum den du brauchst. Ich gönne dir alles was du brauchst.«* Das Gefühl hat vermutlich auch eine Botschaft und Nachricht an deine Mitmenschen. Lausche. Diese Botschaft lautet vielleicht: *»Sei gut zu mir, damit ich gut zu dir sein kann!«* Oder auch: *»Lass mich in Frieden, damit ich dich in Frieden lassen kann!«*

Egal wie sich dein Gefühl als Sonne zeigt, sprich wie ein Mantra dazu: *»Du darfst so fühlen wie du fühlst, ich gönne dir trotzdem alles was du brauchst! Ich gönne dir auch gegen jeden Widerstand, alles was du brauchst um zu heilen!«*

Gefühle schützen und bereichern uns – auch die negativen! Dein Hass will das man dich respektiert und wertschätzt – wehe wenn nicht! Deine Wut will, dass man Rücksicht nimmt auf deine Bedürfnisse und Grenzen. Dein Neid will dir nur sagen, was unfair ist und das du auch verdient hast, was Jemand anderes hat. Oft hat also eine Kränkung deiner Gefühle stattgefunden, wo dein Wert und deine Würde gekränkt wurden. Du solltest diese Wunde bei deinem Gefühl jetzt sanft berühren. Sprich zu der Sonne deines Gefühls in deinen Händen: *»Zeig mir deine größte Wunde. Ich gönne dir auch gegen jeden Widerstand, alles was du brauchst um zu heilen!«* Leg deinen Finger auf die Wunden der Sonne und sprich wie ein Mantra dazu: *»Ich erlaube, dass deine Wunde auch gegen alle Widerstände heilt«* Und: *»Ich gönne dir auch gegen meine Widerstände alles was du brauchst, um zu heilen!«*

Was dunkel war, darf heller leuchten. Was zu grell und groß war, darf sanfter und wohliger strahlen. Erlaube, dass alles heilt und lade es ein, wieder Teil von dir zu sein. Dieses Gefühl gehört zu dir. Auch das bist du. So kannst du diesem Gefühl Raum schenken und sein Existenzrecht (wenn es ein negatives Gefühl ist) aber dich selbst auch von innen durchfluten (wenn es ein positives Gefühl ist).

In einer erweiterten Version dieser Übung kannst du nach einiger Zeit auch versuchen deine Mitmenschen mit deinen Gefühlen anzustrahlen. Jeder deiner Gefühle sollte frei strahlen dürfen, deine positiven und deine negativen Gefühle. Probiere es aus! Es macht dich offen, authentisch und fühlt sich gut an. Du kannst deine Mitmenschen mit Angst, Wut und Hass anleuchten und sie werden dich als ehrlich und energetisch im Besten Sinne empfinden. Du schadest niemandem damit, keine Bange. Du schenkst ja Energie! Und natürlich darfst du auch deine Mitmenschen wie dich selbst mit deiner Liebe anstrahlen, deine Lebensfreude, deiner Wertschätzung und deiner Geborgenheit.

UNSER TIPP: Die negativsten Gefühle sind natürlich auch diejenigen, mit denen wir am wenigsten strahlen. Wir unterdrücken sie maximal, das ist nicht gesund. Versuche darum bewusst mit deinem Hass, deiner Wut, deiner Schuld und deiner Angst zu strahlen und siehe und spüre was für eine wundervolle Entspannung dein ganzes Sein durchflutet.