

Die verletzte Frau



VON DANIELA HUTTER

Das Frau-Sein anzunehmen ist eine heilige Reise zum Kern unserer Seele. Die weibliche Kraft ist Ausdruck des lebensbringenden Prinzips. Damit verkörpern Frauen nicht nur die Schöpfung, sondern auch die Liebe, die Ursprung von allem ist. Die spirituelle Frau trägt die Kraft des erwachenden Bewusstseins in sich. Erwachendes Bewusstsein bedeutet, zu erkennen, wer ich wirklich bin. Dieser Prozess des Erwachens bedeutet immer auch Veränderung. Nicht immer kann das eigene Umfeld diese Veränderung akzeptieren. Oft ist die erste Reaktion Ablehnung. Ablehnung, die verletzt. Die spirituelle Frau spürt: „Ich werde nicht angenommen, so, wie ich bin“ und dahinter steht: „Ich werde nicht geliebt, so, wie ich bin“.

Die aktuelle Zeitqualität wünscht sich neue Wege. Der Ruf der erwachenden Frau ist auch

ein Ruf nach Heilung und ein Ruf der Liebe. Die erwachende Frau ist auch eine Heilerin der neuen Zeit. Sie heilt mit ihrer Liebe, die gelebt werden will, bedingungslos und erwartungsfrei. Auch dann, wenn es schmerzt, auch dann, wenn Vorstellungen nicht erfüllt werden und Lebensbilder sich schmerzhaft auflösen. Auf der Seelenebene sind wir einander stets in Liebe zugetan, das will der Mensch erkennen, das soll der Mensch lernen zu leben. Das bedeutet, das Feld der Liebe zu bestellen – nur so finden wir neue Wege.

Von Herzen zu Dir, Deine Daniela

Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

„Es sind die Frauen, die die Welt retten“, formulierte einst der Dalai Lama. Und er begründete es mit deren Fähigkeit, zu lieben und das Mitgefühl zu leben.

Fotos: www.shutterstock.com

Bitte umblättern ▶

Ritual 1 Das Ganze sehen

Wenn wir uns selber in Situationen finden, die uns schmerzen, dann steht das eigene Erleben, das Fühlen des Schmerzes und man selbst im eigenen Fokus. Der Verursacher wird zu meist nur als Verursacher wahrgenommen und als solcher auch beschuldigt und verurteilt. Aus der eigenen Situation heraus übersehen wir dann oft, dass der andere auch seine Geschichten trägt und es seine Erfahrungen sind, die ihn zu diesem Handeln bewegen.

Heilung zu bringen bedeutet, das Ganze zu sehen. Die Alchemie der Frau zu leben bedeutet, im eigenen Schmerz den Schmerz des anderen wahrzunehmen und zu heilen.

Erlaube dir einen Blick auf die aktuelle Situation. Betrachte das Geschehen nicht als Beteiligte, sondern als Beobachtende, so als wärest du eine dritte Person. Dann konzentriere dich mit deinem Wahrnehmen auf den Verursacher. Fühle dich in ihn hinein und erlaube deinem Fühlen, dass du wahrnimmst, welches Muster, welche Qualität, welche Geschichte hinter seinem Handeln stehen. Dann bitte die göttliche, universelle Energie, sie möge Heilung bringen, indem du formulierst: „So bitte ich die liebende heilende Energie sie möge XXX (den Namen verwenden) mit der Kraft von XXX (die Qualität, z. B. ‚Vertrauen‘) nähren, dies zum Wohle aller.“



Mehr Rituale für Veränderung, um das Leben „hell zu machen“ im neuen Buch von Daniela Hutter: **„MACH DEIN LEBEN HELL. Lichtvolle Wege aus der Schwere des Seins“**. Goldmann-Verlag. ISBN: 978-3-442-22102-8 Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de

Ritual 2 Nimm deine Reaktion wahr

Ein Großteil unseres Verhaltens ist einerseits durch die Erziehung und andererseits durch unsere Erfahrungen geprägt. Viel zu sehr sind wir in unserer Reaktion von unseren beinahe automatisch startenden Programmen gesteuert. Dies zu wissen, ist eines und hilft. Der andere Aspekt ist, dass wir die Intention setzen und bewusst innehalten, bevor wir reagieren, gerade wenn wir verletzt sind. Denn zu oft erwidern wir dann mit unseren Worten und unserem Verhalten in einer Art und Weise, die anstatt Heilung noch mehr Verletzung bringt, nicht selten für beide Seiten.

Wenn du dich in einer Situation des Alltags wiederfindest, das ein kleines oder größeres Drama, einen Streit, eine Herausforderung oder eine Verletzung mit sich bringt, dann gewöhne dir an, zunächst einige Atemzüge innezuhalten. Mit dem Atmen gewinnst du innerlich ein bisschen Abstand. Dann wende deine Aufmerksamkeit auf dein Reaktionsmuster, nimm es wahr: Wie wollte ich eigentlich reagieren? Wo kommt das her? Von wann und wo aus meinem Leben kenne ich dieses Verhalten? Wenn es nun der Situation nicht dient, dann atme bewusst einige Mal aus – dies wieder mit der Intention, für dieses Mal ein anderes Verhalten zu wählen. Und dann fühle dich in die Situation und spüre nach: Wie würdest du reagieren wollen, wenn du die andere Person wärest? Und dann handle entsprechend!

Ritual 3 Den Rückzug aufgeben

Frauen ziehen sich zumeist zurück, wenn es ihnen schlecht geht. Es ist das Muster des „perfekt sein wollens“ und auch des „geliebt werden wollens“, das dieses Verhalten nährt. Von klein auf wurden wir gelehrt, ein perfektes Bild abzugeben – nicht zuletzt auch deshalb, um geliebt und anerkannt zu werden. Würden wir uns nun in unserem Schmerz zeigen, unsere Maske und unsere Rolle abgeben, fürchten viele Frauen, dass sie dann auf Ablehnung stoßen. Aber erst dann, wenn wir uns unserer eigenen Natur zuwenden, öffnen wir uns auch der Heilung.

Es ist hilfreich, wenn du dafür (vor)sorgst, dass für die schwierigen Tage, die dein Leben mit sich bringt, Menschen in deiner Nähe sind, an die du dich wenden kannst. Triff mit ihnen eine Vereinbarung, die dir immer einen Raum der Heilung gewährt. Vereinbart auch, dass wenn jemand von euch den Rückzug wählt, sich verschließt und still wird, die anderen ihn daran erinnern, den Rückzug aufzugeben und in den Raum der Heilung einzutreten.

Ritual 4 Was würde die Liebe tun

Die Geschichten und Erlebnisse des Alltags überraschen uns oft, machen uns scheinbar handlungsfähig, und wir erleben, wir uns oft nach einer Antwort ringen. In den Situationen des Schmerzes und der Verletzung wissen wir oft nicht, wie wir reagieren sollen. Was ist angemessen? Welche Wörter helfen? Was ist jetzt richtig oder falsch? Was tun? Es scheint, als würde es versäumt, uns für solche Situationen entsprechend auszustatten. Ich erinnere dich, du hast Unterstützung.

Wir sind aus Liebe entstanden. Wir sind aus Liebe gemacht. Liebe ist unsere Natur. Deshalb ist es einfach, sich auch auf die Liebe zurückzubedenken. Wann immer du dich in einer Situation der Ratlosigkeit, der Hilflosigkeit oder des Verzweifeltseins wiederfindest, lass es die Liebe sein, die du dir an deine Seite holst. Und dann frage dich: „Was würde die Liebe jetzt antworten? Wie würde die Liebe reagieren? Was würde die Liebe tun? Und was würde die Liebe geben?“

Lausche der Antwort und dann reagiere ebenso.

Rituale
bewirken eine Veränderung
im Energiefeld des Menschen.
Mit ihrer Hilfe werden
Veränderungen und Prozesse
ausgelöst und in Bewegung
gebracht.

Fotos: www.shutterstock.com

Ritual 5 Die Beziehung ehren

Gerade dann, wenn eine Beziehung schmerzvoll wird, wenn die Ereignisse verletzen, vergessen wir zu oft darauf, dass Seelen einander immer in Liebe zugetan sind. Wir verlieren auch die Sicht, dass es die Seele war, die sich einfach nur eine Erfahrung ermöglicht hat – sich das Ereignis selbst ins Leben kriert hat, um daran zu wachsen und zu lernen. Ich gehe sogar so weit zu sagen: „Jene Menschen, die uns am meisten verletzen, sind uns auf der Seelenebene in der größten Liebe verbunden.“ Die Meisterschaft des Lebens zu wählen, bedeutet auch, den Blick auf diese Liebe zu (be)halten.

So reiche ich dir ein Ritual: Widme diesem Mann, deiner Liebe zu ihm und eurer Beziehung einen Platz, bestenfalls einen kleinen Altar in einer Ecke deiner Wohnung. Stell ein Foto oder ein Symbol für den Mann auf, eine Kerze, außerdem immer eine frische Blume (vielleicht Rose). Mit der Rose symbolisierst du die Liebe, die du gibst, die Bereitschaft zu geben und zu dienen – bedingungslos. (Indem du die Blume anschneidest, ihr frisches Wasser gibst, bei Bedarf eine neue kaufst). 42 Tage lang besuchst du täglich diesen Altar für mindestens 5 Minuten, um Abschied zu nehmen. Lass keinen Tag aus. Nach dieser Zeit muss die Sache dann auch beendet sein (Altar weg, Bild weg).

Täglich:

1. Bitte um Heilung der Beziehung zu diesem Mann. Werde zum Kanal für Heilung. Stelle dir vor, wie du durchlässig wirst für Licht und Liebe.
2. Sprich alles aus, was dir am Herzen liegt. Sprich zu diesem Mann/dieser Frau über deine Liebe, Sehnsucht, Wut, auch über deinen Hass etc. und lass dabei diese Gefühle zu. Diese Phase kann so lange gehen, wie du es brauchst, d. h. es ist eine Reinigungsphase. Sprich auch deinen Dank für alle schönen gemeinsamen Erfahrungen aus. Räume ihnen als ewiges Geschenk tief in deinem Herzen einen Platz der Erinnerung ein – wie ein Edelstein, der bleiben darf.
3. Lege eure Beziehung in Gottes Hand. Mach dir dabei kein Bild, wie Heilung für euch aussehen soll.
4. Stell dir dich als Kanal für Heilung vor, visualisiere Heilungsenergie (Licht) und Liebe, die in dein Scheitelchakra einströmt, zum Herzen und von dort durch dein Herz zu diesem Mann/dieser Frau, der/die sie empfängt, und von dort aus dem Herzen in einer liegenden 8 wieder zu dir zurück (mind. 1 – 2 Minuten lang, besser länger). Atme dazu viel und tief.
5. Finde Worte des Abschiedes zwischen euch.
6. Danke für die göttliche Unterstützung bei diesem Ritual und bitte um weitere Führung und Unterstützung.