

01.01

# ISA



---

SELBST-VERGEBUNG

---

JENNIFER WEIDMANN

# SELBST-VERGEBUNG

Kommen wir zu dem Seelenentwicklungsfeld, welches es wirklich in sich hat: die Selbst-Vergebung.

Um überhaupt das Thema Vergebung ins Spiel zu bringen, bedarf es zuvor einer Situation, die –sagen wir es mal freundlich- eine Verletzung in sich getragen hat.

Also, beim Thema Selbst-Vergebung kommen wir fast immer zu den Dramen des Lebens.

Dinge, Situationen, Menschen, die uns erschüttert haben in unserem Sein durch ihre Taten oder umkehrt, die wir erschüttert haben in ihrem Sein durch unsere Taten.

Stehen wir vor der Vergebung, haben wir in der Regel wider die Seelengebote und unser besseres Wissen gehandelt oder jemand hat uns gegenüber so gehandelt. Die Spielregeln, auf die wir vertraut haben, wurden verletzt. In manchen Fällen massiv verletzt. Das Nachspiel: Es beeinflusst unser Verhalten, häufig über Jahre, manchmal sogar den Rest unseres Lebens.

Vor der Vergebung stehen in der Regel Schmerz, Tränen, Wut, Hass, Demütigung, Trauma, Drama, Elend. Das gesamte Spektrum der dunklen Seite der Medaille kann sich hier entfächern und seine Wirkung entfalten.

Ja, und es lässt sich unglaublich leicht daherreden, dass man sich vergeben soll oder dem anderen vergeben soll. Und dass man nur in der Vergebung Frieden findet usw. Vergebung ist wieder einmal ein unglaublich beliebtes Schlagwort in der spirituellen Szene. Aber die Realität sieht häufig anders aus. Vergebung ist mit einer der größten Seelenprozesse, den man durchlaufen kann.

Auch wenn es so schön und leicht wäre, es ist in der Regel nicht damit getan, dass man ein Wochenende oder ein Seminar bucht, in die radikale Vergebung geht und schon ist alles vergeben und vergessen.

Vergebung ist ein wirklich tiefer Prozess. Ein Prozess, wo die Seele im Menschen die Kraft entfaltet, den Himmel auf Erden zu holen. In der Vorstellung denken wir häufig, der Himmel auf Erden ist das Schlaraffenland, wo die Früchte nur so in unseren Mund fliegen und wir wie im Paradies nackt und wie die Kinder durch die Gegend hüpfen.

Nein, der Himmel auf Erden kommt, wenn du in der Lage bist, wahrhaft zu vergeben. Denn Vergebung ist um so vieles größer als es zu sagen, zu denken. Vergebung kann man nur sein. Du bist Vergebung. Wenn du es zulässt, dann ist Vergebung etwas, was dich komplett erfüllt und komplett wandelt: dein Denken, dein Fühlen, ja, eben dein Sein.



# DEMUT

Aber für viele ist Vergebung eher ein Pflichtakt, ein Lippenbekenntnis, was man eben mal so herausgibt, damit man endlich mit der lästigen Vergangenheit in Ruhe gelassen wird. Denn unser Egobewusstsein hält nicht viel von Vergebung: Du bist verletzt worden? Dein Ego will Rache, will Gerechtigkeit, will, dass es dem anderen genauso ergeht wie dir. Du hast verletzt? Dein Ego will büßen, will leiden, sich selbst boykottieren usw.

Bewusst würde das selbstverständlich keiner von uns so zugeben, ist ja auch nicht besonders spirituell oder erleuchtet. Diese Rache-, Hassgefühle sind, wenn wir ehrlich sind, mehr als menschlich und mehr als verständlich.

Als ich anfang mit meiner systemischen Arbeit, war ich sehr weit entfernt von der Vergebung. Hunderte von Aufstellungen und hunderte von Malen, wo ich hätte „kotzen“ können über die Abgründe des menschlichen Seins. So viele Übergriffe, so viele Verletzungen, so viel Leid, so wenig Liebe, so wenig Demut.

Ja, wenn wir an die Vergebung kommen, dann stehen wir eigentlich tatsächlich vor den menschlichen Abgründen, den der anderen und selbstverständlich auch vor unseren eigenen. Niemand ist perfekt und niemals werden wir den ersten Stein werfen, weil keiner von uns ohne Fehl und Tadel ist.

Es gibt so viele unglaublich schreckliche Dinge da draußen, so viele hässliche Ausdrucksformen des Menschseins, dass es mich die ersten Jahre wirklich erschüttert hat. Und irgendwann stand ich davor zu entscheiden: Entweder ich höre mit der Seelenarbeit auf oder die Zeit ist gekommen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Und auch das ist ein Prozess, kein „na, dann schaue ich mal wo anders hin“. Es ist ein Wegwechsel, in dem es zu lernen gilt, in der Vergebung zu bleiben.

Ich erkannte, dass es niemandem hilft, wenn ich mitleide, wenn ich im Schmerz des verletzten Kindes ausharre, wenn ich überall um die verpasste Liebe und Chancen trauerte. Ich erkannte, dass es Zeit war, in die Demut zu gehen. Mich zu verbeugen vor den Schicksalswegen, die sich Menschen wählen, um zu erwachen, um zu wachsen, um die zu werden, die sie werden wollten. Ich erkannte die Stärke, die in jedem einzelnen von ihnen war: Denn trotz der größten Schmerzen sind sie aufgestanden und weitergegangen, lebten ihr Leben und versuchten, auf ihre Art und Weise das Beste daraus zu machen. Ich erkannte erst hier die wahre Größe der Seele, die alles ist und dass es nicht unsere Aufgabe ist zu verdammen, zu verurteilen, zu richten, Achtung: Erwinnere dich an die Selbst-Gerechtigkeit.

Ich erkannte, dass es nur einen Seinszustand gibt, der einem hilft, die hässliche Seite des Menschseins zu verstehen, bzw. besser gesagt, zu nehmen, wie er nun mal eben ist, und das ist die VERGEBUNG.

Und wie immer: VERGEBUNG fängt immer, ausschließlich immer, bei einem selbst an.

Nur in der Selbst-Vergabung liegt die Kraft, Vergebung zu sein und damit Frieden finden zu können mit dem Menschsein, mit den anderen Menschen und ihren Lebensausdrücken. Wie gesagt: Es ist ein Prozess, in den man sich hineinwickelt, in den man hineinwächst, den man nach und nach ergreift, der so viel größer ist als ein Wochenendseminar. Es ist eine Lebensaufgabe, ein inneres Zusammenbauen von der Quelle des Lichts, welches einen eines Tages vollständig wieder durchdringt.

Also fangen wir an, die ersten Schritte eines bewussten Selbst-Vergabungsweges zu gehen.

## Vergebungsfragen

Welcher Schmerz hängt noch in dir fest?

Welche vergangene Tat beeinträchtigt dich in  
deinem jetzigen Leben?

# SCHULD

Und wieder einmal treffen wir auf die Schuld. Du siehst, Schuld spielt immer mal wieder gerne eine Rolle im Seelenentwicklungsprozess. Wenn irgendetwas passiert, was außerhalb des „normalen“ Ablaufs sich befindet und daraus ein Schaden entsteht, gleichgültig auf welcher Ebene, ist als erstes die Frage: Wer hat Schuld daran? Wer ist der Schuldige?

Gleichgültig, ob im privaten Bereich oder im beruflichen. Die Suche nach dem Schuldigen scheint schon fast des Menschen Liebstes zu sein. Denn wer Schuld hat, trägt auch die Verantwortung für den ganzen Schlamassel. Zur Erinnerung: Wir reden jetzt wieder über Dinge, die sich Menschen im Erwachsenenalter antun. Wobei Erwachsenenalter nicht zwangsläufig mit 18 einhergehen muss. Die Grenze kann sich verschieben. Sicherlich kannst du viele Dinge, die ich jetzt hier schreibe über Schuld, Täter, Opfer etc. auch auf Kindheitsverletzungen anwenden. ABER: Ein Kind ist niemals SCHULD, wenn seine Grenzen überschritten wurden. Niemals. Aber es wird häufig versucht, ein perfides Schuldspiel mit dem Kind zu spielen, um Verantwortung abzuwälzen auf das Kind.

Also, wir haben einen Täter, der tut etwas. Ein Opfer, dem etwas getan wird. Und ganz klar liegt die Schuld beim Täter und der Täter trägt die volle Verantwortung. Oder? Ist das so einfach? Wenn du das Opfer fragst, wird es dies sofort bejahen. Wenn du den Täter fragst, wird der dies in der Regel sofort verneinen. Wann ist das Spiel schon wirklich einfach? Leben, Lebenszusammenhänge, Lebensereignisse und wie sie zustande kommen, sind unglaublich komplex und manchmal gar nicht so leicht zu entwirren.

Aber, wenn man eine wahre, echte, fortschreitende Seelenentwicklung durchlaufen möchte, wenn man Dinge ändern möchte in seinem Leben, wenn man innerlich wachsen möchte, sein Licht leuchten lassen möchte, dann gehört es dazu, die Fäden des eigenen Lebens zu entwirren. Es gehört dazu, das Spiel der Schuld zu durchschauen, versuchen zu verstehen und vor allem zu erkennen, welche Rolle man wann wie wo gespielt hat. Diese ganze Thematik von Vergebung, Schuld, alten Verletzungen etc. wird gerne in der esoterischen Szene unter den Teppich gekehrt. „Von jetzt an schauen wir nur noch nach vorne und alles ist voller Licht und Liebe!“

Ja, das kann man so machen.

So lange, bis ein nicht angeschauter Schatten, dich wieder eingeholt hat. So lange, bis die aufgesetzten positiven Affirmationen nicht mehr ihre Wirkung zeigen und die alten Muster wieder zum Tragen kommen. Denn das ist genau das, was wir im Schuldspiel installieren: Muster und Programme.



# MUSTER & PROGRAMMIERUNGEN

Mein Empfinden: Muster und unsere eigenen Programmierungen zu erkennen, ist mit Abstand, wirklich mit Abstand, das Schwierigste. Aber: Wenn man kontinuierlich gegen die Wand läuft, Szenen und Situationen sich irgendwie immer zu wiederholen scheinen im eigenen Leben, dann haben wir hier häufig ein Muster oder eine Programmierung am Wickel. Die irgendwann einmal installiert wurde, häufig übernommen familiär oder eingesetzt, um uns selbst vor Schuld zu schützen, um die Kontrolle über das eigene Leben vermeintlich zu haben, um nicht Opfer zu sein.

Ein Beispiel hierfür aus meinem Leben: Mein Vater war jahrelang Alkoholiker. Bewusst begann es für mich, als ich sieben war und erreichte seinen Höhepunkt als ich 18 Jahre alt wurde. Da bin ich ausgezogen und habe dem Drama meines Vaters für lange Zeit den Rücken gekehrt. Ich liebte meinen Vater zutiefst. Für mich war er die Welt. Als ich klein war, existierte nur mein Vater für mich. Meine Mutter war gar nicht in meinen Gedanken.

Auch wenn ich gedanklich zurückgehe in meine Kindheit, in meine Jugend, es ist mein Vater, der für mich präsent ist. Ihn an den Alkohol zu verlieren, war ein echter Tiefschlag.

Eine Wunde, die ich Jahrzehnte mit mir herumtrug. Meine Eltern stritten sich ständig und natürlich drehte es sich fast immer um die Alkoholsucht meines Vaters. Und immer, wirklich immer, gab mein Vater meiner Mutter die Schuld daran, dass er trank. Wenn du das mit sieben Jahren über mehr als ein Jahrzehnt mit anhörst, was meinst du lernt ein Kind daraus?

Ich entwickelte daraus das Programm: Wenn ich keine gute Ehefrau (Freundin für meinen Partner bin), dann fängt er an zu trinken.

Was passierte? Ich habe versucht, die perfekte Partnerin zu sein, und zwar für jeden Mann, den ich traf, gleichgültig, ob ich mit ihm zusammen war, oder nicht. Ich verlor mich selbst und war der Traum aller Männer. Ich holte meine Bestätigung fortan nur dadurch, dass mich Männer gut fanden und wollten. Innerlich war ich leer. Es gab mich nicht. Keine Jennifer. Es war unglaublich schwer, aus diesem Muster auszusteigen. Erstmals war es unglaublich schwer, dieses Muster überhaupt zu durchschauen. Als ich mit meinem Ehemann zusammenkam, spielte ich artig mein Muster und ich fühlte mich ständig schuldig. Er verlor seinen Job, ich fühlte mich schuldig. Es ging ihm nicht gut, ich fühlte mich schuldig. Es ging so weit, wenn er z.B. einen Schraubenzieher nicht finden konnte, ich mich schuldig fühlte. Ja, das hört sich schräg an. Aber auf Gefühlsebene ist das wahrlich die Hölle. Ständig ein Gefühl der Schuld in sich zu tragen, die ich nicht ausgleichen kann, weil ich ja eigentlich gar nicht schuldig war.

Also: Schuldig ist man dann, wenn man Verantwortung, die man hätte tragen können, aus welchen Gründen auch immer, nicht getragen hat. Ein Vater, der sein Kind missbraucht, hat seine väterliche Verantwortung gegenüber seinem Kind nicht getragen. Für das, was hier passiert, trägt er die Schuld, nicht das Kind:

# VERANTWORTUNG

Nicht schuldig ist man, wenn einem die Verantwortung nicht obliegt. Ein Kind, welches missbraucht wird, trägt dafür keinesfalls die Verantwortung. Man ist nicht schuld, weil der Partner trinkt. Man ist nicht schuld, wenn der Partner einen betrügt. Dafür trägt man nicht die Verantwortung. Der, der betrügt, der betrügt, gleichgültig, ob er frustriert über den Sex ist oder sich nicht geliebt fühlt, oder, oder. Als verantwortungstragender Mensch kann man solche Themen ansprechen und auch ehrlich zu sich und seinen Gefühlen stehen.

Doch das haben die wenigsten von uns gelernt. Wir haben gelernt, dass man einen Schuldigen finden muss, auf den man die Verantwortung abwälzen kann. Dann muss man den Schlamassel nicht selbst ausbaden und kann seinen Weg im vermeintlichen Frieden weitergehen, oder?

Aber dies ist einer der wichtigsten Schritte im Selbst-Vergebungsprozess: zu erkennen, wo man reif und erwachsen genug war, die Verantwortung zu tragen und es nicht getan hat.

Wo man den anderen verletzt hat. Achtung: Im Selbst-Vergebungsprozess kannst du dir auch für die Wahl deines Schicksals vergeben, sprich, wenn du als Kind schwere Verletzungen erfahren musstest, weil Erwachsene ihre Verantwortung nicht getragen haben. Dafür kannst du dir auch vergeben.

Es gibt die schöne Übung „Rucksack packen“. Es geht darum, deinen Lebensrucksack anzuschauen und zu erkennen, welche Steine in deinem Rucksack zu dir gehören und welche nicht, welche Verantwortungspäckchen zu einem gehören und welche nicht. Die, die nicht zu dir gehören, die packst du aus und legst sie beiseite. Du kannst nicht verlangen, dass derjenige, dem die Verantwortungspäckchen gehören, diese annimmt. In der Regel tun die meisten das nicht und wenn du darauf wartest, dass sie sie nehmen, dann trägst du diese ewig weiter mit dir herum. Du kannst sie einfach auf dem Weg liegen lassen. Du weißt jetzt, das Universum ist gerecht und die Seele strebt nach Ausgleich. Irgendwann finden diese Verantwortungspäckchen ihren Weg zu ihrem wahren Besitzer.

Hauptsache, du schleppest keinen schweren Rucksack im Leben mit dir herum, mit Verantwortung, die nicht zu dir gehört.

Um Frieden zu finden, wirst du die Verantwortungspäckchen, die zu dir gehören, die du aber einst ausgelagert und jemand anderem aufgedrückt hast, an dich nehmen müssen.

Um vollständig du selbst zu sein, bedeutet auch, vollständige Verantwortung für sich und das eigene Leben zu übernehmen. Also gehören alle Verantwortungspäckchen zu dir. Dort, wo du für dich gefühlt, dich schuldig gemacht hast, kann man in die Vergebung gehen.

Dort, wo du einst deine Verantwortung nicht übernommen hast, das darfst du nehmen und dir dafür vergeben, dass du einst so gehandelt hast, wie du eben gehandelt hast. So wird es leichter in deinem Rucksack und du kannst in Frieden dein Leben verantwortungsvoll tragen.

# WANDLUNG

Jeder Teil in unserem Schöpfungsprozess ist gleichwertig, gleich wichtig. Es gibt eigentlich keinen Teil der besonderen Raum einnimmt. Den Schritt des Neubeginns zu wagen, ist genauso wichtig wie die Saat in den Boden zu bringen usw. Das eine geht ohne das andere nicht. Alles spielt zusammen, damit deine Schöpfung überhaupt in unserer materiellen Welt entstehen kann.

Die Schöpfungsabschnitte, die wir bisher durchlaufen haben, haben aber letztendlich nur ein Ziel vor Augen. Vor diesem stehen wir heute Nacht: dein Leben zu wandeln. Es zu verändern. Schöner, erfüllter, friedlicher, liebevoller usw. zu machen. Das Ziel ist die Wandlung. Darum, auch wenn alle Schöpfungsabschnitte gleich wichtig sind, kommen wir heute zu dem Schöpfungsteil, an dem letztendlich alles hängt. Hier zeigt sich, ob all die Arbeit, die du bis hierher geleistet hast, tatsächlich das ist, was du auch wirklich in deinem Leben materialisiert haben möchtest.

Unglaublich viele Menschen bleiben genau vor diesem Schritt stehen und hadern mit dem Leben, weil es ihnen fruchtlos erscheint. Aber genauso ist: Erst hinter der Wandlung kommen die Früchte, kommt die Ernte, kommt die große Erfüllung.

Doch vor der Wandlung, der Veränderung, haben unglaublich viele Menschen Angst. Denn Wandlung bedeutet, dass man einen Teil zurücklässt. Selbst wenn er nicht schön, nicht erfüllend war, so kannten wir diesen Teil jedoch. Wir haben uns auf diesen – wenn auch nicht glücklich machenden- Teil eingestellt. Er ist vertraut, wir haben gelernt, mit ihm umzugehen. Wir wissen nicht wirklich, was nach der Wandlung passieren wird, da wir ja noch nicht da waren.

Die Mütter und Väter unter euch, können es ein wenig vergleichen mit der Geburt des ersten Kindes. Die Ängste, die wir unweigerlich während der Schwangerschaft bekommen. Die Zweifel, ob das jetzt alles so richtig ist, auch wenn man das kleine Wesen im Bauch schon liebt. Weiß man denn vorher, ob man eine gute Mutter oder ein guter Vater sein wird. Was, wenn einen das Ganze überfordert? Was, wenn man scheitert?

Der Vorteil bei einer Schwangerschaft ist, dass man letztendlich keine Wahl hat, wenn die Geburt losgeht. Man muss da durch. Es gibt kein zurück.

Und auch die Wandlung in unserem eigenen Schöpfungsprozess ist wie eine Geburt. Das, was einst war, ist danach vergangen. Vorbei. Ja, wir wissen nicht, ob sich alles erfüllen wird, was wir uns wünschen. Aber wenn wir es nicht wenigstens versuchen, Wünsche in die Realität zu bringen, werden wir es nie erfahren.

Wir haben uns ja nicht umsonst auf den Weg der Schöpfung begeben. Wir sind hier, weil irgendetwas in uns fühlt, dass es noch mehr da draußen für uns gibt. Das es noch schöner, noch erfüllender, noch friedvoller, noch Segen bringender sein kann als bisher. Darum sind wir losgegangen.



# VON DER RAUPE ZUM SCHMETTERLING

Um noch einen Vergleich anzubringen: Denke an die Raupe und den Schmetterling.

Wenn du einmal ein Schmetterling geworden bist, dann ist der Weg zurück zur Raupe verschlossen. Das ist vielleicht auch die große Sorge vor der Wandlung. Dass die Tür sich hinter einem schließt. Das Alte ist dann vorbei.

Aber denk daran. Du bleibst ja der Schöpfer deines Lebens. Wenn dir deine neue Schöpfung nicht gleich auf Anhieb gefällt, dann arbeite daran, solange, bis sie dir gefällt. Ich glaube, dass so gut wie keiner von uns sofort der perfekte Vater oder die perfekte Mutter ist. Wir müssen in unsere Rollen hineinwachsen. Lernen sie auszufüllen. Uns hinterfragen, ob wir gut finden, was wir hier gerade machen. Nachjustieren, solange, bis alles rund läuft.

Ja, und dann geht es in den nächsten Schöpfungsprozess. Weil wir eben nicht von Raupe zum Schmetterling uns wandeln in einem Prozess, sondern häppchenweise. Wir verpuppen uns und heraus kommt der erste Flügel. Damit lernen wir umzugehen. Dann verpuppen wir uns wieder und vielleicht kommt jetzt der zweite Flügel oder der Fühler oder die schöne Farbe auf dem Flügel. Wir werden sozusagen stückchenweise zum Schmetterling. Wir bekommen somit, immer unsere Zeit, uns an unsere Wandlung, an unser neues Sein zu gewöhnen. Schritt für Schritt.

Aber eins ist unerlässlich: Den Schritt der Wandlung tatsächlich zu gehen, die Wandlung zu vollziehen.

Und ja, das kann Angst machen, aber es lohnt sich. Da ist so viel, was von dir ergriffen und gelebt werden möchte. Streck dich aus, wandle dich und lebe dein Leben großartig.

Und keine Angst, nicht alle Wandlungsprozesse müssen dramatisch oder extrem verlaufen.

Ja, es darf auch mal ganz einfach sein. Aber der Abschied des Alten gehört immer dazu.

Die Zeit der Ruhe, des Stillstandes und dann kommt die Wandlung. Und dahinter liegt das Versprechen der reichen Ernte deiner Neuschöpfung. Das Schmetterlingskleid, um hoch hinaus in die Lüfte zu fliegen.



## Das Neue Jahr

Ein komplett Neues Jahr liegt vor dir: was  
möchtest du wandeln in deinem Leben?

Was darf von nun an besser, schöner, erfüllender  
für dich sein?

## DIE RUNE ISA

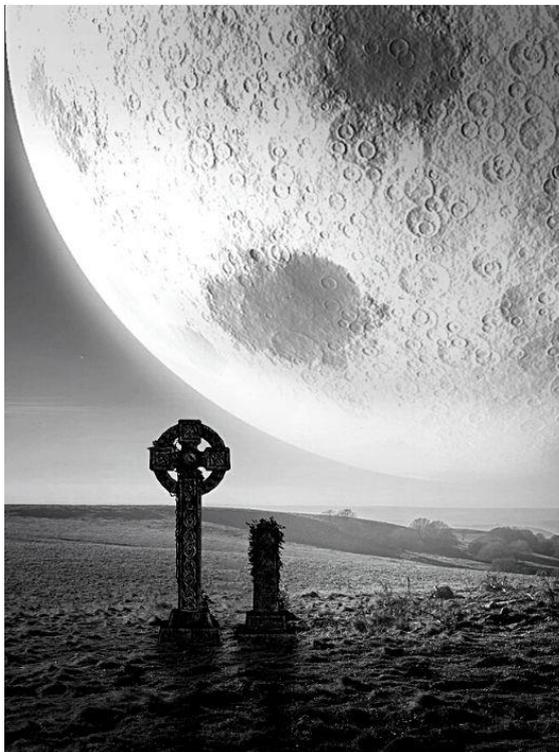
Da die Wandlung ein besonderer Schöpfungsabschnitt ist, bekommt sie als einzigen Teil drei Runen von mir zugeordnet. Zur Wandlung gehören die Runen: Isa, Perth/Perthro (th wieder wie im englischen gesprochen) und die Rune Elhaz/Algiz.

Fangen wir an mit der Rune Isa. Wenn die Wandlung beginnt, bleibt alles im Leben plötzlich stehen. Es wird still. Es ist ein bisschen zu vergleichen wie die Ruhe vor dem Sturm oder wenn alle Tiere des Waldes aufhören, Geräusche zu machen, kurz bevor das Gewitter kommt. Die Kräfte sammeln sich.

Das ist der erste Prozess, der schon Ängste verursachen kann. Man bekommt ein wenig das Gefühl zu sterben. Nichts bewegt sich. Doch dieser Prozess ist wichtig für die Wandlung. Wenn wir anfangen zu erkennen, dass wir gerade hineingehen in einen Wandlungsprozess, hören hoffentlich auch die Ängste vor diesem Zustand der absoluten Stille auf.

Dieser Zustand bringt übrigens manchmal auch ein ganz anderes Gefühl mit sich: Frieden. Es ist ein ganz kurzer kleiner Moment, in dem sich absoluter Frieden breit macht. Es gibt gerade nichts mehr zu tun. Die Schöpfungsschritte sind gegangen. Man hat viel geleistet. Jetzt ist alles für einen kleinen Augenblick ruhig.

Diese Rune körperlich nachzustellen ist erdenklich einfach. Stelle dich für einen Moment gerade hin. Beine enge zusammen, deine Hände hängen seitlich am Körper herunter. Schließe deine Augen. Folg mit deiner Aufmerksamkeit nur deinem Atem, wie er ein und ausgeht. Innerlich kannst du denken: "Ich bin" - Atme ein, denk "Ich bin", atme aus.... das kannst du ruhig ein paar Minuten ganz ruhig und still machen.





## DIE RUNE PERTHRO

Ja, und dann kommt der „heftige“ Teil der Wandlung. Verkörpert durch die Rune Perthro/Perth. Hier knallt es zumeist im Leben.

Denn wie sollte es anders sein, häufig muss das Alte zuerst gehen, bevor das Neue einkehren kann. Die Beziehung geht in die Brüche, man wird gekündigt in der Arbeitsstelle oder in der Wohnung. Es kracht mit den Eltern, mit dem Partner, mit den Kindern. Es kann auch sein, dass ein geliebter Mensch von uns geht und auf die andere Seite wechselt.

Das Leben, wie wir es bisher gelebt haben, erfährt eine Erschütterung. Danach kommt die Zeit des absoluten Zusammenziehens. Jetzt ist nicht die Zeit, um nach außen zu gehen. Gefühle wie Trauer, Verlust, Verabschiedung usw. sind da und wollen auch ihren Platz und Raum haben. Gib ihnen diesen Raum. Weine alle Tränen, die geweint werden möchten. Schrei deine Wut hinaus in die Welt. Zieh dich zurück, zieh dich zusammen. Nimm dir die Zeit, das Alte, das Überlebte zu verabschieden.

Es war ein Teil von dir und geht nun hinaus aus deinem Leben. Du kannst ihm danken, dass er dich solange begleitet hat. Es war schließlich auch ein Teil deiner Schöpfung, mit dem du aber letztendlich nicht mehr glücklich warst oder wie beim Abschied eines geliebten Menschen: Die Zeit war abgelaufen für diese Seele. Sie konnte in ihrem Körper nicht mehr ihre Seele so entfalten, wie sie es geplant hatte. Darum ist es besser zu gehen, von der anderen Seite zum Wohle der Liebsten zu arbeiten und eventuell irgendwann wiederkehren auf die Erde. Also ist es auch gut, dass die Seele geht, auch wenn die Schmerzen für diejenigen, die zurückbleiben auf der Erde, manchmal fast nicht auszuhalten sind.

Nimm dir die Zeit für diese Gefühle. Lass sie raus und dann lass sie aber auch gehen.

Denn im absoluten Zusammenziehen passiert die Transformation, die Metamorphose, die Wandlung. Die Raupe wird zum Schmetterling. Ein Teil deines Schmetterlingkörpers wird geboren.





## DIE RUNE ELHAZ

Hier kommen wir zur Rune Elhaz/Algiz. Du richtest dich auf, streckst deine Hände wieder dem Leben entgegen, ergreifst deine neue Schöpfung. Du zeigst dich wieder der Welt, in deiner ganzen Pracht und Schönheit. Dein Lebensbaum bzw. der Abschnitt, den du gewandelt hast, kann anfangen zu erblühen. Du hast es geschafft, dass er knospen kann. Und nur aus den Knospen können Blüten und Früchte entstehen, die du später ernten kannst.

Du hast die Geburt, die Wandlung deines neuen Ich-Teils, erfolgreich vollzogen.

Die Körperübung für diesen Abschnitt: Mit Isa stellst du dich einfach ganz gerade hin. Füße eng beieinander, die Arme und Hände ausgestreckt, ganz dicht an den Körper gelegt. Fühl die Ruhe, die Stille, keine Anstrengung, einfach nur stehen und sein. Hier kannst du innerlich

denken: „Ich bin im Frieden. Ich bin ruhig. Ich bin.“

Dann gehst du von dieser Position über in die Haltung für die Rune Perthro. Du beugst aus der Position Isa deine Beine und gehst in die Hocke. Die Arme werden gebeugt und angezogen, so dass sie neben deinem Kopf sind. Der Kopf geht nach vorne. Alles zieht sich zusammen. Viele können so nicht mehr in die Hocke gehen. Darum kannst du dich auch auf den Fußboden setzen. Die Beine ganz an den Körper anziehen. Den Rücken einrollen, den

Kopf einrollen, deine Arme können die Beine umschlingen. Alles zieht sich zusammen. Und wenn wir mal ehrlich sind: Es ist keine bequeme Haltung. Selten eine Haltung, die wir gerne länger aushalten möchten. Versuche trotzdem fünf Atemzüge lang in dieser Position zu bleiben. Fühle die Enge, das Gefühl von eingequetscht sein. Hier kannst du denken: „Ich bin im Wandel zu etwas Größerem!“

Um dann wieder erneut zu erstrahlen. Du erhebst dich aus der Hocke wieder in den geraden Stand. Breitest deine Hände wieder gen Himmel. Der Kopf steht wieder gerade und aufrecht.

Dein neues Sein zeigt sich der Welt. Du hast dich gewandelt. Du bist nun die Alte und doch ist ein Teil von dir neu, anders. Es hat sich gewandelt. Hier kannst du denken: „Das bin ich, ein gewandelter Teil im großen Schöpfungsprozess. Ich bin.... (passendes einfügen: ich bin gesund, ich bin erfüllt, ich bin reich, usw.)“

Wähl die Worte so, dass sie für dich stimmig und passend sind. Versuche dabei aber, im Ich-bin-Ausdruck zu bleiben.



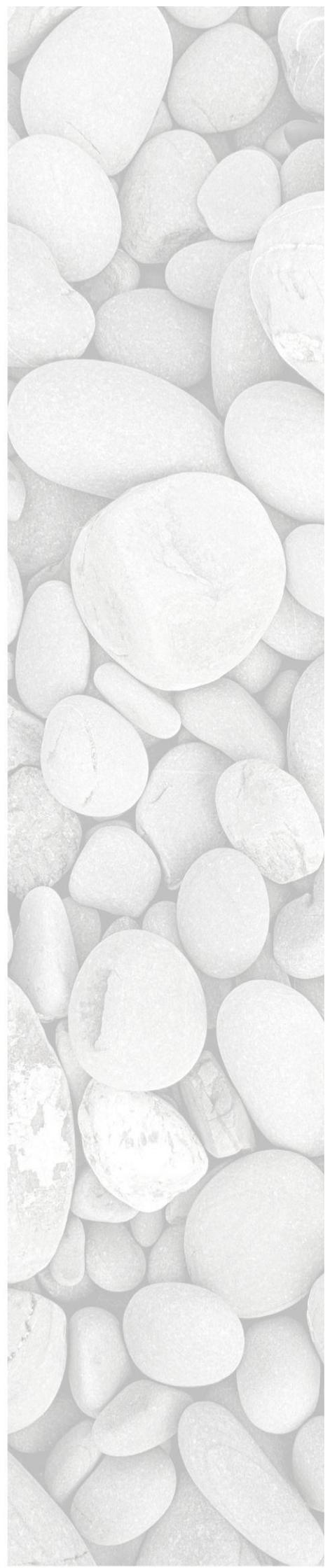


# SEELEN RUCKSACK AUFRÄUMEN

Wir sind fast am Ende unserer gemeinsamen Reise durch die Rauhnacht-Zeit und stehen doch am Anfang. So, wie wir jeden Morgen aufs Neue am Anfang eines Tages stehen, jeden Abend im Bett am Anfang einer neuen Nacht. Wir befinden uns immer am Ende einer Vergangenheit und am Anfang einer Zukunft und erleben den kurzen Augenblick des Jetzt. Die Vergangenheit prägt uns und hat Auswirkungen auf uns im Jetzt und auf unsere Visionen und auch Entscheidungen für die Zukunft. Als Seele reisen wir durch diese Inkarnation und machen Erfahrungen – erfahren uns selbst als Schöpfer.

Die Krux an der Sache: Wer schöpft eigentlich? Du? Oder unbewusst doch jemand anderes?

Machen wir es bildlicher, damit es verständlicher wird: Stell dir vor, du hast seit deiner Geburt einen Rucksack bei dir. In diesem Rucksack sammelst du all deine Erfahrungen (die wertvoll sind – immer), all dein Wissen, all deine Erkenntnisse usw. – dafür ist der Rucksack da. Stellen wir uns einfach vor, für jede Erfahrung, Erkenntnis usw. ein Steinchen. Aber dann passiert etwas Merkwürdiges: Unser Rucksack scheint schwerer und schwerer zu werden. Warum? Weil sich plötzlich viel mehr Steine darin befinden, als eigentlich zu uns gehören. Wie kommt so etwas? Dafür kann es viele Gründe geben.





Manchmal nehmen wir Steine in unseren Rucksack für Menschen, die wir lieben und die sich „unbewusst weigern“ ihre Steine zu tragen. Für unsere Mutter, für unseren Vater, für unsere Kinder und andere geliebte Menschen. Achtung: Dein „unbewusstes“ Ego sagt jetzt vielleicht gleich:

„Aber ich liebe doch meine Mutter, Vater usw gar nicht“ – aber auf Seelen-Ebene tun wir das immer. Und diese Ebene wirkt stärker. Vielleicht haben wir versucht, ihnen schmerzhaft Erfahrungen abzunehmen, ihnen ihr Leben leichter zu machen, weil wir dachten, wir seien dafür verantwortlich oder es wäre unsere Aufgabe.

Genauso kann es sein, dass wir Ängste, Sorgen, Muster, Glaubenssätze, Programmierungen, häufig familiär geprägt, mit in unseren Rucksack packen, die eigentlich gar nicht zu uns gehören, sondern einer anderen Person, die wir lieben. Und dann kommen noch all die Steinchen, die wir manchmal „unbewusst an uns reißen“ von Menschen, bei denen wir das Gefühl haben, sie würden ihre Verantwortung für das eigene Leben nicht tragen und wir müssten für sie mitentscheiden. Für unseren Partner, für unsere Kinder usw.

Du merkst vielleicht schon: unser Rucksack wird nach und nach ganz schön voll. Voll mit Steinchen, die eigentlich nicht wirklich unsere sind.

Und wir können in der Regel unglaublich lange diesen schweren, überladenen Rucksack mit uns herumschleppen. Aber wir wundern uns, warum das Leben bloß so anstrengend ist, so schwer. Warum man sich ständig müde und erschöpft fühlt, energie- und kraftlos. Warum einem das Leben so zur Last wird. Genau darum: Weil wir uns mit Steinen in unserem Gepäck abmühen, die gar nicht unsere sind. Sie müllen uns zu, bzw. wir müllen uns selbst damit zu.

Darum macht es mehr als Sinn, ab und an, stehen zu bleiben, diesen Rucksack aufzumachen und nachzuschauen, was sich da alles angesammelt hat in unserem Lebensrucksack. Herauszufinden, welche Steine jetzt raus dürfen, losgelassen werden dürfen, damit wir wieder leichter und beschwingter durch unser eigenes Leben gehen können.

Wenn du magst, machen wir jetzt mal eine kleine Reise zu diesem Rucksack. Schauen hinein und fangen an, auszusortieren und loszulassen. Manche Erkenntnisse kommen sicherlich schnell, bei anderen Steinen dauert es oft eine Weile, bis man wirklich versteht, warum und für wen man hier eigentlich was trägt. Einige Steine sind richtig harte Brocken, an denen wir länger herumpuzzeln bis wir sie durchschaut haben. Das ist in Ordnung. Wichtig ist doch, dass wir überhaupt anfangen, Ordnung zu schaffen in unserem Seelensystem. Denn, wie ihr ja alle wisst: wie innen so außen.





Ein aufgeräumter Seelen-Rucksack kann dafür sorgen, dass du mit viel mehr Freude und Leichtigkeit an dein Leben gehst und zu einem kreativen Schöpfer deiner Lebenszeit wirst.

Seelen-Arbeit ist sehr facettenreich. In diesem Artikel können wir kurz ein paar Betrachtungspunkte anreißen. Erlaube dir ruhig, selbst tiefer einzusteigen, auszuloten, auszuweiten, so dass es für dich Erkenntnisse und Ordnung in deinen Seelen-Rucksack bringt.

Und ganz wichtig: Wir spielen kein Schuld-Spiel. Damit meine ich: Auf deiner gleich folgenden Reise hinein in deinen Seelen-Rucksack können dir Erkenntnisse kommen, bei denen wir sofort denken: „Der oder die ist Schuld, dass ich diesen schweren Stein die ganze Zeit mit mir herumtrage!“. Ich kann dich nur einladen, lass es sein. Schuld-Spiele erleichtern uns nicht, sie sind so frustrierend wie „Schwarzer Peter“ spielen.

Noch auch ganz wichtig: Die Steine, die nicht zu dir gehören, musst du nicht demjenigen zurückgeben, von dem er einst gekommen ist. Diese Menschen nehmen in der Regel ihre Steine nicht an, sondern fangen an, „Schwarzer Peter“ zu spielen, solange bis du den Stein wieder in deinem Rucksack hast. Daher: Gefundene Steine kannst du einfach loslassen. Damit meine ich, gedanklich loslassen, emotional loslassen.

Wir dürfen uns dabei immer wieder klar machen, wenn Triggersituationen kommen, in denen der „fremde Stein“ eine Rolle spielt: „Das ist nicht meins! Das gehört nicht zu mir! Ich lasse ihn los!“ – Ja, dazu gehört häufig ein wenig Übung. Und es funktioniert auch nur, wenn wir den Stein uns angeschaut, beleuchtet, durchleuchtet und erkannt haben. Dann geht das Loslassen immer schneller und problemloser.

Wie immer: Ich gebe dir hier nur Impulse, schau, was du damit machen möchtest. Du entscheidest ganz frei, wie tief du nun in die Seelen-Arbeit einsteigen möchtest. Aber letztendlich hilft alles nichts, wenn du ein freier Herrscher über dein Leben sein möchtest, dürfen wir den „Schutt“ der anderen aus unserem System entfernen, indem wir erkennen, erleuchten, uns selbst vergeben.

Öffnen wir unseren Seelen-Rucksack und schauen nun hinein. Lass dir Zeit, die fremden Steine aus Programmierungen, familiären Glaubenssätzen, Mustern und Verhaltensweisen zu erkennen. Das wird sicherlich nicht alles an diesem einen Tag sich dir offenbaren. Aber wenn wir mit wachsamem Bewusstsein durch unser Leben gehen, werden wir nach und nach immer mehr Steine, die nicht zu uns gehören, erkennen und aussortieren können.

Und nicht vergessen: Seelen Arbeit darf Spaß machen, wir dürfen auch weinen, lachen, gefrustet sein, uns mal ärgern, uns freuen und noch so vieles mehr. Das ist Leben.



## Rucksack

Welche Verantwortungen, die nicht zu dir gehören,  
trägst du ab jetzt nicht mehr?

Welche Verantwortungen, die zu dir gehören,  
nimmst du jetzt auf und integrierst sie?

Welche Glaubenssätze dürfen jetzt gehen?

Welche alten Programmierungen dürfen jetzt gehen?

Welche kontraproduktiven Verhaltensweisen dürfen jetzt gehen?

Welche schädlichen Muster dürfen jetzt gehen?



Und dann blicken wir auf ein noch leeres Jahr. Noch ist alles offen, noch ist alles möglich. Wir können es besser machen als das letzte. Wir können weisere Wege wählen, achtsamer mit uns umgehen, uns selbst mehr lieben, unsere Schöpfung mehr lieben, wir können unsere Verantwortung übernehmen und aufhören zu warten, dass irgendjemand kommt und es für uns gut macht. Nein, das Jahr liegt vor uns und wir dürfen es so großartig machen, wie wir nur wollen.

Die Frage ist: Was müssen/dürfen wir dafür wandeln? Welche neuen Wege müssen wir vielleicht hierfür wählen? Welche neuen Verhaltensweisen dürfen wir uns vielleicht zulegen, damit die Veränderung zum Besseren kommen kann? Noch ist alles möglich.

Das muss nicht für diese Nacht gelten, sondern als kleiner Hinweis für deine zukünftigen Träume: Wandlungsphasen im Leben werden häufig angekündigt durch Spinnen, Schlangen, Skorpione, bei Kindern gerne auch der Schwarze Mann. Es kann gut sein, dass man viele Nächte hintereinander von diesen Kreaturen träumt. Wenn sie es schaffen, dich zu beißen, dann ist der Wandlungsprozess im vollen Gange, bzw. steht kurz vor seinem Abschluss.

Ja, heute Nacht geht es um Seelenbotschaften im Bezug zur Wandlung. Wie du Wandlung in deinem Leben angehen kannst. Ich wünsche dir klare Träume und Seelenbotschaften.

Kennst du dieses ganz merkwürdige Gefühl, welches einen am ersten Januar manchmal beschleicht? Ein eigenartiges Gefühl der Leere. Als befände man sich gerade im Nichts?

Das alte Jahr ist vergangen, unwider-  
ruflich vorbei. 362 Tage unseres Lebens  
sind vorbei, wir können sie nicht mehr  
zurückholen. Das, was wir getan haben,  
haben wir getan. Das, was uns angetan  
wurde, wurde uns angetan. Wir können  
an dem nichts mehr ändern. Aber wir  
können uns vergeben für das, was wir  
nicht so gut gemacht haben und auch  
dürfen wir uns vergeben für das, was  
wir uns haben antun lassen. Für all die  
Momente, wo wir uns nicht selbst  
genug geliebt haben, um für uns  
einzustehen, uns gerade zu machen, uns  
selbst zu beschützen. Es ist geschehen.  
Wir dürfen vergeben.

## AM ABEND DES 01 JANUAR - DIE 12. RAUHNACHT BEGINNT



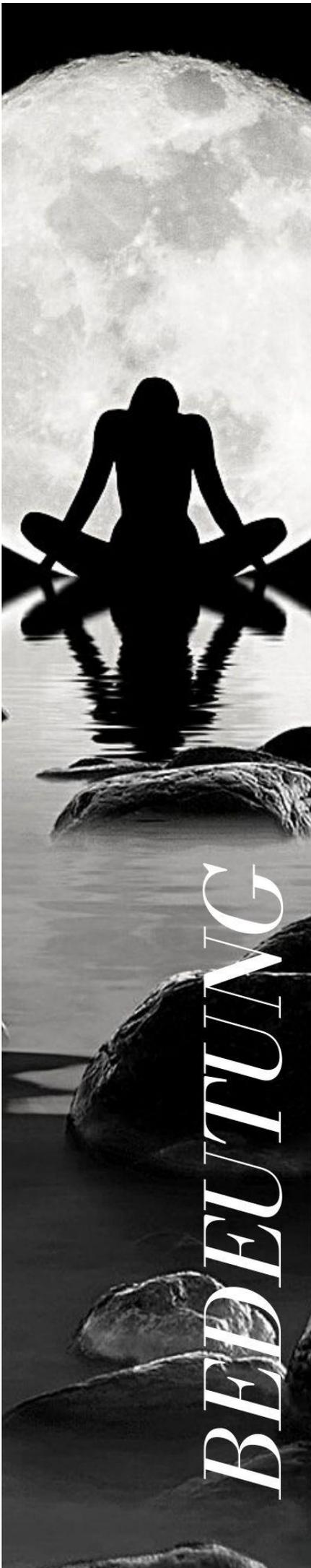
# Die Nacht der Wandlung

Deine Vision für das Neue Jahr?

Wie möchtest du die neue Lebenszeit erfüllen?







## TITEL

Warum ich diesen Titel gewählt habe:

Wichtige Symbole für mich in diesem Traum:

Wichtige Gefühle während des Träumens und danach:

Das hat der Traum mir zu sagen:

MEINE  
ISA-EINDRÜCKE



CREATIVE ART PAGE



