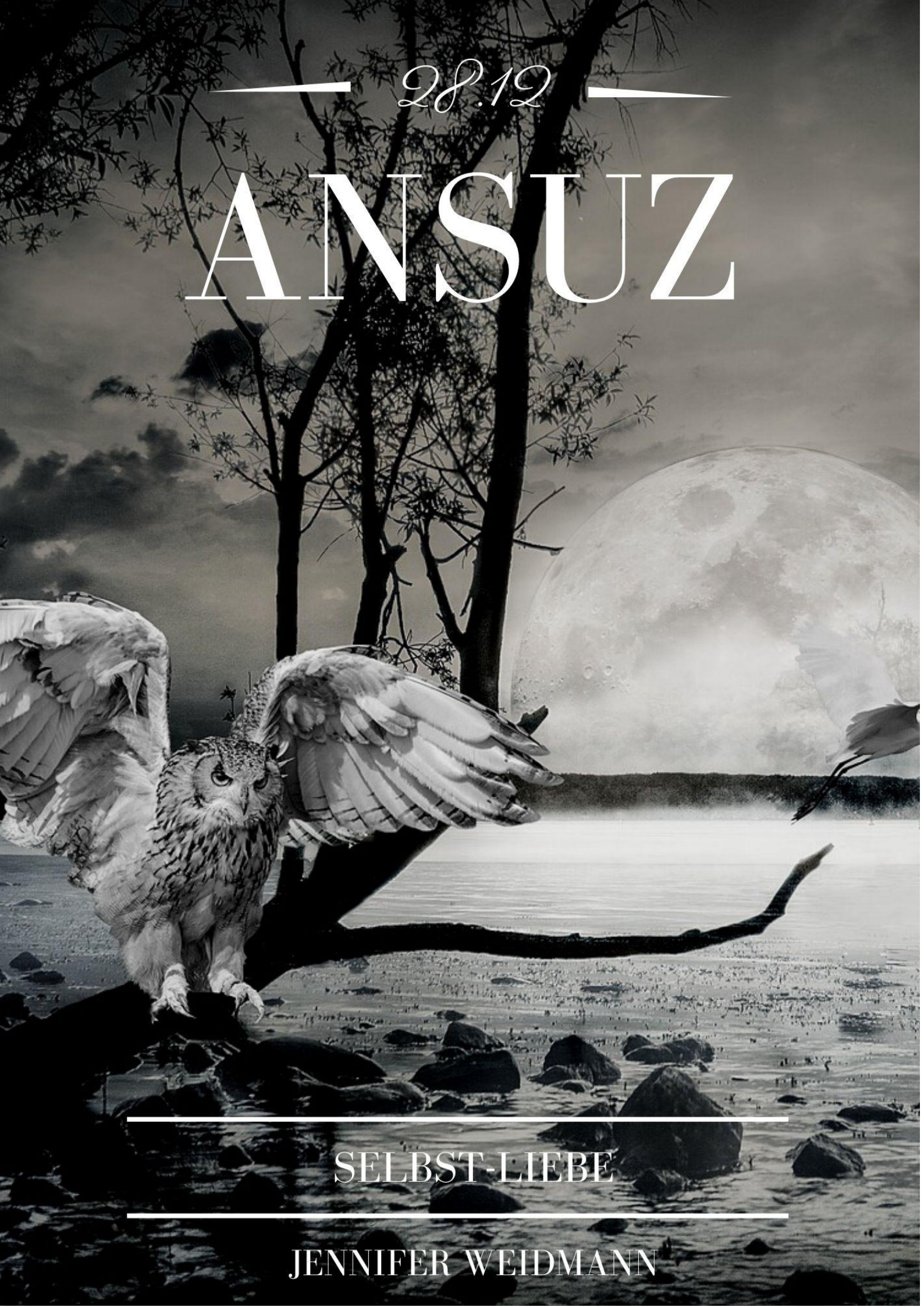




— 28.12 —

ANSUZ

SELBST-LIEBE

JENNIFER WEIDMANN

SELBST-LIEBE

Wie bei so vielen Seelenentwicklungsfeldern handelt es sich bei dem Seelenentwicklungsfeld Selbst-Liebe um einen fast mittlerweile inflationär verwendeten Begriff. Überall liest man, dass man sich selbst lieben muss. Aber was genau bedeutet das eigentlich. Was ist Selbst-Liebe? Wenn du Menschen fragst: Was liebst du an dir? Kommt bei den meisten häufig als erstes eine „körperliche“ Antwort. Das „dir“ wird körperlich ergriffen, manchmal auch charakterlich. „Ich liebe meine Augen!“ oder „Ich liebe meine Grübchen, wenn ich lächle!“ (körperliche Antworten).

Charakterliche Antworten lauten dann eher: „Ich liebe meine Treue!“ oder „Ich liebe meine Ehrlichkeit!“ Obwohl es vielen noch viel leichter fällt uns zu sagen, was sie NICHT an sich lieben, als das, was sie lieben und auch hier sind wir in der Regel ganz körperbetont: „Ich hasse meine Beine!“ oder „Ich hasse mein Übergewicht!“ usw. Die Liste kann man beliebig weit ergänzen.

ABER: Solange wir auf der körperlichen oder charakterlichen Ebene versuchen wollen, die Selbst-Liebe zu ergreifen, werden wir nur an der Oberfläche der Selbst-Liebe kratzen.

Wahre Selbst-Liebe ist Seelenliebe (und unglaublich schwer zu erklären, aber ich werde mein Bestes versuchen!)

Ja, ich liebe mich selbst. Bestimmt noch nicht in der ganzen Tiefe, die möglich ist, aber ich tue es auf Seelenebene.

Ich habe früher auch so gedacht: Ich liebe mich, wenn ich Kleidergröße 38 trage. Ich liebe mich, wenn ich 3000,-- Euro im Monat verdiene. Ich liebe mich, wenn ich so und so bin und das und das habe. Und was war das Ende vom Lied: Ich habe mich stets und ständig gehasst. Auch als ich meine Ziele erreicht hatte: schlank war, Geld verdient hatte usw.

Ich war trotzdem nicht in der Selbst-Liebe.



Erst drei schwere Schicksalsschläge haben mich dazu gebracht und dreimal war es der Tod geliebter Menschen: erst der Tod meiner geliebten Oma und acht Wochen zuvor der Tod meines geliebten zweiten Sohnes als Baby. Diese Ereignisse haben mich auf den Boden geworfen und mich einen Schattenweg gehen lassen, der sieben Jahre gedauert hat. Am Ende dieses Weges stand der Tod meines über alles geliebten Vaters.

Der Tod brachte mich zurück ins Leben und der Kampf mit dem Leben und mit mir selbst hörte auf.

Die Selbst-Liebe umfasst dich komplett: Körper, Geist und Seele. Auf allen Ebenen. Die Seele arbeitet mit den anderen beiden zusammen, um ihren Seelenplan hier auf Erden zu erfüllen.

Schau dich jetzt an: So wie du jetzt bist – gleichgültig wie (dick, dünn, gesund, krank, verliebt oder nicht, einsam oder zu zweit, erfolgreich oder nicht)- bist du liebenswert, auf deine ganz eigene Weise. Alles an dir erzählt deine Lebensgeschichte, erzählt deinen Lebensweg.

Dein Körper und dein Geist sind wie ein Seelentagebuch deines jetzigen Lebens: meine Pfunde erzählen die Geschichte meines Verlustes geliebter Menschen und dass ich so wieder zurück ins Leben gefunden habe, meine grauen Haare erzählen davon, wie vergänglich mein Leben ist und dass sie mehr werden, wenn ich mich in den Wind stellen muss und dem Sturm als Leuchtturm standgehalten habe, sie erzählen davon, dass ich es geschafft habe, dass ich stark bin, dass ich mutig bin, zu meiner Wahrheit zu stehen. Meine Fältchen erzählen davon, dass ich gelacht habe, geweint habe, wütend war, verletzt wurde. Mein ständig schmerzender kleiner Finger an der linken Hand erinnert mich daran, die Dinge achtsam zu ergreifen, sowohl real als auch in Gedanken.

Alles spielt so hervorragend zusammen. Je mehr Seelenerkenntnisse du gewinnst, desto mehr Sinn ergibt alles, desto demutsvoller kann man vor sich selbst und dem Gesamtspiel stehen und das ist wirklich jeden Impuls Liebe wert.

Um dorthin zu kommen, braucht es häufig erstmal die Loslösung gängiger Vorstellungsmodelle, was liebenswert ist und was nicht. Aber ganz klar: Wer entscheidet, ob du und dein Leben es wert sind geliebt zu werden oder nicht? NUR DU! Kein anderer.

Die anderen können gerne ihre Meinung haben auch zu dir. Aber davon sollte nicht unsere Liebe zu uns selbst abhängen.

Die Selbst-Liebe ist fast so etwas wie die Radachse, an der alle anderen Seelenentwicklungsfelder hängen und um die sich alles beständig dreht. Sie durchdringt alles, sie beeinflusst alles. Die Selbst-Liebe ist die Kraft, die Frieden bringt.





8. RAUHNACHT | 28. DEZEMBERT

Wenn du dich umschaust, erkennst du schon, dass Selbst-Liebe ein sehr großes Menschheitsthema ist.

In Selbst-Liebe hörst du auf zu zerstören, die eigene Schöpfung und die Schöpfung der anderen kaputt zu machen. Viel Krieg auf Erden, viele Flüchtlinge, viele Leidende sind gute Indikatoren, die anzeigen, dass es um die Selbst-Liebe gerade nicht so gut bestellt ist und dass wir dran sind, diese Aufgabe zu meistern.

Und wie meistert man diese Aufgabe? Wie immer fängt man bei sich selbst an: Finde deine Selbst-Liebe und strahle dieses Sein in die Welt.

Seelenentwicklungsfelder sind Wege, die wir beschreiten. Selten dass die Erlösung von null auf hundert da ist.

Wir gehen stetig den Weg nach oben und sammeln dabei Erkenntnissteine auf dem Weg ein, die uns helfen, uns selbst zu sehen, uns selbst zu entwickeln, uns selbst immer besser zu verstehen und letztendlich uns selbst zu vergeben und zu lieben.

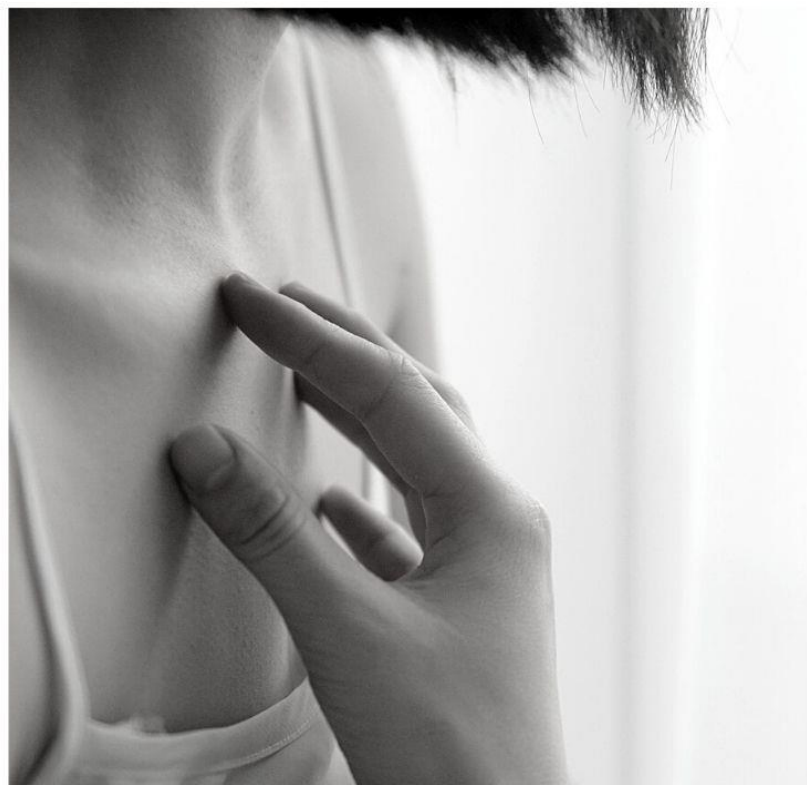
Alles fängt bei uns selbst an, hört bei uns selbst auf. Das Selbst ist der Schlüssel zur Veränderung des eigenen Lebens und des globalen Lebens. Die Kämpfe im Inneren dürfen gelöst werden, dann lösen sich auch die Kämpfe im Außen auf.

Der Hunger im Inneren darf gestillt werden, dann brauchen wir keinen hungernden Spiegel mehr im Außen.

Die Liebe darf im Inneren gefunden werden, dann können der Hass und der Krieg im Außen endlich Ruhe finden und der Aufbau kann stattfinden.

Jeden Schritt, den du hierfür bewusst gehst, ist ein segensreicher Schritt. Es liegt in deiner Hand, in deiner ureigenen Schöpferkraft.

ICH BIN LIEBE



FREIWILLIGKEIT

Das Ergreifen der Selbst-Liebe scheitert manchmal an einer merkwürdig anmutenden Hürde, die aber in „spirituellen“ Kreisen, aber auch in „gebildeten“ Kreisen weit verbreitet ist: das Nicht-Anerkennen, dass man freiwillig hier auf Erden inkarniert ist.

Mir ist es hier wichtig, noch einmal darauf hinzudeuten, dass der eigene Kampf gegen die Freiwilligkeit dich daran hindern kann, die Selbst-Liebe zu ergreifen.

Niemand hat uns gezwungen, die Reise als inkarnierter Mensch anzutreten. Wir wollten kommen. Wir haben gewählt: die Eltern, den Körper, unsere geistigen Fähigkeiten, unseren Seelenplan. Zusammengefasst: Unser Leben haben wir gewählt aus dem Seelenbewusstsein heraus, welches sehr weise ist, allwissend und überblickend. Deine Wahl war immer richtig und immer gut.

Das fällt dem aktiven Ego so manches Mal schwer, das zu akzeptieren, gerade wenn das Leben nicht so gut war. Man eine schwere Kindheit hatte, schwere Beziehungen, Gewalt erlebt hat, Übergriffe und vieles mehr. Aber der Seelenplan ist um so vieles größer, als unser begrenztes Ego es erfassen kann. So viele Vereinbarungen und Abstimmungen, die wir mit anderen Seelen getroffen haben. So viele Seelenentwicklungsschritte, die gegangen werden wollen von so vielen Seelen und alles hängt mit allem zusammen. Es ist so viel größer als wir als einzelnes Individuum. Du bist allein, und doch hängst du mit allem zusammen. Alles ergibt Sinn, auch wenn das Ego es nicht versteht. Deine Seele versteht es.

Sie hat sich freiwillig in deinen „Lebensplan“ begeben, für dich selbst, für deine Seelenfamilie, für die Gesamtheit. Und was du als Kind vielleicht nicht in der Hand hattest, jetzt als Erwachsener kannst du bewusst deine Schöpfermacht ergreifen. Du darfst entscheiden, auf welcher Ebene der Seelenentwicklungsfelder du arbeiten möchtest, du Erfahrungen sammeln möchtest. Übergriffe, die einst waren, müssen jetzt nicht mehr gewählt werden. Schmerzen, die einst waren, dürfen zurückgelassen werden. Die Aufgaben sind erledigt.



Du wiederholst ja auch nicht hundert Mal deine Realschulprüfung oder das Abitur. Warum sollte man das tun? Wenn man durch ist, ist man durch. Dann warten andere Aufgaben auf einen. Und nachdem man sein Abitur bestanden hat, darf man selbst wählen, wie der Weg weitergeht.

Darum wähle jetzt. Erkenne deine Freiwilligkeit auf Erden und dass du entscheidest, welchen Weg du jetzt beschreiten möchtest. Wichtig: Keine Schuldgefühle oder Angst entwickeln vor den negativen Gefühlen dem Leben gegenüber. Ja, man darf sie haben. Das Leben darf einem mal so richtig auf den Keks gehen. Ja, man darf sich auch mal danach sehnen, dass es endlich vorbei sein möge. Aber, man sollte nicht unbedingt darin stecken bleiben, denn deine Schöpferkraft ist groß, auch in die negative Spirale hinein. Es ist wichtig sich anzuschauen, warum und wann man so negativ dem Leben gegenüber empfindet, um zu verstehen und um handeln zu können.

Auf den zwei nachfolgenden Seiten habe ich dir zwei Arbeitsblätter vorbereitet. Es geht darum, eine Pro und Contra Liste für das Leben aufzuschreiben. Warum ist es gut zu leben und warum ist es „ätzend“, am Leben zu sein, sprich, was würde man sich ersparen, würde man nicht leben. Das ist der erste Arbeitsbogen.

Im zweiten Arbeitsbogen geht es darum, die Contrapunkte noch etwas genauer zu durchleuchten, um sie besser zu verstehen. Für jeden deiner auf der ersten Liste gefundenen Contrapunkte, bitte einen eigenen Arbeitsbogen ausfüllen.

Wir denken ja häufig nicht immer konstant schlecht über das Leben auf Erden. Es gibt eher Triggerpunkte, die uns auf die Contraseite des Lebens führen, z.B. können das Hürden sein, die unüberwindbar erscheinen. Sprich, wenn Probleme auftreten, denen du dich hilflos oder machtlos gegenüber fühlst, dann kann so ein Gefühl in einem entstehen, dass das Leben „scheiße“ ist und viel zu anstrengend und gar nicht so, wie man es sich vorgestellt hat usw.

Also: Es ist wichtig herauszufinden, wann die negative Einstellung dem Leben gegenüber auftritt, womit es zusammenhängt. Dann ist es wichtig zu erkennen, welche negativen Emotionen oder Gedanken dieser Triggerpunkt mit sich bringt. Wie jetzt in unserem Beispiel: die Hürde erscheint zu groß, ich finde das Leben ätzend. Dann könnten Gefühle auftreten wie Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Unfähigkeit, sich lieber drücken wollen, verstecken wollen usw. Dann ist die Frage, was kann man tun? Oder vielleicht erkennen, dass man nichts tun kann, weil es nicht in der eigenen Schöpfermacht liegt, weil es eigentlich die Themen und Probleme eines anderen sind. Sprich, vielleicht geht es dir schlecht, weil dein Partner Probleme hat. Aber die Probleme deines Partners sind eigentlich nicht dein Thema. Das ist seine Hürde und doch geht es dir schlecht. Hier ist die Kunst, die Dinge, die nicht zu dir gehören, denen zu geben, denen sie gehören und bei dir zu bleiben. Nicht immer leicht, aber wichtig, um in die Selbst-Liebe kommen zu können.



DIE RUNE ANSUZ

Die Liebe zum eigenen Schöpfungsprozess wird von der Rune Ansuz verkörpert (und wieder die Rune ist noch mannigfaltiger, wir picken jetzt nur einen winzig kleinen Teil heraus).

Erinnere dich an Fehu: Du hast deine Hände nach oben gestreckt, um die Idee deiner Schöpfung zu ergreifen. Mit Uruz hast du den Samen deiner Schöpfung in die Erde gebracht. Mit Thurisaz hast du wahrgenommen, wie wichtig Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind, damit aus deinem Samen eine starke Wurzel zu einem starken Baum werden kann.

Mit Ansuz gibst du deine Liebe in die eigene Schöpfung, damit sie gedeihen und erblühen kann.

Wenn du die Rune nachstellen möchtest: Stell dich hin, die Füße sind schulterbreit auseinander gestellt und streck nun deine Arme ausgebreitet Richtung Boden. Stell dir vor, wie Energie der Liebe durch dich hindurchfließt in deine Arme hinein, in deine Hände hinein und von dort weitergeht zu deinem Wurzelsamen, zu dem zarten Pflänzchen, welches jetzt wächst und größer und prächtiger werden möchte.

Denk dabei: „Ich bin voller Liebe für meine Schöpfung. Ich bin erfüllt von ihrer Schönheit und Einzigartigkeit.“

Halte diese Position ein paar Atemzüge lang. Stell dir vor, wie du erfüllt wirst mit Liebe zu deinem Sein, deinem Schöpferpotenzial, deiner Einzigartigkeit. Und wie du diese Liebe in den Boden gibst, damit dort Prächtiges gedeihen kann. Nicht nur für dich, sondern für alle Geschöpfe, die sich den Boden mit dir teilen, um zu wachsen und sich zu entfalten.





Der 28. Dezember

Ansuz Tag

Mein Titel für diesen Tag

Stichwörter:

Meine Tageseindrücke

SICH SELBST UNTER DRUCK SETZEN

Wir haben nun schon über die Hälfte der Rauh Nächte durchschritten, und weißt du, was dann manchmal passiert: Wir werden müde, vielleicht sogar lustlos. Immer dieses Schöpfen, Selbst-Erkennen, Hinterfragen, wo man doch eigentlich nur SEIN möchte. Ich selbst sein. Einfach so, wie man gerade im Augenblick ist, ohne irgendetwas zu müssen.

Es kann sein, dass jetzt eine Zeit anbricht, wo du feststellst, wie oft im Leben du dich eigentlich selbst unter Druck setzt, um äußeren oder vielleicht auch eigenen inneren Ansprüchen zu genügen. Die gute Mutter, der gute Vater sein – der gute Sohn/ die gute Tochter, – der gute Lebenspartner – der gute Mitarbeiter – der gute Yoga-Praktizierende – der bewusste Selbst-Suchende – der Aufgeräumte, die Organisierte – letztendlich wollen wir es alle richtig machen. Richtig sein.

Aber was bedeutet das eigentlich: richtig sein? Liebenswert sein? Welchen Ansprüchen soll ich genügen? Wessen Ansprüchen? Meinen eigenen? Den der Gesellschaft? Den meiner Familie? Meines Partners?

So viele Lebensbereiche und in allen „soll man“ richtig sein, richtig funktionieren.





So viele Lebensbereiche in denen auch unsere eigenen Ansprüche erfüllt sein sollen: die wundervolle Beziehung, die Gesundheit, die Figur, die Berufung, wo wir wohnen, das Geld, die Welt retten, die Tiere retten, Zero Waste usw. Tausend Bereiche, in denen wir uns als Schöpfer entfalten und irgendwie möchte man alles richtig machen.

Das kann einen enorm unter Druck setzen. Sogar so stark unter Druck setzen, dass man daran verzweifeln kann. Dass man sich als Loser fühlt, weil man versucht, auf allen Hochzeiten die schönste Braut /der schönste Bräutigam zu sein und es zu viel ist, zu viel wird.

Meine Einladung: Nimm den Druck heraus – hör auf, dich selbst unter Druck zu setzen und vor allem, hör auf, auf allen Hochzeiten im Außen und im Inneren zu tanzen. Wir verzetteln uns, wir machen uns damit selbst verrückt und dann passiert etwas, was wir sicherlich alle gut kennen: Das Leben wird einem plötzlich zu viel – es überfordert einen und man hat das Gefühl, dass man zersplittert, auseinander bricht und keine Kraft mehr hat, sich selbst zusammenzusetzen.

Die Gefahr ist groß, dass wir dann alles hinschmeißen, auch einen sich gerade positiv entwickelnden Prozess abbrechen, weil man sich überfordert fühlt von all dem Druck, der sich aufgebaut hat.

Vergiss nicht, dass wir immer, gleichgültig in welchem Lebensaspekt, einen Weg gehen. Einen Weg der Entwicklung. Wenn wir uns ausdenken, dass es doch schön wäre, den Mount Everest zu besteigen, schnipsen wir auch nicht mit den Fingern und stehen oben auf der Spitze des Berges. Wie langweilig wäre das auch. Das Tolle an der Umsetzung einer Idee sind doch all die tausend kleinen Schritte, die wir gehen, um das gewünschte Ziel zu erreichen und das Ziel erfüllt uns doch nur so sehr, weil wir die tausend kleinen Schritte zuvor gemeistert haben. Und es ist ganz normal, dass wir auf dem Weg mal denken: „Ich bin müde!“ – vielleicht sogar „Ich schaffe es nicht!“

Dann dürfen wir uns den Raum nehmen, Pause zu machen, uns auszuruhen, Kräfte zu schöpfen, um dann erfrischt weiterzugehen, auf unser Ziel zu, wenn uns unser zuvor gesetztes Ziel noch erstrebenswert erscheint. Es kann auch sein, dass wir uns auf dem Weg wandeln, feststellen, dass ein anderes Ziel viel passender für uns

ist. Das können wir aber in der Regel nur gut wahrnehmen, wenn wir den Druck rausnehmen. Unter Druck fühlt man nicht mehr viel, außer Stress, der einen auslaugt und erschöpft.

Wir müssen nicht von null auf hundert der größte Veganer auf der Erde sein, von null auf hundert das erfolgreichste Business aller Zeiten aus dem Boden stampfen. Du musst nicht alle Meditationen hören, die ich dir gebe, alle Texte lesen, die zu dir kommen.





Alle Wünsche erfüllen, die andere Menschen an dich stellen. Selbstverständlich darfst du das alles tun, aber du musst nicht.

Wichtig ist, dass wir die Freude auf unserem Weg nicht verlieren. Dass der Weg selbst zur Freude wird. Es darf Spaß machen, die eigene Berufung umzusetzen. Eine neue Ernährungsweise auszuprobieren, gesund zu werden, eine neue Partnerschaft aufzubauen oder die alte Partnerschaft zu wandeln, eine Reise zu planen, den Weg der finanziellen Erfüllung zu gehen, eine Ausbildung zu machen, zu lernen. Das alles darf Freude machen, Spaß machen, uns schon auf dem Weg erfüllen mit jedem Schritt, den wir gehen.

Häufig sind wir zu sehr fokussiert auf das End-Ergebnis und übersehen all die Schönheiten auf dem Weg dahin. Fokus ist gut, und zwar auf unseren gesamten Schöpfungsprozess.

Aber nimm den Druck raus, um deinen Schöpfungsweg in jedem Augenblick wertschätzen und genießen zu können. Die Ruhnächte bewusst zu ergreifen, ist kein Pflichtakt, sondern ein kostbares Zeitfenster der Seelenschau. Ein Augenblick, in dem das Rad des Lebens und der Zeit ein wenig langsamer laufen, damit wir uns selbst besser wahrnehmen können. Nur ein kleiner kostbarer Augenblick, dann nimmt das Leben wieder Fahrt auf, wird schneller und wir tauchen wieder ein in den Strudel unserer Schöpfung.

Wäre es nicht schön, wenn wir im nächsten Jahr um diese Zeit zurückblicken könnten, um zu sagen: „Was für ein tolles Jahr!“

Ich persönlich kann es schon jetzt sagen: Für mich waren die letzten Jahre mit Abstand die besten Jahre meines Lebens. Warum? Weil ich endlich in der Lage war, den Druck rauszunehmen, mich nicht mehr stressen zu lassen. Weil ich mir erlaubt habe, den Weg zu genießen, anstatt hechelnd möglichst schnell irgendwelche Ziele zu erreichen. Ich habe mich inspirieren lassen von anderen Menschen, mich ausprobiert, um das Passende für meinen Weg zu finden. Manches hat funktioniert, manches nicht. Ich nehme den Weg wahr, während ich dabei bin, meine selbst gesteckten Ziele nach und nach zu verwirklichen, um dann weiterzugehen.

Einfach weil das Leben so großartig ist. Es gibt so viel zu entdecken, so viel zu leben. So viel, um unsere kostbare Lebenszeit einzigartig zu machen. Und gleichgültig was du machst, es ist so viel toller, wenn wir nicht unter Druck stehen, wenn wir uns selbst nicht unter Druck setzen, wenn es nicht perfekt sein muss, sondern einfach „nur“ erfüllend. Wenn wir beginnen zu verstehen, dass alles, was kommt, immer nur eine kurze Momentaufnahme des Lebens ist und dann dreht sich das Rad auch schon weiter. Und glaub mir, mit fast 50 Lebensjahren, die ich bereits gegangen bin: Es dreht sich verdammt schnell. Schade um all die kostbaren Momente, die wir nicht genossen haben.





8. RAUHNACHT | 28. DEZEMBER

Wie sollte es anders sein: In dieser Nacht geht es um die Liebe zu dir selbst und deiner Schöpfung.

Vielleicht bekommst du Impulse, was dich daran hindert, dich selbst und das, was du in die Welt bringst, vollständig zu lieben.

Was dich daran hindert, dein Leben mit aller Liebe zu ergreifen und großartig zu machen.

Vielleicht bekommst du Impulse, was du brauchst, um die Liebe frei fließen zu lassen.

Achtung: Am 28. Dezember kann es gut sein, dass man selbst gerade etwas durch den Wind ist. Warum? Weil wir unsere „Liebsten“ zu Weihnachten getroffen haben.

Vater, Mutter, Geschwister. Weihnachten ist häufig das Fest, wo wir alle zusammenkommen. Ja, das birgt einigen emotionalen Sprengstoff in sich. Aber es ist dieses Mal vielleicht auch eine Gelegenheit: Denn unsere Familie zeigt uns häufig, wo es an unserer Selbstliebe noch mangelt. Sie bringen alle die Mangelgefühle, die nicht gestillten Bedürfnisse und Aufmerksamkeiten ans Licht, die wir immer gut deckeln konnten, solange wir die anderen nicht sehen und uns mit ihnen und ihrer Art zu sein nicht auseinandersetzen müssen.

Darum kann es gut sein, dass du etwas emotionaler in diese Rauhnacht gehst. Aber vielleicht macht dich gerade dieser Umstand empfänglicher für diesen Schöpfungsprozess-Abschnitt.

Es geht heute Nacht um deine Selbstliebe und die Liebe zu deiner einzigartigen Schöpfung.

Es geht darum, wie du in Verbindung gehen kannst zu den anderen, wie frei deine Liebe fließen darf ohne Erwartungen, ohne Ausgleichsansprüche, ohne Manipulationen und Machtspielchen. Eine große Aufgabe. Mögest du gute und klare Eingebungen bekommen.

AM ABEND DES 28. DEZEMBER- DIE 8. RAUHNACHT



Deine Ansuz-Nacht Frage:

Wie möchtest du deine Liebe zum Leben
entwickeln und leben?

Welcher Traum, Wunsch, welche Sehnsucht
möchtest du jetzt 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
ANSUZ-EINDRÜCKE



CREATIVE ART PAGE