

# Jennifer Weidmann



## ISA Selbstfindung in der Dunkelheit

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune ISA

## Selbstfindung in der Dunkelheit



Achtung: Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung übernommen.

Impressum

Jennifer Weidmann

Winderatt 4, 24966 Sörup

Deutschland

[Jennifer.weidmann@gmx.de](mailto:Jennifer.weidmann@gmx.de)

Copyright 2016 – alle Rechte vorbehalten

Sämtliche Fotos wurden freundlicherweise von der Plattform pixabay.de gemeinfrei zur Verfügung gestellt.

## ISA

Isa lädt uns ein uns auf unserem Weg durch unser Leben, durch das Rad des Jahres, immer wieder uns den Raum zu nehmen, inne zu halten. All unsere Kräfte und Energien, die wir in das Außen strahlen für einen kleinen Moment zusammen zu ziehen und zu uns zu holen.

Das Außen lassen wir für einen Augenblick sich einfach weiterdrehen, aber ohne uns. Wir gönnen uns eine Zeit der Ruhe, der Stille, des ganz bei uns Seins. Diese Momente nehmen wir uns in der Regel viel zu selten. Mir sind am Machen, am Tun bis wir erschöpft sind, uns ausgelaugt fühlen, leer und schlimmsten falls in einen Burnout oder in die Depression versinken, damit wir endlich die Ruhe nehmen, die wir uns selbst lange verweigert haben.

Wenn wir uns freiwillig ISA hingeben, dann können es die schönsten, inspirierenden Momente in unserem Alltag sein – sie geben uns Raum zum Reflektieren, zum Nach- und Hineinfühlen. In der Freiwilligkeit wird ISA zum Geschenk, im Zwang der Auszeit häufig zum Kampf. Weil wir gegen die ISA Kräfte, die jetzt ihren Raum fordern, wie z.B. in einem Burnout, ankämpfen. Wir denken, wir müssten ja funktionieren, wir müssten ja Geld verdienen, aufräumen, etwas leisten, jemand gesellschaftlich akzeptiertes Sein usw. Anstatt uns einfach nur hinzugeben, dem Schlaf, der Dunkelheit, den Träumen, dem Ausruhen, dem Kräfte Sammeln.

Damit es nicht zum Super Gau kommt, ist es ratsam, Isa rechtzeitig ihr ihren Raum in unserem Leben zu geben.

Isa lässt uns abtauchen in die Bereiche unseres Seins, die noch dunkel sind. ICH bin Zustände, die wir noch nicht ergriffen und erfahren haben, die wir aber noch erfahren möchten. Damit meine ich: vielleicht bist du angestellt und träumst von Freiheit und/oder einer Selbstständigkeit. Vielleicht bist du alleine und träumst von einer Beziehung oder umgekehrt. Vielleicht kämpfst du immer mit dem Geld und möchtest endlich finanzielle Ruhe finden usw. Tausende von Möglichkeiten, wer wir gerade sind und wer wir gerne sein möchten.

Isa ist dieser kleine heilige Raum, wo wir unsere neuen ICH BIN finden. Wo wir hinabsteigen und uns unsere dunklen Teile in unserem Leben anschauen... eben das, was nicht so gut läuft, wo wir nicht glücklich sind, über uns selbst, das was wir sind oder eben auch das was wir erfahren. Vielleicht möchten wir mehr Liebe fühlen, mehr Dankbarkeit, mehr Fülle, mehr Freude, mehr Ruhe usw. Isa lässt uns im Raum der Stille, die Botschaften aus unserer Seelentiefe empfangen. Wir können in dieser Stille wahrnehmen, welche Ich bins jetzt von uns gelebt und in die Welt gebracht werden wollen.

Im Isa Moment zieht sich alles zusammen, konzentriert sich auf einen Punkt... wir fühlen und wir bringen diese Gefühle mit unserem Verstand zusammen, um zu verstehen. Und um nicht ins Drama abzurutschen, zu verzweifeln oder aufzugeben. Sondern um uns neu zu ergreifen. Zu verstehen, dass wir uns jederzeit neu definieren können. Jederzeit ein neues

ICH BIN aus unserem großen Spektrum der Seinsmöglichkeiten in die Welt strahlen können und dürfen.

Die Kraft von Isa bringt uns geistige Klarheit und Ruhe. Einige empfinden gerade diese Klarheit als Kälte, als emotionskalt oder emotionslos – das ist auch die große Schattenseite von Isa. Wenn man die Gefühle nicht mit hinein holt, dann kann es passieren, dass man in die Kälte abgleitet – man fühlt sich innerlich und äußerlich kalt und man wirkt auf die Mitmenschen kalt und zu weilen sogar gefühllos. Aus dieser Kälte heraus können dann harte, rationale, abwertende Entscheidungen gefällt werden. Sollten wir in diesen Zustand abgerutscht sein (oder dein Klient), dann besteht hier immer die Einladung, wieder zu fühlen. Die eigenen Gefühle wieder zu zulassen und im Leben zu integrieren. Ohne Gefühle wird das Leben über kurz oder lang trostlos und ein grauer Ort. Die Erstarrung setzt ein.

Isa fordert uns mit unserem wahren Seelensein wieder zu verbinden, zu verstehen, dass die Gefühle ein Kommunikationsmittel deiner Seele ist und der Verstand uns hilft nicht in Emotionalität abzurutschen, sondern eine gesunde Balance zu behalten.

Isa ist großartig im Schöpfungs- und Erfüllungsprozess. In den kostbaren Augenblicken der Stille und Ruhe, dürfen wir schauen wer wir waren, wer wir sind und wer wir zukünftig sein möchten. Welche Ausdrücke wir fühlen möchten, in die Welt geben möchten. Welche dunklen inneren Felder jetzt erleuchtet werden dürfen (Sowilo), um mehr und mehr ins Seelenbewusstsein zu gelangen.

# Isa

# Signale für die Arbeit

- 1 Angst vor der Dunkelheit, vor Schatten, vor dem Gefühl der Einsamkeit
2. sich keinen Raum und keine Zeit zur Innenschau nehmen (nicht mal 5 Minuten am Tag für sich selbst Zeit nehmen – also weder lesen, fernsehen, reden – sondern einfach nur sein)
3. das Gefühl immer im Außen zu kämpfen, oder unter Druck zu stehen
4. Angst vor Stagnation oder dem Feststecken im Status Quo
5. der Ruhe und Stille ausweichen
6. immer sich kalt fühlen, oft frieren auch bei warmen Temperaturen

# Isa Selbst-Reflexion

1. Welche Lebensbereich lebst du noch nicht so erfüllt, wie du es gerne erfahren möchtest?
2. Was sind deine "Ausrede" um nicht in die Stille und Selbst-Reflexion zu gehen - was beansprucht statt dessen deine Zeit
3. Wo bist du vielleicht zu verbissen, zu engstirnig, zu sehr in einem Muster oder System gefangen?
4. Was macht es mit dir, wenn dein Leben anfängt zu wackeln und/oder still zu stehen?
5. Wo gegen oder wofür kämpfst du gerade am meisten?

