

## Auf die Sprache der Seele hören

Die Sprache der Seele sind Gefühle, sie sind die Kommunikationsebene der Seele. Wie oft hören wir auf unsere Gefühle, wieviel Raum geben wir unserer Seele? Es gibt einen ganzen Kanon von Gefühlen und doch fühlen und zeigen wir diese nur wenig bis gar nicht. Aber Gefühle sind die Grundlage unseres Seins, ohne sie geht gar nichts, ohne sie hören wir auf menschlich zu sein.

Warum haben wir so wenig Kontakt zu unseren Gefühlen und sind ihnen dermaßen entfremdet? Die Antwort liegt zum einen in ganz alltäglichen Begebenheiten: ob wir Gefühle wahrnehmen und zeigen, hängt ab von Temperament, Erziehung, Moral, Erfahrung, Erwartungshaltung von anderen, usw. All dies führt dazu, dass wir unsere Gefühle kontrollieren, unterdrücken, nicht wahrhaben wollen, verurteilen, Angst vor ihnen haben und deshalb abspalten.

Gefühle sind in dieser Zeit nicht sehr gefragt. Die meisten arbeiten acht oder mehr Stunden am Tag in einem Job, der keine Gefühle zulässt. Man soll funktionieren, seine Arbeit gut machen, immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten. Viele strengen sich an in dem Versuch, nach den Vorstellungen der Eltern, der Lehrer, der Chefs, der Gesellschaft, zu funktionieren und die Erwartungen und Vorstellungen anderer zu erfüllen. Wir orientieren uns am Außen und legen die Maßstäbe anderer Menschen an unser eigenes Leben an. Als Folge kommt da schon mal Ärger hoch oder Wut oder auch Trauer, Unsicherheit und Frustration. Doch auch diese Emotionen werden unterdrückt, wir wollen ja nicht unseren Arbeitsplatz verlieren. Geld anzuhäufen ist eine Möglichkeit, sich sicher zu fühlen, aber es macht uns nicht wirklich sicher, es gibt uns höchstens die Illusion von Sicherheit. Auch reiche Menschen sterben. **In diesem Leben gibt es keine Sicherheit.** Das Leben soll nicht sicher sein. Es soll ein Abenteuer sein. Und es ist ein großartiges Abenteuer.

Das Unterdrücken von Gefühlen verbraucht allerdings Energie, und nicht wenig! Es ist ein Grund dafür, dass wir immer müder werden, bis hin zum Burnout. Wir turnen uns entsprechend an mit Drogen, Morgens Kaffee zum Anlaufen, abends ein Bier zum Abschalten. Eine Weile geht das gut.

Im Streben nach Leistung, nach materiellem Erfolg und materieller Sicherheit, nach Anerkennung und Zugehörigkeit vergessen wir dabei – **uns**. Wir hören nicht auf unsere innere Stimme, wir nehmen unsere ureigensten Regungen nicht mehr wahr, unterdrücken oder ignorieren sie, wenn sie uns nicht passend erscheinen. Wir lassen unseren Verstand Regie führen.

Wir lernen es früh, schon in der Schule müssen wir funktionieren, müssen fürh aufstehen, stundenlang still sitzen und unsere Begeisterung für das, was uns individuell mit Freude erfüllt, zurückstellen. Gleichzeitig werden wir mit Wissen überhäuft, ja geradezu vollgestopft, welches wir nicht wissen wollen und uns schon gar nicht begeistert. Gefühle sind weder gewollt noch lernen wir mit ihnen umzugehen. Das führt dazu, dass wir Meister im Wegdrücken von Gefühlen werden – was nichts anderes heißt als gefühllos zu werden, oder? Denn es geht

ja so weiter, sind die langen Jahre der Schule vorbei, so geht es zur Ausbildung, zum Arbeitsplatz, zum Haus bauen ... immer wieder genügend Gründe, Gefühle wegzudrücken und auf später zu verschieben, es ist gerade keine Zeit dazu. Doch wann ist dieses „später“? Es ist traurig, wir haben tatsächlich keine Zeit und keine Muße für die Seele. Ein kleines Kind ist permanent begeistert und voller Lebensfreude, wie häufig sind wir noch voller Begeisterung? Voller Entdeckerfreude? Völlig eins und in Freude mit uns und unserem Tun?

Eine andere Ursache der Entfremdung von der Seele liegt in seelischen Traumata (vgl. letzte Newsletter), wir haben Gefühle im Schockzustand abgespalten. In diesem Zustand war es nicht möglich, ja oft auch nicht sinnvoll die Gefühle zu fühlen. Manchmal müssen wir handeln um zu überleben, Gefühle wären hier unter Umständen tatsächlich tödlich, z.B. im Krieg. Allerdings geht keine Energie verloren, auch diese Gefühle wollen gefühlt werden. Man kann sie aufschieben aber nicht aufheben.

Im Gegenteil, alles was wir verdrängen oder ablehnen wird größer, es plustert sich auf, um gesehen zu werden, anerkannt zu werden. Auch Gefühle ringen um Zugehörigkeit. Manchmal geht das so weit, dass sich durch die Abspaltung ein Eigenleben bildet, Dämonen oder dunkle Energien entstehen, oder es entsteht Perversion. Dies können wir z.B. sehr offensichtlich an der unterdrückten Sexualität in der katholischen Kirche sehen, dann kommt es zu Pervertierung und Missbrauch der schrecklichsten Art. Unterdrückte Emotionen sind vergleichbar mit versteckten Zeitbomben, die irgendwann unweigerlich hochgehen, wenn sie im Schatten belassen werden. Der Versuch, sie nur mit dem Verstand zu bearbeiten, bringt außer Kopfschmerzen recht wenig. Der kontrollierte sprich bewusste Umgang mit Gefühlen und Emotionen ist aber möglich. Umso bewusster wir mit Gefühlen umgehen, umso weniger unkontrolliert äußern sie sich.

Doch es gibt noch etwas, das unsere Gefühle unterdrückt, bzw. verändert: Frequenzen von außen. Es ist schon lange wissenschaftlich erwiesen, dass man durch bestimmte Frequenzen bestimmte Gefühle erzeugen kann. Und wir werden zunehmend mit Frequenzen manipuliert. Das heißt, manchmal hat unser Gefühlszustand gar nichts mit uns selbst zu tun, sondern wird von außen gesteuert. Wir müssen uns da schon sehr gut kennen, um das zu bemerken. Und genau diese Tatsache ist ein weiterer Grund, sich intensiver mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu befassen, damit wir unterscheiden können, was bin ich und was bin ich nicht. Das ist der beste Schutz.

Wir werden immer mehr gezwungen uns mit uns selbst zu beschäftigen, wenn wir nicht zugrunde gehen wollen. Wie innen so außen, wie außen so innen! Wir können das was im Außen passiert verurteilen, hassen, ablehnen und bekämpfen oder als Spiegel betrachten und damit umgehen lernen, als Entwicklungschance sehen, die negative Energie umlenken, so dass sie uns nützt ... wie im Aikido, einer genialen Kampfsportart, die die Angriffsenergie des Gegners zum eigenen Vorteil nutzt.

Diese Manipulation, wie auch alles andere „Schreckliche“, das zur Zeit die Welt bewegt sind Spiegel, Symptome und Aufforderungen, die uns zeigen, dass wir den falschen Weg gelaufen sind!! Die Welt wird beherrscht vom kalten Verstand. Er ist kalt, weil die Seele abgespalten ist. Das Patriarchat ist ein anderer Ausdruck dessen, wir haben auch das weibliche, weiche, intuitive abgespalten und der kalten, berechnenden Wissenschaft den Vorzug gegeben. Und nicht nur die Männer haben ihre weibliche Seite zum großen Teil verbannt, auch die Frauen! Und da hilft auch der sogenannte Feminismus nicht weiter! Anstatt das Weibliche wieder mehr hervorzubringen, mehr zu achten und zu lieben, hat er das Männliche im Weiblichen verstärkt. Die Frauen wurden und haben sich der Männerwelt angepasst und sind auch noch stolz drauf – aber nicht glücklich, wie auch? Das ist wieder eine Art von Perversion. Dabei gehört alles zusammen, Mann und Frau, Gefühl und Verstand ... nur die Trennung und die Favoritisierung einer Seite macht das Dilemma aus!

### **Die Welt wird derzeit von Psychopathen beherrscht!**

Warum? Weil die Seele leidet.

**Psychopathie** (Kunstwort aus griechisch ψυχή, *psyché*, „Seele“ und πάθος, *páthos*, „Leiden“)

*„Psychopathie bezeichnet eine schwere Persönlichkeitsstörung, die bei den Betroffenen mit dem weitgehenden oder völligen Fehlen von Empathie, sozialer Verantwortung und Gewissen einhergeht. Psychopathen sind auf den ersten Blick mitunter charmant, sie verstehen es, oberflächliche Beziehungen herzustellen. Dabei sind sie mitunter sehr manipulativ, um ihre Ziele zu erreichen. Oft mangelt es Psychopathen an langfristigen Zielen, sie sind impulsiv und verantwortungslos.“* (Wikipedia)

So wie wir in geringerem Ausmaß Gefühle abspalten, sind Psychopathen hochgradig abgespalten, das ist vermutlich der einzige Unterschied! Es ist nur das Maß, das es ausmacht und uns von ihnen unterscheidet! Dessen sollten wir uns ganz bewusst sein! Psychopathen sind hochgradig unfähig authentische, tiefe Emotionen zu fühlen. Sie sind nicht empathiefähig, haben keinerlei Mitgefühl. Auf der Erde sind mittlerweile viele Psychopathen, die größten vor allem auch an der Regierungsspitze, aber auch unter spirituellen Gurus finden sie sich nicht selten. Sie wissen, dass sie Emotionen haben sollten und können sie ziemlich gut vorspielen oder aber sie brüsten sich damit keine Gefühle und keine Bedürfnisse zu haben, weil sie davon ausgehen, dass das Abhängigkeit anzeigt. Doch Freiheit und seelische Gesundheit zeigen sich nicht darin, keine Gefühle mehr zu haben! Das ist eine Illusion!

Oft besitzen Psychopathen so etwas wie Charisma und sind sehr intelligent. Aber eben auch hochgefährlich, da sie weder Mitgefühl kennen, noch ein schlechtes Gewissen oder Schuldbewusstsein. Sie sind oft nur schwer als Psychopathen zu erkennen, da sie in unserer Welt kaum auffallen. Das fehlende Gewissen ist hinter einer Maske der Normalität verborgen, welche oft so überzeugend ist, dass selbst Experten in die Irre geführt werden. Infolgedessen werden Psychopathen zu Schlangen in Anzügen, die unsere Welt beherrschen.

Gegen Heilung sind die meisten immun, weil sie überhaupt kein Krankheitsempfinden haben. Sie wissen nicht oder wollen nicht wahrhaben, dass ihnen etwas fehlt. Man könnte sagen, sie haben ihre Seele dem Teufel verkauft. Wenn man das tut kommt man schnell zu Reichtum und Berühmtheit ... Das ist der uralte Verführungstrick Satans.

Hier ein kurzer Trickfilm, der anschaulich macht, wie weit es seelenlose Psychopathen treiben können und das Schlimme: wir machen alle mit!  
<http://hypefeed.de/unterhaltung/trickfilm-botschaft>  
Erschreckend aber wahr!

Nun denn, so hoffe ich, dass unter Euch kein hochgradiger Psychopath steckt und ich Euch mit meinen Worten erreiche.

Es ist nun mal so, dass alles was wir ablehnen, sehr mächtig wird! Auch alles, worüber wir eine festgelegte Meinung haben, übernimmt Macht. Und diese Macht kann nur durch Annehmen, durch Akzeptanz entzogen werden. Was für ein Gefühl auch immer da ist, heiße es willkommen, ohne jedes Urteil.

Es geht hier nicht um ein „Aufblasen“ oder maßlose oder hysterische Darstellung von Emotionen, sondern um einen natürlichen Zugang zu ihnen. Wir müssen nicht wegen jeder Ungerechtigkeit zutiefst empört sein und schluchzend zusammenbrechen. Es geht um eine gesunde Form des Zulassens und Ausdrückens von Gefühlen. Die Kunst ist, die Gefühle zu fühlen, aber nie lange im Gefühl zu bleiben.

Es geht auch nicht darum, jedes Gefühl sofort in Handlung umzusetzen, sprich, wenn ich wütend auf jemanden bin, einfach auf ihn mit Worten oder Taten einzudreschen. Das ist hier nicht gemeint. Dazu haben wir unseren Verstand, die Gefühle in eine angemessene Handlungsweise umzusetzen. Beide, Verstand und Gefühl müssen zusammenarbeiten.

Oft sagt dir der Verstand, das etwas nicht in Ordnung ist mit unseren Gefühlen, dass sie jetzt nicht so sein sollten, doch das ist eine Lüge. Und dann sagt er dir wie du es besser machen kannst, und auch das ist eine Lüge. Der Verstand will uns vor unseren Gefühlen retten. **Die Situation wird sich aber erst dann verändern, wenn wir fühlen was wir fühlen, ohne es schön zu reden oder zu verurteilen** und nicht indem wir über Strategien nachdenken, das Gefühl loszuwerden.

### **Zusammenfassend:**

Indem wir unsere Gefühle unterdrücken, verdrängen und verleugnen, berauben wir unsere Seele ihrer authentischen Möglichkeit, sich auszudrücken; wir legen ihr einen Knebel an und schicken sie sozusagen ohne Essen ins Bett. Alle weggedrückten, nicht gefühlten Gefühle, blockieren das Fließen von Energie, blockieren die Seele, spalten sie ab. Blockierte Gefühle, blockierte Energie führt schließlich zu unnatürlichen Auswüchsen und zu Krankheit.

Der effektivste Weg zu dauerhafter Gesundheit ist deshalb für mich:  
Gefühlsblockaden lösen! Alle Gefühle, allen Schmerz voll annehmen, zulassen,  
durchgehen, für uns und in uns selbst. Wenn wir das tun, werden wir schließlich  
auferstehen wie Phönix aus der Asche oder ... Jesus am Kreuz.

Es gibt nun allerdings auch sehr tief sitzende, tief verdrängte Gefühle, meist sehr  
schmerzhafte, an die man nicht so einfach herankommt. Dazu bedarf es dann  
der Hilfe eines Therapeuten. Es ist überaus wichtig gerade auch diese Gefühle  
frei zu lassen! Habt den Mut dies zu tun. Es ist nicht gefährlich, nur der Verstand  
macht uns glauben, das sei gefährlich, denn dann verliert er seine Vorherrschaft.  
Und niemand will so einfach seine Macht verlieren ;-). Doch Ihr entscheidet über  
den Verstand. Ihr könnt das, denn ihr seid nicht der Verstand! Ihr könnt Eure  
Gedanken beobachten und das zeigt eindeutig, dass ihr mehr seid als euer  
Verstand. Gönn ihm einfach mal eine Pause.

Es gibt aber auch viele Gefühle, die uns leichter zugänglich sind und ich möchte  
Euch ermutigen sich ihnen mehr und mehr zuzuwenden. Wendet Euch der  
Sprache eurer Seele zu. Die Welt krankt nur daran, dass zu viele den Kontakt zu  
ihrer Seele verloren, bzw. auf ein Minimum reduziert haben. Das ist in meinen  
Augen der Urgrund für alles Leiden.

### **Deshalb jetzt mein persönlicher Tipp:**

Nimm Dir jeden Tag ganz bewusst ein wenig Zeit, für Deine Seele, Deine Gefühle  
und sei es nur am Abend ein paar Minuten. Geh den Tag durch und nimm dir  
wenigstens eine Situation heraus, in der es Dir nicht gut ging. Geh nochmal in  
diese Situation hinein und fühle die Emotionen, die du hattest oder unterdrückt  
hattest, noch einmal. Sag „Ja“ zu jeder einzelnen! Akzeptiere sie vollkommen,  
egal, was es ist. Gib ihr die Erlaubnis, da zu sein und vollkommen deinen Körper  
zu überschwemmen, bis in jede Zelle hinein. Fühle sie ganz intensiv. Ich  
verspreche dir, Du überlebst das. Gefühle werden chemisch im Körper durch  
Neurotransmitter dargestellt. Wenn ein Gefühl für 90 Sekunden vollkommen  
geföhlt werden kann, wird es kleiner und verschwindet schließlich. Das ist die  
beste Therapie für die Seele, eine Form von „Erlösung“.

Diese Erlösung führt zu Glück im Zusammenhang mit Gleichmut. Wir fühlen uns  
erlöst, weil wir uns anschließend weder nach etwas sehnen noch vor etwas  
fürchten. Wir müssen uns nicht mehr aufdrängen oder uns so hetzen, dass wir  
keine Zeit haben. Dieser Geisteszustand sorgt für einen „geschützten Raum“, aus  
dem heraus wir warmherzig und gütig auf unsere eigenen Bedürfnisse und die  
anderer reagieren können. Statt gegen aufwühlende Gefühle zu kämpfen können  
wir immer mehr emotionaler Gelassenheit Platz machen.

Was Ihr jetzt braucht, ist nur noch die Bereitschaft, es zu tun und Euch  
einzulassen ...

Durch die Integration der Gefühle wird unsere Seele wieder integriert, wir  
kommen immer mehr in unsere seelische Mitte. Umso mehr wir uns seelisch in  
unserer Mitte befinden, umso besser können wir wiederum mit Gefühlen  
umgehen ... Ein Positiv-Kreislauf. Setzen wir ihn in Gang!

Im Psalm 91.7 steht: **Wenn auch tausend fallen zu deiner Seite / und zehntausend zu deiner Rechten, so wird es doch dich nicht treffen.**

Das stimmt nur dann, wenn wir uns vollkommen in unserer Mitte befinden. Und dafür sind wir vollständig selbst verantwortlich. Niemand nimmt uns den Weg zur Mitte ab.

Jede Krankheit, jedes Symptom, jedes überwältigende Gefühl ist ein Versuch unserer Seele, mit uns zu kommunizieren, uns darauf aufmerksam zu machen, dass wir über uns hinweggehen und unser wahres Wesen nicht zum Zug kommen lassen, dass wir eben NICHT in unserer Mitte sind. Allesamt sind es hilfreiche Wegweiser und nichts anderes.

Ich verweise hier noch einmal auf meinen Text „Erkenne Dich selbst“. Sich selbst zu kennen ist die Voraussetzung, sich selbst anzunehmen und zu lieben wie man ist. Und dazu gehört auch zu wissen, was man fühlt.

Noch ein Zitat aus der Bibel heißt:

„Denn sehet, **das Reich Gottes ist inwendig in euch.**“ (Lk 17,21)

Und: „Suchet zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit und alles andere wird euch hinzugegeben.“ (Mt. 6,33)

Sind das nicht fantastische Aussichten?!

Schaut in euer Herz, vertraut, seid mutig und folgt dem Weg Eures Herzen. Das Wort "Courage" stammt von der lateinischen Wurzel "cor" ab, die Herz bedeutet. Mut zum Herz, zur Seele, zum Gefühl! Nur wer die Herzen bewegt, bewegt die Welt! (Emotion: lat. *emovere* - *herausbewegen, emporwühlen*) Begebt Euch auf den Weg Eurer Seele, indem ihr ihrer Sprache vertraut.

Wenn Ihr Angst habt, so wisset, wenn man dahin geht wo man sich hingezogen fühlt, kann auch Leiden entstehen. Die ganze Welt kann zusammenbrechen. Sie muss manchmal erst zusammenbrechen. Und wenn sie zusammenbricht wie ein Kartenhaus, dann war es ein Kartenhaus, dann war es nur eine Illusion, eine Täuschung. Eine Ent-Täuschung bringt uns aber der Wahrheit näher, vergesst das nicht. Und dann kann Neues wachsen, authentischeres. Es ist immer ein Abenteuer. Freut Euch auf das Abenteuer eures Lebens, anstatt es zu fürchten. Fürchtet Euch nicht vorm Zerbrechen eines Kartenhauses.

Ich wünsche Euch allen den Mut, auf die eigene innere Stimme zu hören und den Weg der Seele zu gehen. Es ist der einzig wahre. Nur über diesen Weg finden wir das Paradies.

Und vergesst nicht, alle Verletzungen kommen aus Verletzungen und sie pflanzen sich fort, wenn sie nicht geheilt werden. Ein seelisch verletzter Mensch kann nicht anders, als andere Menschen wiederum zu verletzen, auch wenn er das nicht bewusst will ... und das Schlimme, er merkt es oft nicht, weil da eben ein „blinder“ Fleck ist ... und projiziert die Schuld und die Ursache nach außen ... das

nennt man Teufelskreis ... Die Nachricht heißt, jedes Opfer ist auch Täter, eine unangenehme Wahrheit, nicht wahr? Aber die Anerkennung der Wahrheit bringt uns weiter ... wie immer 😊. Und diese Wahrheit betrifft uns alle.

Nun noch eine dringende Bitte ... fangt noch heute mit eurer Heilung an, ihr braucht wie gesagt nur ein paar Minuten, die Zeit drängt oder besser gesagt, sie brennt ...

Denn wir befinden uns schon **Im Vorhof zur Hölle!**  
<https://www.youtube.com/watch?v=VQN-LwEchOU>

Und noch was, wenn Euch dieser Text bewegt, dann vergesst nicht, ihn weiterzuverbreiten, bewegt so viele wie möglich mit ... verteilt die E Motion 😊

So, das war nochmal reichlich Futter für den Geist und nun fühlt, was das mit Euch macht ;-)

### **Was spricht Deine Seele jetzt?**

Wenn Du magst, teile es mir mit ...

Ich wünsche Euch aus vollem Herzen alles Liebe und wahre Erkenntnisse, die Euch weiterbringen

Brigitte