



### Wege aus der Angst und der Depression

Folge dem Licht, handle aus dem Vertrauen heraus, dass immer alles zurück in die Ordnung geht. Finde Antworten, die aus der Liebe entstehen. Erkenne die Angst in dir, lasse sie zu und transformiere sie. Die Angst lässt dich Wege gehen, die dein Herz beschweren. Du kannst dein Herz nur in Stille hören, wenn du authentisch bist und durch alle deine Gefühle hindurchgehst. Lerne in die Stille deines Herzens hinein zu spüren auf einem schönen Spaziergang oder in Meditation. Nimm dich selbst wahr, achte auf deine Empfindungen und höre deine innere Stimme.

Das Neue generiert sich aus der Liebe, die dein schöpferisches Potential erfahrbar werden lässt. Viele Menschen erleben solche Transformationszeiten als sehr beängstigend. Ständig sind wir gefordert Wahres von Unwahrem zu trennen und zu unterscheiden.

Depressionen vermehren sich. Depression ist ein Aufruf zu leben, lerne auf dein Herz zu hören. Was nährt dich wirklich? Mit welchen Menschen bist du gerne zusammen? Was gibt dir Atem, was lässt dich aufatmen? Die Lunge ist unser Kontaktorgan. Wer tief durchatmet, sagt ja zum Leben. Also immer wenn uns unsere Ängste abtrennen von der Wahrheit in uns, von dem Ort, wo die Antworten für Lösungen herkommen und wir den Atem anhalten, das Zwerchfell verspannen, atme tief und langsam mit geschlossenem Mund, aufrecht stehend oder sitzend, ein und aus. Tue dies wiederholt.

So kannst du wieder klar denken und siehst die Dinge wie sie wirklich sind.

Lege deine Hände auf dein Herz. Was hat dein Herz verletzt und wie kannst du dich aussöhnen mit denen, die dich verletzt haben?

Die Hawaiianer haben dafür ein eigenes System entwickelt. Es nennt sich Ho'oponopono. Es ist ein geführter Prozess zurück in die Balance, in die Liebe, in das Aloha. Eine einheitliche Harmonie mit uns und anderen. Negative Verwicklungen werden aufgelöst.

Alles was wir nicht erlöst haben an Schatten in uns, kehrt wieder in Form negativer Erlebnisse. Die Menschen, die dir dies aufzeigen sind in Wahrheit Boten deiner nicht geheilten Verletzungen, die sich meist auf eine Urwunde, einen Urschmerz zurückführen lassen.

Gerald Hüter, ein bekannter Neurobiologe sagt: „Angst ist der Zustand von Inkohärenz“. Und wir leben in Zeiten großer Inkohärenzen. Dies ist eine große Chance sich und die Welt neu zu erfinden und zu erfahren wie erfüllend es ist, Dinge in eine neue Kohärenz zu bringen und so Erschaffende zu sein, die am Gefüge dieser Welt und am Gewebe der Natur Mitwirkende sind. In der Angst folgen wir äußeren Führern, in der Liebe folgen wir unserem eigenen Herzen. So wird unsere innere Stimme zur Erfüllung unseres inneres Lichtes, das wir in die Welt tragen.

Die wichtigste Reise beginnt in uns und dem Weg nach innen. Wenn wir beginnen die negativen Verbindungen in unserem Leben aufzulösen in Verstehen, Liebe, Dankbarkeit und Verzeihen.

Folge ich gerade der Angst oder wage ich das Neue, gehe in das Vertrauen und finde zurück in die Harmonie einer göttlichen Ordnung.

Gerald Hüter sagt hierzu: „Die Art wie wir ein Problem lösen ist entscheidend. So formen wir Muster in unserem Gehirn“ d.h., es gibt immer eine Antwort. Und wenn dein Herz schwer wird in dieser Zeit, höre auf dein Herz, reinige es, leere es von alten Verletzungen und Vorstellungen und fülle es mit neuem Leben. So geschieht Heilung. Vertraue, dass immer alles gut ist, so wie es ist.

Handeln wir aus Angst und schaffen so ein System der Angst und alter Muster aus unseren ungeheilten Traumata oder schließen wir uns denen an, die dem Weg des Vertrauens, der Liebe und der Dankbarkeit folgen und schaffen eine Welt, in der wir uns ineinander erkennen und zuhause fühlen, wohlfühlen. Dies ist die Wahl, um die es seit Jahrhunderten geht und wir sind sehr nahe daran wirklich neue Wege zu wählen. Wer diese Arbeit bei sich selber beginnen oder vertiefen möchte kann gerne eine Ho'oponopono Sitzung bei mir buchen. Wer sich heilt, heilt die Welt.

Text:

Ilona Angelika Fischer, Referentin, Astrologin und Heilpraktikerin mit Praxis in Neuhausen-Nymphenburg, Telefon-Nummer 089-14 29 37, Termin von Montag bis Freitag möglich

Bild:

Ilona Angelika Fischer, Botanischer Garten

