

Leseprobe aus: **Hochsensibel – Leben mit besonderen Gaben** von Zora Gienger.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Hochsensibel – Leben mit besonderen Gaben](#)

Zora Gienger

Hochsensibel – Leben mit besonderen Gaben

Inhalt

- Liebe Leserin, lieber Leser
- Meine eigene Geschichte
- Was ist Medialität im Gegensatz zu Hochsensibilität und Empathie
- Medialität – das göttliche Geschenk mit zwei Seiten
- Warum Menschen mediale Anlagen in sich tragen
- Wie sich Medialität, Empathie und Hochsensibilität beim Menschen zeigen
- Die beiden Seiten der Wahrnehmung
- Alte Generationen versus neue Generationen
- Mediale Persönlichkeiten
- In Resonanz sein mit allem (empathisch medialer Kontakt)
- Mediale empathische Wahrnehmung mit Leib und Seele
- Unbewusstes Wahrnehmen von Energien
- Im Traum in Aktion sein
- Tagsüber im Einsatz sein und gleichzeitig neben sich stehen
- Können menschliche Körper den neuen Herausforderungen gerecht werden?
- Sich schützen – Ist das die Lösung?
- Warum Abgrenzung nicht wirklich hilfreich ist
- Orte der Kraft, und Orte der Schwäche
- Bewegung innerhalb hochschwingender Plätze, Orte und Landschaften
- Die Macht behalten und Entscheidungen treffen
- Was du tun kannst, damit du wieder in deine Kraft kommst
- Der mediale Kommunikationskontakt
- Mediale Beratungen
- Eine mediale Sitzung halten
- Wie du Heilkraft versendest
- Was geschieht, wenn du Heilkraft versendest?
- Exkurs: Mediale Angriffe und Energieraub
- Festsitzende Felder
- Heilmassage, um ungute Energiefelder zu lösen
- Neue Felder erschaffen
- Wenn die Medialität Pause macht
- Mediale Belagerungen
- Mediale Partnerschaften

- Ausblick
- Manifestationsgebete der Bereitschaft
- Über die Autorin
- Buchempfehlungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit sehr viel Freude lade ich dich ein, alle deine Gaben mit viel Liebe, Lust und Leidenschaft in deinem Leben zu integrieren und sie wirken zu lassen. Dieses Buch hilft dir, dich selbst und deine medialen und sensitiven Wahrnehmungen besser zu verstehen und handzuhaben, um deine Gaben wertzuschätzen und dir selbst, deiner Umwelt und der ganzen Schöpfung zur Verfügung zu stellen. Und zwar so, dass es dich selbst glücklich macht und nicht anstrengt, erschöpft oder auslaugt.

In diesem Buch geht es nicht darum, wie du empathisch wirst und deine Medialität erlangst, erhöhst und ausbaust, sondern um den Erhalt deiner Gaben, mit denen du schon geboren wurdest, oder die sich im Laufe deines Lebens entfalten konnten. Es geht darum, deine Gaben so zu bündeln und zur Anwendung zu bringen, dass sie zu einem Strahl von Glückseligkeit werden und nicht zu einer unerträglichen Bürde, wie es für viele Menschen oft der Fall ist, wenn sie hochsensibel, empathisch und medial veranlagt sind.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass mediale Wahrnehmungen, ein hoher Grad an Empathie und eine hohe Empfindsamkeit im Leben nicht immer von Vorteil sind. Meistens ist es eher eine Last, so viel wahrzunehmen und hochsensibel auf alle Umweltreize zu reagieren. Es trennt von allen anderen Menschen, denn alles, was von der Norm abweicht, wird von außen misstrauisch beäugt, ausgegrenzt oder sogar verspottet und verbannt. Obwohl es immer mehr Menschen gibt, die im Zuge der Schwingungserhöhung weit geöffnete Sinne entwickeln oder schon so geboren werden, bilden sie immer noch eine Minderheit und sind nicht selten überfordert mit einer Welt, in der sich alles immer schneller zu drehen scheint und der technische Fortschritt kaum mehr zu verkraften ist.

Hinzu kommt, dass mediale Wahrnehmungen nicht immer eindeutig und klar abgrenzbar sind und zu diffusen Erschöpfungszuständen führen, weil mediale und vor allem hochsensitive, empathische Menschen immer auch in Resonanz sind mit Feldern anstrengender Energie. Das führt dazu, dass sich die Betroffenen zurückziehen, manchmal richtiggehend menschen-scheu werden und allem ausweichen, was ihren Leidensdruck erhöht. So gehen sie kaum mehr aus, meiden Massenveranstaltungen, Großstädte und überfüllte Plätze. Sie informieren sich nicht mehr über Politik und Wirtschaft, schauen keine Nachrichten mehr und wollen nichts sehen und hören, was mit Schreckensbotschaften zu tun hat. Entsprechend nutzen sie die klassischen Medien wie Fernsehen, Nachrichtenkanäle, Computer oder Handy nicht mehr oder nur noch für nette Vergnügungen. Sie meiden Plätze und Orte, die keine harmonische und klare Ausstrahlung haben, und leiden in Häusern und Wohnungen, in denen unklare Energieströme vorherrschen. Vor allem aber meiden sie andere

Menschen. Dazu gehören Geburtstagsfeiern innerhalb der Familie, Partys, Events, Veranstaltungen, Kurse, Seminare und Ausbildungen. Und auch das Leben am Arbeitsplatz wird für viele medial und empathisch veranlagte Menschen zum unerträglichen Speißbrutenlauf.

Doch es kann nicht das Ziel im Leben sein, sich als Einsiedler völlig vom Leben zurückzuziehen. Dazu sind wir nicht auf der Welt! Das Leben hält spannende und intensive Erfahrungen für jede Seele bereit. Dazu gehört auch, die mitgebrachten und erworbenen Gaben zum Wohl aller freudvoll zu leben und zu erleben. Es gilt nicht, unsere medialen Gaben zu verstecken und zu verleugnen, sondern sie aktiv und zielgerichtet im Leben zum Einsatz zu bringen, als Gabe der Liebe und der göttlichen Bestimmung. Die Gabe der Medialität möchte gelebt werden und Quelle der Freude sein.

Doch wie soll das funktionieren, wenn das sensitive, mediale Dasein so viel Stress und Unwohlsein bereitet, und zwar körperlich wie seelisch?

Dieses Buch bringt Ordnung in den medialen Alltag. Es bringt dir bei, dich so anzunehmen und zu lieben, wie du bist, und deine Gaben zur Anwendung zu bringen, und zwar ganz bewusst und zielgerichtet. Du erfährst – vielleicht zum ersten Mal im Leben – dass du nicht unkontrolliert überrollt wirst von all den Eindrücken und Wahrnehmungen, die kaum zu verarbeiten sind. Stattdessen erhältst du die Macht zurück, selbst bestimmen zu können, wie du die Dinge im Alltag auf welche Weise wahrnimmst und verarbeitest. Niemals ist der Mensch dem Leben komplett hilflos ausgeliefert. Du bist der Schöpfer deiner Wahrnehmungen, deines Lebens und der Art und Weise, wie du damit umgehst. Du entscheidest, in welche Richtung du deine sensitiven Eindrücke lenken möchtest.

All das ist dir möglich, sobald du Bescheid weißt, was in dir vorgeht und wie du damit umgehen kannst. Auch wenn es Erfahrungen gibt, in denen du die Situation einfach so annehmen musst, wie sie ist, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen, hast du immer die freie Wahl. Entscheide deshalb selbst. Werde zum Schöpfer und bringe dann deine Gaben heilsam in die Welt mit ein. So gibst du deinem Leben einen ganz besonderen Sinn.

Du wirst in diesem Buch aber auch immer wieder kritische Worte lesen, denn es gibt einerseits sehr viele medial veranlagte Menschen, die mit ihren Gaben überfordert sind, und andererseits eine große spirituelle Kommerzialisierung, wobei mediales Rüstzeug eingesetzt wird, um Menschen zu manipulieren, zu täuschen und zum Konsum anzuhalten. Und während viele Menschen ihre Gaben mit viel Liebe und Begeisterung zum Wohl aller zum Einsatz bringen, tun es andere aus rein egoistischen Motiven. Nirgends ist die Bandbreite der Intentionen so groß wie im medialen Dienstleistungssektor.

Du, lieber Leser, liebe Leserin, bist deshalb aufgerufen, ganz klar deine Erlebniswelt auf den Prüfstand zu stellen und zu erkennen, was für dich persönlich gut und richtig ist, und was einem höheren Ziel im Leben dient.

Folge der Spur deines Herzens und den Aufgaben deiner Seele. Fühle stets bei all deinen Empfindungen und Wahrnehmungen das göttliche Dasein in dir, die allumfassende Liebe für die Schöpfung und für dich selbst. Gehe deinen Lebensweg in Hingabe, Dankbarkeit und Liebe. Lass wahres Mitgefühl dein Licht und Leitgedanke sein.

Sei mutig und tapfer. Deine Gaben sind ein Geschenk an dich und die ganze Welt.

Ich bin auf diesem Weg bei dir. Du bist nicht allein.

Freue dich auf ein Leben in Fülle und Freude.

In Liebe, deine Zora

Meine eigene Geschichte

Wie so viele hochsensible, empathisch und medial veranlagte Menschen bin ich mit dieser Gabe geboren worden. Ich kenne es nicht anders, als stets mit allen Sinnen dieser Welt zu begegnen, mit ganz viel Freude, aber auch viel Schmerz an meiner Seite. Ich nehme mehr wahr, als mir oftmals lieb ist. Vor allem bin ich jemand, der sehr viel spürt. Ich spüre alle Arten von Energien – all das, was vordergründig nicht erkennbar ist. Ich spüre hinein in Bereiche, die jenseits vom Irdischen sind, zum Beispiel in die fantastische Welt der Feen und Elfen, der Engel und der Geistigen Welt. Für mich sind diese Ebenen real spürbar und erlebbar. Und ich „spreche“ mit Pflanzen, Landstrichen, Tieren und geistigen Wesen. Nur die Menschen an meiner Seite konnte ich manchmal nur schlecht verstehen, weil ihre Denkweise und ihr Handeln manchmal so extrem weit von meinem entfernt waren und sind. Durch meine Gutmütigkeit und meine eigene Schwingungsfrequenz der Güte und Liebe sind mir Denkweisen, die nur nach dem eigenen Vorteil streben, völlig fremd.

Das führte dann sehr schnell und leicht dazu, dass ich wie ein naives Kind von vielen Menschen ausgenutzt wurde und immer noch werde. Menschen, die nicht ebenfalls fein, rein und ganzheitlich denkend sind, hatten leichtes Spiel mit mir. Zum Teil kam ich gar nicht auf die Idee, dass ich manipuliert wurde, einfach auch deshalb, weil ich überwiegend im Wir-Bewusstsein denke, fühle und handle, und Menschen gerne zur Seite stehe. Für mich war es von Anfang an im Leben wichtig, einen Nutzen für die gesamte Schöpfung zu sehen und entsprechend so zu leben und zu handeln, dass es möglichst vielen Geschöpfen gut geht. Nur an mich selbst zu denken, empfinde ich als nutzlos. Es macht weder Freude noch Sinn, nur mein eigenes Wohl im Kopf zu haben, noch dazu eventuell auf Kosten des Wohls anderer. Und noch heute fällt es mir schwer, mal nur an mich selbst zu denken, denn es ist langweilig für mich und bedeutet mir wenig.

Ich lerne deshalb mühsam, auch einmal egoistisch zu sein, mich durchzusetzen, eine eigene Meinung zu vertreten und unbequem für andere zu sein. Für empathisch lebende Menschen ist das die größte Herausforderung im Leben, dieses Ich-Bewusstsein zu erleben und es wirklich auch zu mögen. Denn meistens bedeutet es uns nichts. Es fühlt sich rückschrittlich an, und im Inneren entsteht ein Gefühl von steinzeitlichem Gegeneinander. Empathische Menschen aber sehen stets das Potenzial jedes Menschen und wollen Unterstützung bieten, einer positiven Evolution auf die Sprünge zu helfen.

Es besteht trotzdem weiterhin eine Diskrepanz zwischen dem Ich-Bewusstsein und dem Wir-Bewusstsein. Das Wir-Bewusstsein bringt Erfüllung, Freude, Entwicklung, Ausdehnung und, vor allem, ein Fühlen und Erfahrung vom Sinn im Leben. Das kann das Ich-Bewusstsein

alleine nicht. Es hinterlässt einfach nur Leere. Nur seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen ist öde. Es fühlt sich auf Dauer sinnlos an, auch wenn es kurzzeitig Freude bereitet.

Aber gerade weil ich es nicht schaffte, mich im Ich-Bewusstsein wohlfühlen, kam ich mir immer falsch im Leben vor. Es fehlte etwas Grundlegendes, und mein Dasein machte keinen Sinn.

Deshalb war es wichtig für mich zu lernen, mich so anzunehmen, wie ich bin, ohne am Leben zu verzweifeln und meine hochsensible, empathische und mediale Art zu verurteilen. Durch solche gravierenden und großen Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln entstehen natürlich immer auch viele Missverständnisse, weil man im Grunde aneinander vorbeiredet, und weil jeder anders tickt. Das macht es mir heute noch schwierig, mit Menschen zurechtzukommen, die rein irdische Interessen vertreten und auf ihren eigenen Vorteil bedacht sind. Vor allzu narzisstischen und egoistischen Menschen ziehe ich mich guten Gewissens heute noch zurück, weil Begegnungen nur in einer unbefriedigten Situation des Unverständnisses enden, und ich immer wieder Gefahr laufe, über den Tisch gezogen, bevormundet, manipuliert und gedemütigt zu werden.

Auch wenn Menschen wie ich überwiegend im Wir-Bewusstsein leben, haben wir alle auch ein Ich-Bewusstsein, das instinktiv Grenzen setzt, wenn sich etwas komisch anfühlt, wenn Gefahr droht und Selbstschutz notwendig ist.

Ich habe mich zwar Zeit meines Lebens fremd im irdischen Dasein gefühlt, aber mein kindliches Gemüt hat dazu beigetragen, dass es mir als Kind nicht immer so viel ausgemacht hat. Mein Ich-Bewusstsein hat mich instinktiv geschützt. Als Kind konnte ich deshalb unbeschwert mit meinem Anderssein umgehen, wofür ich sehr dankbar bin. Ich fand es normal, anders zu sein als alle, weil ich ja nichts anderes kannte als diese Andersartigkeit.

Schon immer liebte ich lange, hübsche Kleider. Als Jugendliche mit wallenden Kleidern in die Schule zu kommen, war schon ein Affront für alle anderen. Aber ich habe es allen zugemutet, weil es mir gleichgültig war, gemobbt zu werden, also dem allgemeinen Spott ausgesetzt zu sein. Spott hat mich immer begleitet, aber ich lebte ja in meiner eigenen Welt. Und dort ging es mir gut. Mein Schutz, dass schon alles richtig ist, wie es ist, und mein kindliches Gemüt haben (fast) allen Schmerz an mir abprallen lassen. Und so wäre ich nie auf die Idee gekommen, mich allen anderen anzupassen. Ich wollte gar nicht zu irgendeiner Gruppe dazugehören, in der ich mich sowieso nicht wohlfühlt hätte. Nicht zu dem Preis, mein eigenes Selbst aufgeben zu müssen.

Das habe ich schon als Kleinkind im Kindergarten instinktiv erfasst und scherte mich wenig darum, eine Einzelgängerin zu sein, und auch, dass keiner mit mir spielen wollte. Ich habe einfach mein Ding durchgezogen, auch wenn das bedeutete, ziemlich einsam im Alltag dazustehen. Aber ich hatte ja immer meine Pflanzen. Mit ihnen konnte ich sprechen. Der Garten, in dem ich aufwuchs, war mein Zauberreich, meine Feen- und Elfenwelt, mein Raum, in dem Engel und wunderschön liebende geistige Wesen lebten. Also fühlte ich mich nicht wirklich einsam.

Trotz vieler Krankheiten, die ich ins Leben mitbrachte und die mich stets begleiteten, hatte ich eine schöne Kindheit. Und ich konnte so sein, wie ich bin. Das war das Glück, in einem

großen geheimnisvollen Garten aufzuwachsen und so ziemlich mir selbst überlassen zu sein. Ich brauchte keine Fremden, die mit mir spielten. Meine Schwester und ich, wir konnten uns wunderbar selbst beschäftigen. So konnten sich meine Gaben unbeschwert weiter entfalten, gerade deshalb, weil ich von meinem Ich-Bewusstsein geschützt wurde.

Was ich als Kind allerdings schon damals gut wahrnehmen konnte, war mein Einfühlungsvermögen und mein extrem angeschlagenes Nervensystem. Ich war schüchtern und so sensibel, dass ich kaum etwas ertragen konnte, was mich überreizte. Lautes, Derbes, Anstrengendes, Bedrückendes – das war mir schon als Kind ein Stressfaktor. Diese Energien konnte ich schon immer spüren. Ich wusste, wenn es anderen Kindern schlecht ging, wenn sie wütend oder traurig waren, oder wenn sie neidisch waren auf meine Unbekümmertheit. All diese Energien nahm ich in mir auf.

Als Allergikerin und Neurodermitikerin verstärkte das meine Plagen. Meine Haut juckte. Ich zog mir seltsame Hauterkrankungen zu, die niemand behandeln konnte, und reagierte weiterhin sehr überreizt auf alles Laute, Schnelle und Unübersichtliche. Ich war also schon als Kind oft gestresst und wenig widerstandsfähig den Anforderungen des Lebens gegenüber. Dauernd gestresst zu sein ist ein Kennzeichen fast aller hochsensibel, medial und empathisch geborenen Menschen.

Als Erwachsene merkte ich dann schnell, wo meine Grenzen waren. Mir war fast alles immer viel zu viel. Frustriert brauchte ich mehrere Anläufe, um endlich einen Führerschein zu machen. Und Autofahren stresst mich auch heute noch extrem. Ich habe immer noch Angst davor, weil mich eben alles Schnelle, Laute und Unübersichtliche komplett aus der Bahn wirft. Dann erlebe ich einen Blackout im Hirn, verliere die Übersicht und bekomme Panik. Mein Hirn funktioniert dann nicht mehr, sondern versinkt in einem Chaos der Überforderung.

Leider hat die in den letzten dreißig Jahren einsetzende Technisierung der Welt dazu geführt, dass ich noch verwirrter wurde. Immer mehr Technik kam auf den Markt, immer neuere Entwicklungen, immer bessere Geräte, die ich nie im Leben alleine bedienen konnte und kann. So dauerte es zum Beispiel beinahe zwei Monate, bis ich es schaffte, den neuen Fernseher zu nutzen. Die Vielzahl technischer Möglichkeiten wirkt bei mir so verwirrend, dass ich nur noch genervt und überreizt bin. Nur mühsam eigne ich mir neues technisches Wissen an und muss ständig nachfragen, wie man was bedient. Kaum hat man es mir erklärt, vergesse ich es wieder und kann mir nur das merken, was ich täglich mehrmals wiederholen muss. Dann sickert es langsam in mein Gedächtnis, aber wehe, ich brauche eine Anwendung eine oder zwei Wochen nicht mehr. Dann muss man es mir erneut beibringen, was meine Umwelt extrem nervt.

Nein, ich bin nicht dumm, aber ich habe eine Teilleistungsschwäche, was die rasant voranschreitende technische Entwicklung angeht. Und alles Mathematische.

Es ist gar nicht so seltsam, dass ich diese Art von „Technik-Demenz“ an vielen hochsensiblen, empathischen und medial veranlagten Menschen bemerke. Das damit verbundene Multitasking wirkt verwirrend. Das Gehirn kann die Vielfalt an Reizen und Einsatzmöglichkeiten nicht verarbeiten und liefert „schwarze Löcher“ beim Begreifen und Verstehen.

Die Erfahrung, sich nicht auf das eigene Gehirn verlassen zu können, fördert das Gefühl von Angst und Überforderung. Das ist nicht bei allen medialen, empathisch und hochsensiblen Menschen so, aber doch bei sehr vielen, denn ihre Gehirne leisten anderes. Sie sind eingebunden in eine Wahrnehmungsvielfalt, die anderen komplett fehlt. Und so ist es auch bei mir.

Als Ausgleich kann mein Gehirn so viel mehr zwischen den Welten wahrnehmen, dass einfach keine Kapazität für Technik übrig ist. Das ist bedauerlich, aber nicht zu ändern. Wenn ich versuche, noch mehr in mein Leben hineinzupressen, reagiert mein Körper mit weiteren Schüben Juckreiz, tränenden Augen und anderen lästigen Stresserscheinungen, bis mein Nervensystem kollabiert.

Also versuche ich, das Beste aus der Situation zu machen. Mir hilft es dann zum Beispiel bei technischen Geräten, mir einzelne Anwendungsschritte und Vorgehensweisen Schritt für Schritt aufzuschreiben. Mit diesen Notizzetteln kann ich es dann manchmal auch ohne fremde Hilfe schaffen.

Als meine Kinder noch klein waren, setzte bei mir eine neue Art der Medialität ein, die ich lange nicht verstand. Ich wurde auf energetische Weise mit dem Weltgeschehen und all dem Leid der Welt vernetzt. Ich schreibe ganz bewusst „ich wurde vernetzt“, denn dies lag außerhalb meiner bewussten, willentlichen Entscheidung. Es geschah einfach, und erst später begriff ich, dass es mit zu meinem Seelenweg gehört und meine Seele schon längst damit einverstanden war. Nur als Mensch bekam ich das nicht mit, sondern dachte Jahre lang, ich würde unter extremen Stimmungsschwankungen, schmerzhaften Körperprozessen und depressiven Schüben leiden. Erst viel später wurde mir bewusst, dass ich in Resonanz war mit irgendeinem Ereignis auf der Welt, das leidvoll war. Ich reagierte also körperlich auf solche Ereignisse mit starker Trauer, dem Gefühl von Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit. Es fühlte sich entsetzlich an. Manchmal heulte ich tagelang deswegen, bis es plötzlich verschwunden war, so, als hätte jemand einen Lichtschalter bedient. Es gab Tage, da wachte ich schon morgens damit auf. Und dann war es von einer Sekunde auf die andere wieder weg. Ich war in Resonanz mit einem Feld von Leid und Schmerz. Und das war nicht meins.

Bald darauf erging es mir so bei spirituellen Kursen und Seminaren. Das ganze Leid der Teilnehmer ging auf mich über. Ich übernahm deren Energie und fühlte mich völlig fertig. In der U-Bahn, im Umgang mit Patienten, im Supermarkt, auf Veranstaltungen, in der Stadt – überall ging es mir nicht gut. Doch ich war noch nicht geübt darin, zu erkennen, wo genau diese Energie her kam, die ich direkt in mir spüren konnte. Ich dachte viele Jahre lang, ich selbst wäre krank und Schuld an meinem Innenleben, und bezeichnete mich als Freak und weltfremd, sowie „nicht ganz normal“.

Hinzu kam, dass meine Umwelt mir genau das zu verstehen gab, nämlich, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ein beliebtes Argument, das besonders Frauen in solchen Situationen oft zu hören bekommen, ist: „Bei dir spinnen mal wieder die Hormone.“

Es dauerte Jahre, bis ich herausfand, dass dieses Unwohlsein, das Empfinden von Leid, Trauer und Angst, übernommen war, und ein leidvoller Teil von mir voll in Resonanz ging mit der Gefühlswelt von anderen, obwohl das alles mit mir oftmals in keinster Weise

zusammenhing. Es war also nicht mein eigenes Leid, das im Augenblick zum Vorschein kam und mir körperliche Beschwerden bereitete, sondern das Leid anderer Geschöpfe. Dazu gehörten auch Tiere und Pflanzen. Ich konnte also auch spüren, wenn es einer Pflanze nicht gut ging. Ich fühlte ihren Schmerz am eigenen Leib, wusste aber nicht, dass es von der Pflanze kam. Grausame Weltsituationen, kosmische Energien, außerirdische Strömungen – ich konnte auf alles reagieren, ohne zu wissen, was es war.

Das war unglaublich kräftezehrend und anstrengend. Mein einziger Ausweg schien mir der Rückzug zu sein.

Ich besuchte keine Kurse mehr, vermied Menschenansammlungen und zog mich in meinen Garten zurück, um mich dort zu erholen, denn die Pflanzen gaben mir sehr viel Energie und nahmen nur wenig, auch wenn sie mal „jammerten“.

Doch die Dauererschöpfung war nicht zu bändigen. Ich hatte das Gefühl, mich nirgends mehr wohlfühlen und mich nur noch von der gesamten Welt zurückziehen zu wollen. So konnte das nicht weitergehen!, zumal ich merkte, dass die üblichen Schutzrituale bei mir keinerlei Wirkung zeigten.

Lieb gemeinte Aufforderungen, doch mehr bei mir selbst zu bleiben, statt meine Gefühlswelt und meine Wahrnehmungen zu sehr nach außen zu lagern, ließen mich irgendwann nur noch schmunzeln. Denn ich bin ein Mensch, der sehr stark bei sich selbst sein kann. Ich nehme mein Dasein ständig wahr, erlebe meine körperlichen, mentalen und emotionalen Vorgänge sehr bewusst und lebe deshalb hervorragend in meiner eigenen Innenwelt. Jedes Unwohlsein spüre ich sehr schnell, mein Körper „spricht“ dann zu mir, und ich höre ihm zu und vermeide auf diese Weise zum Beispiel Nahrungs- und Genussmittel, die mir nicht guttun. Nach 19 Uhr nehme ich zum Beispiel keine Speisen mehr zu mir, weil ich weiß, dass sie dann nicht mehr gut für mich sind. Ich gehe früh ins Bett und sorge für genügend Schlaf und Erholung. Aber meine sehr ausgeprägte empathische Medialität sorgt eben dafür, dass ich gleichzeitig ganz bei mir und doch eingebunden und verbunden mit anderen Feldern bin. Und mir ist mittlerweile beides sehr bewusst. Die Ratschläge, mehr bei mir selbst zu bleiben, haben also gar nichts gebracht.

Ich musste meinen eigenen Weg finden, um meine Gaben wieder ins Leben einbringen zu können.

Heute bin ich viel gelassener. Ich lebe immer noch weitgehend zurückgezogen, aber nicht mehr so vehement. Ich habe den Mut und die Kraft, meiner Aufgabe gerecht zu werden und mich glücklich zu fühlen, so, wie ich bin, mit all meinen Gaben und Schwächen.

Ich empfinde meine Medialität, meine Eigenschaft, empathisch zu sein, und meine Sensitivität nicht mehr als Strafe, sondern als großes Geschenk, mit dem ich helfen kann, die Welt mit Heilkraft zu erfüllen. Dafür bin ich dankbar.

Wie sich Medialität, Empathie und Hochsensibilität beim Menschen zeigen

Jeder Mensch trägt die Anlage in sich, mehr wahrnehmen zu können, als im Normalfall mit seinen menschlichen Sinnen möglich ist. Wie wir schon gehört haben, hat ein Großteil der Menschheit diese Anlage unterdrückt und kümmert sich ausschließlich um direkt erlebbare Wahrnehmungen und eigene Belange.

Alles und jeder ist göttlich, ein Ausdruck der göttlichen Liebe und mit wunderbaren Gaben gesegnet. Aber jeder Mensch folgt seiner eigenen Entwicklung. Und wer sich entschieden hat, seine eigenen Gaben nicht vollständig zu leben, der wird trotzdem geliebt und folgt seiner Bestimmung, auch ohne das Bewusstsein, mediale Gaben in sich zu tragen. Aber er wird irgendwann hier nicht mehr leben können und deshalb ins Geistige wechseln, um neu inkarnieren zu können mit einem Bewusstsein, das zu den neuen Energien und Frequenzen passt.

Und dann gibt sehr viele hochsensible Menschen, die innerhalb des Irdischen mehr wahrnehmen als üblich und ständig überfordert oder überreizt sind. Sie wissen um ihre Fähigkeiten, fühlen sich aber komplett ihren Wahrnehmungen ausgeliefert und wünschen sich, „normal“ zu sein. Nur selten schätzen sie ihre Fähigkeiten positiv ein. Auch sie sind aufgerufen, den Sprung aus der Angst heraus zu wagen und sich kompatibel zu machen für die neuen Frequenzen.

Empathische Menschen bringen ihre Gabe ebenso mit auf die Welt wie Hochsensible. Sie haben ein besonders ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und können so denken, fühlen und handeln wie ihr Gegenüber. Sie spiegeln ihr Gegenüber perfekt und schlüpfen sozusagen in deren Haut. Gleichzeitig sind sie ganz bei sich, es sei denn, sie erlauben es sich, mit dem Gegenüber ganz eins zu sein, für einige Momente miteinander zu verschmelzen. Dann verlieren sie sich im anderen. Sie sind der andere, um anschließend wieder zu sich selbst zurückzukehren. Empathische Menschen gehen nicht im Dasein des Gegenübers verloren, aber sie können für eine Weile der andere sein, um ganz mit seinen Augen zu sehen und seinen Sinnen zu erleben.

Neben diesen hochsensiblen und empathischen Menschen gibt es speziell von Geburt aus medial veranlagte Hochsensible und Empathische, bei denen die Wahrnehmung weit über das Irdische hinausgeht, hinein in die Geistige Welt. Sie haben von jeher einen „Draht“ zur Geistigen Welt behalten, ohne ihn in sich zu negieren und zu verdrängen. Diese Menschen nehmen noch mehr wahr als alle anderen und sind „eingeklinkt“ in die Ebenen der Geistigen Welt. Sie tragen die Anlage in sich, mit geistigen Wesen zu kommunizieren, verstorbene Seelen wahrzunehmen, in Vergangenheit und Zukunft zu schauen und Energiefelder direkt am Leib zu spüren, sowie Missstimmungen und Krankheitsfelder wahrzunehmen und Heilimpulse zu geben. Wie die meisten anderen Hochsensiblen und Empathischen auch, sind sie nicht immer begeistert von ihren Fähigkeiten. Sie schämen sich ihrer manchmal, fühlen sich diesen Erlebnissen hilflos ausgeliefert und hadern mit ihrem Schicksal. Nur wenige von ihnen leben in Harmonie mit sich selbst und ihren Fähigkeiten. Doch es ist wichtig, dass sie sich ihrer selbst

bewusst werden und sich – wie alle anderen Menschen – den hohen neuen Frequenzen angleichen.

Und dann gibt es noch die medial Veranlagten, die nicht wirklich hochsensibel und medial sind, sondern stattdessen sehr von sich überzeugt und nicht selten ziemlich clever sind, um Profit aus ihren Fähigkeiten zu schlagen und die Not so mancher verzweifelter Mitbürger gnadenlos auszunutzen. Sie sind es, die ihre Gaben meistens sehr geschickt vermarkten und dabei ziemlich egoistisch an ihr eigenes Wohl denken. Ihre Hauptintention ist nicht, anderen in Liebe beizustehen und sie helfend zu begleiten, sondern ordentlich Geld zu verdienen.

Leider gibt es auch medial veranlagte Menschen, die ihre Gaben sogar für Betrügereien einsetzen und damit kriminellen Energien folgen. Meistens sprechen sie andere auf der Straße an, bieten hellseherische Dienste an, suggerieren Angstsznarien für die Zukunft und haben natürlich den „Gegenzauber“ bereits parat, wobei sie sich diese Dienstleistung sehr teuer bezahlen lassen.

Medial veranlagte Menschen, die ihre Gabe zum Schaden anderer einsetzen, verfehlen ihren Lebenssinn komplett, aber es gibt sie leider. Sie sind von Gier und Macht besessen, wobei ich betonen möchte, dass nicht alle medial veranlagten Menschen, die nicht hochsensibel und empathisch sind, nur zum eigenen Wohl ihre Gaben zum Einsatz bringen. Die Gruppe der schwarzen Schafe ist klein, aber dennoch existent. Denn die Tendenz, im reinen „Ich“ verhaftet zu bleiben, ist leider sehr hoch. Hier fehlt es nicht nur an Feingefühl, das hochsensible und empathische Menschen mit sich bringen, sondern auch an der Intention, seine Gabe zum Wohl aller und in Freiheit und Achtsamkeit einzubringen. Trotz allem bin ich überzeugt, dass auch sie ihrem Seelenpfad folgen und in sich die Möglichkeit tragen, sich weiterzuentwickeln und ihre Fähigkeiten in tiefer Liebe zu verströmen.

Gleichgültig, wie jemand sein Leben begreift und mit seinen offensichtlichen oder verdrängten Gaben lebt, es ist jederzeit möglich, sich neu zu entscheiden und den neuen Intentionen der Liebe zu folgen, die sich mit und durch die neuen Schwingungsfrequenzen in dieser Welt zeigen.

Doch noch einmal zurück zu den verschiedenen Menschen, die ihrer Medialität mehr oder weniger bewusst folgen. Medial veranlagte Menschen sind nicht alle gleichzeitig hochsensibel und empathisch. Und hochsensible, empathische Menschen sind nicht alle gleichzeitig medial.

Diese Tatsache gilt für die heutige Zeit. Aber natürlich entwickelt sich die gesamte Menschheit weiter. Neue Generationen werden einen neuen Status quo mit sich bringen, sodass sich das gesamte Thema Medialität weiterentwickeln wird, hin zu sehr vielen feinen Seelen, die medial, empathisch und hochsensibel auf die Welt kommen und das Gefüge eindeutig verschieben, um ein neues Miteinander zu kreieren. Ihnen wird bewusst sein – oder ist schon bewusst –, dass sie einer höheren Aufgabe folgen und werden von vorneherein egoistischen Wünschen und Bedürfnissen, die sich aus ihren medialen Gaben ergeben, nicht nachgeben. Nein, es wird ihnen nicht einmal in den Sinn kommen, ein ausgeprägtes Ego zu entwickeln, weil es sie nicht mehr berührt. Ihre Seelen sind frei davon.

Wir unterscheiden also im Augenblick vier verschiedene Gruppierungen:

Menschen, die weder hochsensibel, empathisch oder medial sind (die Anlage zur Medialität wird unterdrückt). Sie haben rein irdische Aufgaben zu bewältigen.

Menschen, die zwar hochsensibel und empathisch, aber nicht medial sind (die Anlage zur Medialität wird unterdrückt, sie fühlen sich oft überfordert mit ihrer hohen Sensibilität und all den irdischen Reizen hilflos ausgeliefert).

Menschen, die nicht hochsensibel und empathisch, aber medial sind (sie schlagen oft Profit aus ihrer Medialität).

Menschen, die hochsensibel, empathisch und medial sind (mit allem in Resonanz und meistens ziemlich überfordert damit sind). Sie können anderen Menschen und der Schöpfung mit Liebe und Einfühlungsvermögen dienen, wenn sie lernen, Prioritäten zu setzen.

Zusammenfassung:

Hochsensible, empathische und mediale Anlagen sind in jedem Menschen vorhanden.

Manchmal wird ein Teil davon unterdrückt und bewusst aus dem Leben ausgeklammert.

Alte Generationen versus neue Generationen

Alle Generationen des letzten Jahrtausends vertieften ihre medialen Fähigkeiten durch leidvolle Erfahrungen, die meistens schon in der frühen Kindheit oder sogar schon während der Schwangerschaft der Mutter gemacht wurden. Viele Kinder wurden mit Geburtsfehlern geboren, Behinderungen, Missbildungen, mit chronischen Erkrankungen – und haben schon als Säugling schwere Erkrankungen erlebt. Viele von ihnen kamen auch als extreme Frühgeburten auf die Welt. Manche von ihnen wurden als Kinder geschlagen oder missbraucht oder erfuhren Ablehnung, Vernachlässigung oder andere, äußerst schwierige Situationen wie Kriegserlebnisse, Flucht, Hunger und Verfolgung. Not, Schmerz und Leid sind tragende Faktoren dafür, die Sinne zu schärfen und sich Halt und Sicherheit in den Ebenen der Geistigen Welt zu suchen. Schutzengel und geistige Wesenheiten wachen besonders über diese kleinen Seelen, die sich gar nicht richtig von der geistigen Heimat lösen können, weil die irdischen Bedingungen eben so grausam und leidvoll sind. Obwohl die Seele ja vorher in der Geistigen Welt diese entsetzlichen Erfahrungen mit eingeplant hat und dadurch ihre mediale Schulung erhält, ist es gut zu wissen, dass alle neue Generationen nur noch selten auf das Mittel „Schmerz“ zurückgreifen müssen, um eine mediale Öffnung zu erfahren.

Aber warum mussten frühere Generationen – so auch ich mit meinen Operationen im Säuglingsalter – solch einen schmerzvollen Weg ins Leben nehmen, um sich für die Verbindung zwischen irdisch-leiblicher Erfahrung und der Erinnerung an die Geistige Welt zu öffnen?

Das hat mit der immer weiter ansteigenden Schwingungserhöhung auf der Erde zu tun, denn: Eine niedrigere Schwingung, wie sie auch noch in meinem Geburtsjahr vorherrschte, ließ gar keine andere Möglichkeit zu, als sich durch leidvolle Erfahrungen den Zugang zur

Geistigen Welt zu verschaffen. Das heißt, fast alle Generationen im letzten Jahrtausend wurden erst durch Krisen, Herausforderungen und Krankheiten so „geschliffen“, dass sie sich medial entwickeln konnten – vorausgesetzt, es lag in ihrer Bestimmung.

Hier noch einmal alle irdischen Erfahrungsmöglichkeiten, die mediale Wahrnehmungen fördern und bewusst machen (gilt vor allem für alle Generationen, die im letzten Jahrtausend geboren wurden):

Schwierige Schwangerschaft und schwieriger Geburtsverlauf.

Versuchte Abtreibungen.

Absterben eines Zwillings im Mutterleib.

Ablehnung des Ungeborenen durch die Eltern.

Frühgeburt mit den entsprechenden Komplikationen.

Schwierige Säuglingszeit.

Geburtsfehler, chronische Erkrankungen, die sich schon in der Säuglingszeit zeigen, Erkrankungen im Babyalter, Behinderungen und Missbildungen, Operationen.

Missbrauch im Säuglings- oder Kindesalter.

Verlassen oder Tod eines Elternteils.

Verlassen oder Tod eines Geschwisterteils.

Kriegserfahrungen im Säuglings- und Kindesalter, Hunger, Not, Flucht, traumatische Lebensbedingungen allgemein.

Spätere Erkrankungen und Krisen im Kindesalter.

Neue Generationen kommen hingegen größtenteils selbstbewusst in dieses Leben. Sie benötigen aufgrund der neuen Schwingung der Erde keine Umwege, sondern bringen ihr Wissen und ihre Verbundenheit gleich mit ins Leben. Sie sind sich selbst und ihrer Aufgaben bewusst und behalten den „Draht“ zur Geistigen Welt. Was für eine Erleichterung!

Auch wenn die neuen Generationen natürlich auch ihre eigenen, manchmal leidvollen Erfahrungen im irdischen Dasein machen werden, bringen sie ihre medialen Fähigkeiten und ihre meist gut erhaltene Erinnerung an die Ebenen der Geistigen Welt unkompliziert mit auf die irdische Ebene. Manche Seelen, die jetzt auf die Welt kommen, wählen dennoch weiterhin Wege voller Leid und Entbehrung, um sich ganz bewusst mit dem großen Schmerz des irdischen Lebens vertraut zu machen und die Resonanz in sich zu schärfen, damit sie später genau mitfühlen und mitspüren zu können, wie sich Schmerz, Leid und Trauer anfühlen. Erst ihr eigenes Erleben lässt sie tief in das Feld des großen Lebensschmerzes eintauchen und macht sie bereit für die Aufgabe, die auf sie wartet .

Alle Menschen, die medial entwickelte Fähigkeiten mit auf die Welt bringen, also mit ihnen geboren werden, sind sich auf der Seelenebene bewusst, dass sie diese im Alltag entfalten und zum Einsatz bringen werden. Und so haben sie gar keine andere Wahl, als eine ausgeprägte Medialität zu entwickeln. Das Besondere dabei ist, dass sich diese Menschen nicht *entschließen* müssen, ihre Medialität zu entwickeln. Sie müssen sie weder erlernen, noch einüben, noch verfeinern oder gar sich einverleiben. Alles ist schon da und zeigt sich zur

richtigen Zeit und so, wie es sein soll. Schulungen sind nicht nötig. Diese können zwar dennoch absolviert werden und dienen der eigenen Bestätigung, aber wirklich etwas lernen müssen von Geburt an mediale Menschen nicht. Sie bringen die richtigen medialen Anlagen bewusst mit in die Welt, und zwar genau so, wie sie gebraucht werden. Das Einzige, was sie darüber hinaus tun sollten, ist, Ordnung in ihre medialen Wahrnehmungen zu bringen.

Da jeder Mensch in sich die Anlage der medialen Wahrnehmung trägt, kann es sein, dass sich nach erfolgreicher Verdrängung nun im Laufe der Schwingungserhöhung der Erde immer mehr mediale Wahrnehmungskanäle öffnen, ohne dass es die betroffenen Personen überhaupt wollen oder damit rechnen. Die Medialität erwacht, ob man will oder nicht. Es geschieht einfach, ganz sanft und selbstverständlich. Wer diese Tatsache dann immer noch nicht wahrhaben möchte, muss sehr viel Aufwand betreiben, um seine Medialität weiterhin zu verdrängen. Nicht selten kommt es dann zu gravierenden Krisen und Krankheiten, die die Menschen zwingen, sich ihrer Medialität zu stellen. Oder sie entscheiden sich, die Inkarnation abubrechen und zur geistigen Ebene zurückzukehren. Leider gibt es nicht wenige Menschen, die innerlich so stur und ignorant sich selbst gegenüber sind, dass sie sich mit Süchten aller Art dermaßen betäuben, um ja nichts spüren zu müssen. Sehr viele Drogenabhängige, Alkoholiker, Spiel-, Kauf- und Esssüchtige, wie auch Sexsüchtige und andere Süchtige verdrängen sich selbst und ihre wachsende Medialität.

Wer erst im späteren Leben seine Medialität entwickelt oder (wieder)-entdeckt, gehört meistens zur Verdränger-Generation. Sie haben es geschafft, alle Wahrnehmungen geschickt zu verdrängen und zu verleugnen, bis das Leben sie zwingt, der Spur ihrer Seele zu folgen. Einige von ihnen versuchen dann krampfhaft, möglichst schnell medial zu sein, besuchen Kurse und durchlaufen Übungsprogramme, um möglichst viel zu lernen und zu erfahren, meistens mit dem Gedanken, die erlernte Medialität gewinnbringend im Leben einzubringen und damit Geld zu verdienen. Diese Menschen sind leider nicht bereit, sich hingebungsvoll mit sich selbst, ihren Sinnen und ihren Wahrnehmungen auseinanderzusetzen und sich bewusst zu machen, was es bedeutet, mediale Fähigkeiten zu besitzen und diese in Liebe, Demut und Dankbarkeit im Leben zum Einsatz zu bringen. Der mediale Wochenendkurs trägt nicht dazu bei, wirklich zu begreifen, welch ein Geschenk es sein kann, mediale Fähigkeiten zu besitzen, und welchen Preis man aber dafür bezahlen muss.

Medialität ist viel mehr als eine Technik zur besseren Wahrnehmung der Wirklichkeit und der geistigen Ebene. Sie ist stets auch ein Geschenk, das mit positiven, aber durchaus auch anstrengenden Seiten und sehr viel Selbstachtung, Achtsamkeit, Disziplin und Einsatz daherkommt und ein sehr reifes, bewusstes Handeln erfordert.

Deshalb macht es Sinn, alles rund um das mediale Wahrnehmen nicht auf Wahrnehmungstechniken zu beschränken, sondern den höheren, göttlichen Sinn dahinter und die Bestimmung der Seele in dieser Existenz zu erfassen.

Zusammenfassung:

Alte Generationen, die im letzten Jahrtausend geboren wurden, vertieften ihre Medialität durch schmerzhaftes Erfahrungen, oft schon im Säuglings- oder Kindesalter.

Neue Generationen, die jetzt geboren werden, treffen auf erhöhte Schwingungen der Erde und müssen nicht automatisch leidvolle Erfahrungen durchlaufen, um sich medial zu entwickeln.

Im Laufe der Schwingungserhöhung der Erde entfalten sich bei allen Menschen immer mehr mediale Kanäle. Manche Menschen müssen dann sehr viel Energie aufbringen, um diese zu unterdrücken, und driften oft in Abhängigkeiten, die bei der Verdrängung helfen.

Heilmassage, um unguete Energiefelder zu lösen

Diese Selbstmassage wird ganz sanft ausgeführt und hilft dir, unguete Energiefelder in dir aufzulösen und zu erlösen. Du brauchst dich dafür nicht zu entkleiden, aber nimm dir auf jeden Fall ausreichend Zeit für dich. Diese Heilmassage lässt sich nicht mal eben so anwenden. Gönn dir Ruhe und lass dich darauf ein. Sei voll und ganz für dich da.

Begleite dich dabei mit der höchsten Liebesenergie, die du dir vorstellen kannst. Tauche ein in das göttliche Feld der reinen und wahren Liebe, der Schöpferkraft und der Erlösung. In dir schwingt reines, wunderbares göttliches Licht und erhöht deine Schwingung. Sende deine Aufmerksamkeit in dieses Feld der Göttlichkeit, bevor du mit der Selbstmassage beginnst.

Beginne mit deinem Herzchakra. Dieser Körperbereich, der besonders viele Emotionen aufnimmt und Felder der Angst, sowie unendlich viele Tränen gespeichert hat, liegt in der Mitte deines Körpers.

Nimm jede Emotion an, die sich nun zeigt, sei es Trauer, Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung oder ein anderes Gefühl. Nimm das Feld, das sich nun bewusst zeigt, in Dankbarkeit an.

Lege alle zehn Fingerspitzen auf diesen Bereich im Herzchakra und spüre zunächst einfach, was mit dir geschieht, wenn du deine Fingerspitzen dort liegen hast. Es kann gut sein, dass sich das Feld alleine durch diese sanfte Berührung zeigt. Eventuell wirst du traurig. Tränen können fließen. Oder du wirst wütend. Eventuell stockt dir der Atem, oder du bekommst nur schwer Luft.

Vielleicht aber spürst du auch nur Frieden. Dann ist dein Herz unbelastet und konnte sich seine Unbeschwertheit bewahren. Nicht immer übernimmt das Herz die schmerzhaften Felder. Lass alles geschehen, was geschehen will.

Nimm dir unbedingt genügend Zeit, um in dich hineinspüren zu können. Nimm alles wahr, aber bewerte und erwarte nichts. Es zeigt sich immer nur das, was sich zeigen will.

Beginne nun, sanft mit den Fingerspitzen zu kreisen. Führe diese Heilmassage ganz rhythmisch, langsam und sanft aus. Spüre wieder, was das Kreisen der Fingerspitzen mit dir macht. Will sich noch ein Feld zeigen und lösen?

Das Berühren und Kreisen mit den Fingerspitzen triggert (aktiviert) die Felder, die in deinem Körper gespeichert sind, und löst sie aus dir heraus.

Manchmal geht es ganz schnell, und ein anderes Mal musst du dir einige Minuten Zeit lassen, bis die in dir verborgenen Felder sich zeigen und von dir bewusst gespürt werden können. Nimm alles an, was spürbar ist, und atme es dann aus. Es darf aus dir herausfließen und deinen Körper verlassen.

Nachdem du den Herzbereich gelöst hast, ruhe dich kurz aus und lege dann alle Fingerspitzen auf den Kopf. Verweile in dieser Haltung und spüre hinein, was mit dir geschieht, wenn du dich auf diese Weise berührst. Was will sich zeigen? Zeigt sich überhaupt etwas?

Nimm dir Zeit, um in diese Position hineinzuspüren. Dann beginne, mit den Fingerspitzen über den ganzen Kopf hinweg zu kreisen. Spüre wieder, was dieses Kreisen mit dir macht. Was für Gefühle kommen hoch? Was zeigt sich?

Nimm alles an, was sich zeigt, und lass es gehen. Es ist Zeit, es aus deinem Körper herauszulösen. Ruhe dich wieder aus.

Nach dem Kopf wechsele zu Nacken und Schultern. Dann zum Lendenwirbelbereich. Anschließend zum Gesicht, zu den Beinen, den Füßen und den Armen. Die Arme kannst du jeweils nur mit fünf Fingern berühren und massieren.

Lass dir dazwischen immer Zeit zum Ausruhen und Nachspüren.

Ein großer Körperbereich, der oft stark von emotionalen Feldern besetzt ist, ist der gesamte Bereich des Bauches. Geh dort sehr behutsam vor und lass dir genügend Zeit, um alles, was sich an die Oberfläche wagt, zu erlösen.

Es ist normal, wenn du dabei eventuell viel weinen musst. Lass es geschehen. Schäme dich deiner Tränen nicht. Lege dir genügen Taschentücher bereit und lass alles aus dir herausfließen.

Wenn du ein Mensch bist, der medial sehr viel spürt, wirst du von ganz alleine merken, welche Körperstellen besonders viele Felder aufgenommen haben. Lass dich also intuitiv von deiner Seele und deinem Körper führen und verändere die Reihenfolge der Berührungen und Massagen. Manchmal wird man regelrecht zu einem bestimmten Körperteil hingeführt. Es können zum Beispiel auch nur die Ohren, die Zehen oder die Augenbrauen sein, die Energie gespeichert haben, die dort nicht hingehört. Oft ist auch das Kiefergelenk stark betroffen, denn es trägt besonders alle stressigen Erfahrungen im Leben.

Wenn du das Gefühl hast, beim Kreisen mit den Fingern stärker drücken zu wollen, dann tue es. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Manchmal ist auch nur ein wenig mehr Intensität notwendig, um an die tief vergrabenen Felder zu gelangen.

Sollte sich nirgends im Körper ein Feld zeigen, möchte deine Seele den Schmerz vielleicht noch nicht preisgeben, was bedeutet: Du blockierst dich dann selbst, um alles unter Kontrolle zu haben. Dann macht es Sinn, einen anderen Zeitpunkt für die Behandlung zu wählen. Oder

einen lieben Freund oder eine Freundin zu bitten, die Berührungen und das Kreisen zu übernehmen. Manchmal braucht es Distanz zu sich selbst, um sich selbst spüren zu können. Dann ist man sich selbst gegenüber betriebsblind und kann sich erst spüren, wenn man nichts mehr tun muss, sondern sich den Berührungen durch einen anderen einfach nur hingeben kann.

Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein, nämlich, dass man es alleine am besten kann. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn man Gefühle von Scham und Peinlichkeit verspürt und nicht möchte, dass ein anderer die sich lösenden Emotionen miterlebt.

Beende deine Heilmassage mit tiefen Atemzügen und trinke genügend Wasser. Damit spülst du alle Reste aus dir heraus.

Wiederhole diese Massage so oft wie möglich, denn es werden sich nicht immer beim ersten Mal alle Felder lösen lassen. Der Körper gibt nur so viel frei, wie du ertragen kannst. Es kann dir also nichts geschehen. Allerdings erlebst du alle Emotionsfelder noch einmal hautnah. Wut, Zorn, Trauer, Resignation, Ohnmacht, Frust – alles kommt an die Oberfläche und ins Bewusstsein. Dieser Prozess ist nicht immer angenehm, aber dafür sehr reinigend und klärend. Du wirst dich hinterher eventuell müde und gleichzeitig leicht und frei fühlen.

Zusammenfassung:

Erlerne die Heilmassage für dich selbst, um deine blockierten seelischen Schmerzen zu erlösen.

Manifestationsgebete der Bereitschaft

*Ja, ich bin bereit,
alle meine Gaben
und Seelenaufgaben
in dieses Leben einzubringen.
Ich bin bereit,
die Bestimmung in meinem Leben anzunehmen
und in meine Kraft zu kommen,
diese Bestimmung zu erfüllen,
ohne Murren und Knurren,
sondern mit Tatkraft
und der Gewissheit,
dass meine Gaben hier gebraucht werden*

*Ja, ich bin bereit,
meine Gaben dieser Welt zu schenken,
ganz individuell,
so, wie es meinen Gaben entspricht.
Ich nehme diese Herausforderung an,*

*denn ich weiß,
dass ich geschaffen wurde für diese Aufgabe.*

*Ja, ich bin bereit,
aus dem Untergrund und dem Rückzug hervorzutreten
und anstrengende Empfindungen ebenso anzunehmen
wie das große Potenzial in mir.
Heilkraft fließen zu lassen
und Felder voller Schmerz und Pein zu erlösen.*

*Ja, ich bin bereit,
die Fülle zu empfangen,
die sich in mir ausbreitet,
wenn ich meiner Seelenaufgabe folge
und glücklich bin,
meinen Teil beitragen zu können
zur Verwandlung, Erlösung und Heilung der Schöpfung.*

*Ja, ich bin bereit,
in mir selbst die Stärke zu spüren,
die dieses Leben mir schenkt,
mit Hilfe meiner Gaben,
unter welchen Umständen auch immer,
ein Kanal für lichtvolle und liebevolle Schwingungen zu sein.*

*Ja, ich bin bereit,
dankbar zu sein für genau das,
was mir in die Wiege gelegt wurde
und was sich in mir weiter entfaltet
an unendlichen Möglichkeiten
meiner Seele, meines Körpers und meines Geistes.*

*Ja, ich bin bereit,
Schritt für Schritt weiterzugehen
und mich nicht von Fehlentscheidungen,
äußeren Schwierigkeiten und individuellen Herausforderungen
abhalten zu lassen,
meiner Bestimmung zu folgen.*

*Ja, ich bin bereit,
der/die zu sein,
der/die ich bin,
gemacht aus einer göttlichen
Schwingung der Liebe,
einzigartig und auserwählt,
genau dieser Bestimmung zu folgen.*

*Ja, ich bin bereit,
diesen Dienst täglich anzunehmen
und auszuführen,
so gut ich kann,
mit all meiner Kraft und Liebe,
mit all meinem Wissen und Können,
mit all meiner Dankbarkeit und Hingabe.*

*Ja, ich bin bereit,
meinem Leben Gestalt zu geben,
so, wie es meiner Bestimmung entspricht,
und eine Spur der Liebe
im Leben zu hinterlassen,
wo auch immer ich bin,
wie auch immer sich mein Einsatz gestaltet,
wofür auch immer meine Gaben gebraucht werden.*

*Ja, ich bin bereit,
darauf zu vertrauen, dass sich in mir und mit mir
und durch mich
alles so entfaltet, wie es sein soll,
und dass meine Gaben ein göttliches Werkzeug sind,
um hier mein Bestes zu geben,
und dafür lichtvolle Freude zu empfangen
und Sinn zu empfinden
in all meinem Dasein, meinem Fühlen, Denken und Handeln.*

*Ich bin dankbar, dass ich so bin, wie ich bin.
Amen*