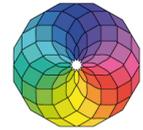


Ursula Kallhammer

Praxis für Radionik, Heilpraktische Psychotherapie
und Spirituelle Seelenbegleitung
Emmerkofen 1a, 83623 Dietramszell
Telefon: 08027/ 904184

Mail: ulla.kallhammer@t-online.de
Website: www.praxis.kallhammer.de
Website: www.seelen-werkstatt.net



Newsletter Juni 2015

Liebe Newsletter-Leserinnen und-Leser,

es ist Sommer – Füllezeit, Sonnenzeit, Zeit zum Entspannen – wie schön, und auch Zeit und Muse, um wieder einmal einen ausführlichen Newsletter zu schreiben.

Bevor ich damit starte, möchte ich erstmal noch eines meiner Lieblingssommer-Gedichte mit euch teilen:

Windgeschenke

Die Luft ein Archipel
von Duftinseln.
Schwaden von Lindenblüten
und sonnigem Heu,
süß vertraut,
stehen und warten auf mich
als umhüllten mich Tücher,
von lange her
aus sanftem Zuhause
von der Mutter gewoben.

Ich bin wie im Traum
und kann den Windgeschenken
kaum glauben.
Wolken von Zärtlichkeit
fangen mich ein,
und das Glück beißt
seinen kleinen Zahn
in mein Herz.

(Hilde Domin)

Nach langen Monaten, in welchen viele von uns ziemlich gerungen haben – um mehr Licht, mehr Wahrheit, mehr Weite, mehr Leichtigkeit, mehr Lebendigkeit, mehr Authentizität – können wir nun "Sommer-Kinder" sein und das, wofür wir in den letzten Wochen Monaten gegangen sind, zunehmend stabilisieren, halten, ausweiten und genießen. Die Zeit der allgemeinen großen Erschöpfung geht nun vorbei!

Wenn ich überlege, was die Wurzeln dieser Erschöpfung waren (und vielleicht im ein oder anderen Falle auch noch sind), so komme ich - rückblickend auf meine Erfahrungen der letzten Wochen in der Praxis - zu der Erkenntnis, dass es eigentlich immer um Grenzen ging (die Zeitenwende spiegelt sich im Kleinen halt auch in jedem von uns

Dabei ging es zum einen um äußere Grenzen – Grenzen durch Partnerschaftsprobleme, unstimmgige Strukturen im Großfamilienfeld, finanzielle Ängste, unstimmgige Wohnbedingungen, Verhinderungen und Einschränkungen im Beruf, Gefühle mangelnder Sinnhaftigkeit des Lebens usw..

Zum anderen ging es um innere Grenzen – um Bedrohungsgefühle und Ängste, um Unwert-, Ohnmachts- und Versagensgefühle, sowie weitere negative Empfindungen, die häufig tief und alt in uns verwurzelt waren.

All diese Themen sind im Prinzip ja nichts Neues, darum geht es für Viele ja immer wieder einmal. In den letzten Monaten und Wochen erlebte ich die Konfrontation und Kollision mit den genannten Grenzen jedoch deutlich intensiver und länger andauernd, als in den letzten 14 Jahren meiner Praxistätigkeit.

Was uns erschöpfte, war meiner Erfahrung nach jedoch nicht nur die Reibung mit den oft altbekannten und altvertrauten Themen und Problemen, sondern vor allem die tiefe (manchmal auch zwangsweise erlebte) Erfahrung, dass es so wie gehabt, oder eventuell auch gewohnt, tatsächlich nicht mehr weitergeht.

Im Ringen mit den immer unerträglicher scheinenden Altlasten entstand in vielen Menschen ein tiefer Zwiespalt. Oft wollte sich ein Teil weiter bewegen, sich weiter entwickeln, alte Verstrickungen lösen, Neues wagen (selbst wenn häufig noch nicht so recht klar war, was denn da eigentlich werden will, oder wie es werden kann).

Ein anderer Teil jedoch hielt fest am Gewohnten, an Verhinderungen aller Art, an Ängsten und Zweifeln.

Gas und Bremse gleichzeitig – wenn beide Pedale gleich stark bedient wurden, ging nichts voran, und wir blieben in Stagnation stecken.

Wenn wir zu viel Gas gaben, manche Dinge zu forciert über's Knie brachen, konnte es dazu kommen, dass wir Situationen zerstörten, die möglicherweise eine transformierende Chance verdient gehabt hätten.

Wenn wir schließlich zu sehr verstrickt blieben in alten Verhinderungen, uns nicht lösen konnten von tief verinnerlichten, aber nicht mehr länger stimmigen Verboten, vermeintlich unauflösbaren Verantwortungen, oder Einschränkungen aller Art, kamen wir wiederholt in Konfrontationen und Kollisionen mit den immer gleichen Grenzen bzw. Einschränkungen – immer wieder, oft so lange, bis wir unseren Widerstand aufgaben und endlich "über die Grenze gingen".

Vieles tragen bzw. trugen wir in unserem alten Gepäck – nicht mehr stimmige Beziehungen, zu viel Besitz, zu große Erwartungshaltungen, übermäßigen Perfektionismus und Ehrgeiz, überhöhte Werte und Ideale (übergroße Hilfsbereitschaft/ Verantwortlichkeit/ Spiritualität usw.), überholte Wertungen, zu stark eingegrenzte Denk- und Verhaltensweisen, absolut gesetzte Ablehnungen (z.B. "niemals will/werde/ kann ich...."), und vieles mehr.

Nun gilt es für uns alle, einen neuen Ring der Kraft, der Authentizität, der Weite, echter Lebendigkeit, und vor allem der Liebe zu erreichen.

Dazu ist es häufig notwendig, Gepäck zu reduzieren, sprich, alte Anschauungen, Verhaltensmuster oder Beziehungen loszulassen, so klar und respektvoll wie möglich, damit Platz für Neues entstehen kann.

Wenn es um die Überprüfung persönlicher Beziehungen ging und geht, um die Fragestellung, welche Kontakte uns gut tun, empfanden bzw. empfinden das viele Menschen als besondere Herausforderung. Welche Menschen beflügeln unsere Seele, inspirieren uns, weiten unser Herz, nähren uns? Und welche Beziehungen halten uns klein, engen uns ein, nutzen uns aus, ziehen uns herunter, oder kosten uns übermäßig viel Kraft? Solche und ähnliche Fragen beschäftigten viele Menschen.

Sofern es bei dieser Überprüfung um Menschen in unserem Bekannten-, Kollegen- und erweiterten Freundeskreis ging, war die Überprüfung und – falls notwendig – auch Umgestaltung unserer Kontakte ja noch etwas einfacher. Schwieriger wurde es mit Menschen, die uns nahe standen bzw. stehen, wie z.B. Familienangehörige, Partner/innen, oder enge Freunde bzw. Freundinnen.

Eine wertvolle Einsicht beim respektvollen "Aufräumen unserer Beziehungen", war, dass es dabei nicht um das mentale Erstellen von Kosten-Nutzen-Bilanzen geht, sondern um eine ehrliche Überprüfung, welche engen Beziehungen uns wirklich am Herzen lagen bzw. liegen, und welche wir aufgrund anderer Motivationen oder Abhängigkeiten aufrecht erhalten, die jedoch nicht bzw. nicht mehr der Liebe, der Wahrheit oder dem Leben dienen, und letztendlich alle Beteiligten daran hindern, neue Wege zu finden und zu gehen.

Besonders in die Enge getrieben fühlten sich wohl jene Menschen, die in Herzensbeziehungen standen, welche sich mittlerweile nicht mehr wirklich stimmig anfühlten.

Es war oft schwer, herauszufinden, ob die jeweilige Beziehung gelöst oder transformiert werden sollte. Häufig ging es darum, erst einmal in ein aus tiefem Herzen gefühltes "Trotzdem" zu gehen – "trotzdem dies oder jenes in unserer Beziehung herausfordernd ist, liebe ich dich; trotzdem ich

dies oder jenes als schwierig erlebt habe/ erlebe, möchte ich das, was für uns problematisch ist, miteinander lösen".

Die tiefe Annahme, welche in so einem "trotzdem" lag, führte häufig dazu, dass sich alte Verstrickungen lösen durften und alte Wunden heilen konnten.

Sobald Vergangenes losgelassen war, entstand neuer Raum, und der Fokus beider konnte sich von Altlasten und Schwierigem wieder auf die Gegenwart richten, auf das Genießen des Möglichen im Hier und Jetzt.

Damit waren die entsprechenden Beziehung natürlich noch nicht völlig transformiert. Häufig war (und ist es auch immer noch) nicht klar, wohin oder in welcher Form es weitergehen soll. Aber das ist momentan auch noch nicht "dran". Aktuell geht es vor allem noch darum, sich aus Altlasten zu lösen, sowie in der Gegenwart anzukommen und zu sein. Das ist schon sehr viel; mehr geht nicht, und mehr ist auch nicht verlangt, !

Prinzipiell geht es nicht nur im Kontext mit Beziehungen, sondern ganz allgemein auch bezüglich aller anderen Themenbereiche (wie z.B. Besitz, Werte und Ideale, Verhaltensweisen etc.) um ähnliche Fragestellungen: Was will neu oder anders werden, was kann/darf/soll/muss (möglicherweise endlich!) gehen, was darf aus tief gefühlter Stimmigkeit und Wahrhaftigkeit heraus weiter bestehen, und was wird mit einem herzenoffenen "Trotzdem" angenommen, auf der Suche nach neuen Wegen?

Zur Beantwortung dieser Fragen war viel Gespür gefragt - Gespür für's rechte Maß, oder Gespür dafür, was wirklich echt, ehrlich und stimmig ist.

Und wie das Wort "Gespür" schon sagt - die meisten Erkenntnisse oder Lösungen konnten nicht über den Kopf gefunden werden, sondern nur über's Spüren, über die Herzebene. Besonders viel Herzkraft brauchte es möglicherweise für die Erkenntnisse und Entscheidungen, bei welchen es um das besagte "Trotzdem" ging

In der Herzkraft zu sein und zu bleiben war und ist natürlich (noch) immer nicht einfach. Insbesondere bei der Sortierung unseres "inneren und äußeren Gepäcks" kamen wir in den letzten Monaten immer wieder an unsere Grenzen - Grenzen das Machbaren oder Ertragbaren, Grenzen des Vertrauens oder Mutes, Grenzen von Stagnation, oder an existenzielle Grenzen. Auffallend viele Menschen waren in der letzten Zeit konfrontiert mit dem Tod (und das im Frühjahr!) - mit tatsächlichen Todesfällen, bedrohlichen Krankheiten, vor allem aber auch mit Todesgefühlen, welche das eigene Sein betrafen - das Loslassen alter Programme schien manchmal einfach allzu bedrohlich.

Eine tatsächliche oder vermeintliche Konfrontation (oder häufig auch Kollision) mit dem Tod fand vor allem dann statt, wenn die Grenzen des Machbaren oder Ertragbaren spürbar erreicht, jedoch scheinbar nicht zu überwinden waren, und alles zunehmend unerträglich oder sinnlos schien.

Sofern die Verzweiflung darüber übermäßig eskalierte, verbarg sich dahinter meist eine unangenehme, letztendlich aber häufig sehr fruchtbare Begegnung mit uralten, tiefsitzenden, aber nicht mehr länger heilsamen persönlichen Reaktionsweisen auf Bedrohung und Überforderung.

Meiner Beobachtung nach sind in den Tiefen unserer Seele anscheinend zwei grundsätzlich unterschiedliche, archetypische Reaktionsweisen auf Bedrohung und Überforderung nachdrücklich verankert:

Reaktionsweise 1:

Sich schützen; Schutzmauer hochfahren oder Panzer anlegen, Rückzug in sich selbst. Erzeugt im Übermaß Isolation und Einsamkeit.

Reaktionsweise 2:

Sich weiten; den eigenen Fokus hauptsächlich nach außen auf die Probleme und Bedürfnisse anderer legen; für sich selbst auf Unterstützung von außen warten und hoffen. Erzeugt im Übermaß zunehmenden Selbstverlust, bzw. ein Gefühl zunehmender Selbstaflösung.

Meist bevorzugen wir eine der beiden Reaktionsweisen; diese hat sich häufig schon lange bewährt. Je öfter sie im Fluss der Zeit bedient wurde, desto mehr driftete sie jedoch möglicherweise ins

erwähnte Übermaß. Diese alten Lösungsstrategien, bzw. auch Schutz- und Vermeidungsmechanismen, machen uns in zunehmendem Maße unfrei und halten uns gefangen. Wenn es uns gelingt, die Gebundenheit an diese alten Reiz-Reaktions-Muster in uns selbst zu erkennen und sie zu lösen, haben wir viel geschafft - sowohl für uns selbst, als auch im Kontext

mit unserer Umwelt.

Unsere Seele möchte endlich frei werden von den über lange Zeit angereicherten "Altlasten" des vergangenen "Dunklen Zeitalters", des "Kali Yugas". Sie möchte frei werden davon, ständig schützend bzw. vermeidend auf tatsächliche oder vermeintliche Bedrohungen reagieren zu müssen, und sie möchte endlich wieder selbst agieren.

Dabei geht es nicht darum, in einen großen Ego-Trip zu verfallen, sondern darum, sich selbst in bestem Sinne zunehmend authentisch-kraftvoll, lebendig und freudvoll-kreativ zu spüren und zu leben. Das eigene Wohl kann so auch zum Wohle aller werden, denn nur in persönlicher Stimmigkeit und Freiheit kann es gelingen, die eigene Seelenaufgabe wahrhaft zu erkennen und erfolgreich umzusetzen.

Bezogen auf einen größeren Maßstab sind wir als Menschheit vom erlösten Zustand natürlich noch ein Stück entfernt.

Ich erlebe es immer wieder, dass Klient/innen ungeduldig nachfragen, wann denn nun endlich die Zeitenwende vollzogen und der neue Status erreicht ist. Naja, wir sind auf dem Weg, ; wie lange es letztendlich brauchen wird, bis sich die neuen Strukturen so weit verankert haben, dass sie auch für einen größeren Kreis von Menschen tragend geworden sind, weiß niemand so genau

Unsere Seelen haben sich jedoch dafür entschieden, jetzt zu inkarnieren, genau in dieser Zeit, in welcher es in ganz besonderer Weise darum geht, die Grenze zwischen zwei Weltzeitaltern zu überschreiten, Unheilbares loszulassen und neue Wege zu finden.

Veränderungen beginnen an der Basis, im Kleinen -jeder lösende Schritt, den wir tun, alles, was wir für uns selbst transformieren können, nährt auch das übergeordnete morphogenetische Feld der Veränderung, und führt somit nicht nur uns selbst, sondern alle Menschen weiter.

Was uns auf jeden Fall immer wieder trägt, das scheinbar Unmögliche möglich macht und alle Türen öffnet, ist die Kraft der Liebe.

Ich wünsche euch, dass die Liebe so viel und oft wie möglich in und mit euch ist, auf dass es euch immer müheloser gelingt, mutig und kraftvoll weiter voranzugehen.

Und ich wünsche euch allen einen wunderbaren Sommer, mit viel Sommerlust und Sommergenuss im Hier und Jetzt!

Lasst uns Sommerkinder sein, in Freiheit, Weite und Lebendigkeit, ganz bei uns selbst, aber auch gut verbunden mit allen, die uns lieb sind bzw. mit allem, was uns gut tut!

In diesem Sinne, mit herzlichen Grüßen,

Ulla