

# VERDRÄNGEN IST NATÜRLICH!

VERDRÄNGEN VON UNANGENEHMEN GEFÜHLEN IST EINE ÜBERLEBENSREGEL

Drin stecken bleiben, führt zu sehr unangenehmen Zuständen

# VERDRÄNGEN IST NATÜRLICH!

VERDRÄNGEN VON UNANGENEHMEN GEFÜHLEN IST EINE  
ÜBERLEBENSREGEL

## KENNST DU DAS?

**Es gibt etwas in Deinem Leben, das Dir die Kraft und Lebensfreude raubt? Du hast das Gefühl nichts mehr fühlen zu können?**

Das liegt an einem verdrängten Gefühl – einem unerlösten seelischen Konflikt!

Ein Jeder von uns hat die Fähigkeit unerwünschte Gefühle zu verdrängen. Das gehört zu unseren Überlebensmechanismen. Wir können, wenn der Stresspegel zu hoch ist bestimmte Bereiche einfach ausblenden. In dem Moment verschieben wir diese Information sozusagen in eine Schublade, weil es zurzeit nicht möglich ist das zuzulassen. Weshalb? Das ist an dieser Stelle noch nicht wichtig.

Jede Familie hat erwünschte und unerwünschte Gefühle. Es könnte sein, dass in Deiner Familie Wut gelebt werden darf und traurig sein ist unerwünscht. Man kann damit nicht umgehen.

## KAPITEL

### 12

Deiner

Bewusstseins.

Bildungs.

Reise

Das führt dazu, dass Du von klein auf lernst.

### **Wut ist gut – Traurigkeit ist schlecht!**

Daraus formt sich Dein Charakter. Du kannst leicht Deinen Zorn zum Ausdruck bringen, aber wenn Gefühle von Traurigkeit Dich einholen, reagierst Du mit Scham, Verdrängung oder einfach Wut auf dich und das Leben. Das ist ja erlaubt. So bleibst Du handlungsfähig und damit überlebensfähig!

Das ist ein Schutzmechanismus, den die Natur für uns vorgesehen hat. Du darfst das nur nicht auf Dauer machen, dann können daraus leicht Depressionen entstehen. Und der Zorn wird übermächtig und fängt an Schaden zuzufügen. Zusätzlich kannst Du auch den Gegenspieler – denke dran wir leben in Polarität – nicht mehr fühlen.

Das bedeutet:

Verdrängst Du die Traurigkeit, kann auch die Freude nicht mehr fließen. Dein Gefühlsleben wird immer ärmer. Du siehst dafür im Außen immer mehr traurige Menschen, die in Depressionen fest hängen. Das liegt daran, dass Du Deine volle Schublade sozusagen bei den Anderen erkennen kannst. Wahrscheinlich reagierst Du auch emotional auf Dein Gegenüber. Entweder regst Du ich darüber auf – das darfst Du ja – oder Du reagierst ängstlich und überfordert.

Es können sich auch Krankheiten zeigen. Traurigkeit/ Kummer sitzen zum Beispiel häufig in Lunge und Darm!

Wenn Du auf vielen Ebenen verdrängst, also ein Mensch bist, der das Verdrängen als normales Verhalten empfindet und lebt, ist die Gefahr von erhöhten Blutdruck und Herz/Kreislauf Erkrankungen gegeben.

Menschen, die gerne unerwünschte Zustände verdrängen, sind im Grunde ihres Herzens ängstlich. Was sie natürlich nicht selber erkennen. Sie spüren, dass ja nicht.

Warum haben sie Angst? Angst entsteht durch ein „Nein, das will ich nicht. Das akzeptiere ich nicht“ also es fließt keine Liebe.

**Das alles muss nicht sein!**

**Nimm das, was IST in Liebe an. Auch wenn es Dir nicht gefällt.**

**Das ist der Anfang der Heilung!**

Wenn es Dir nicht gefällt, treffe einfach eine neue Wahl. In dem Fall mit der Traurigkeit, bedeutet das:

**Ich bin traurig. Das ist so und das darf so sein! Ich schenke mir Trost, damit mein verletztes ich sich wieder gut fühlt!**

Gut **fühlt**, also das Gefühl wieder sein darf!

Ich habe meine Gefühle nach dem Schock soweit verdrängt, dass die positiven Gefühle in die Erstarrung gefallen sind. Ich konnte zwar lachen, aber nicht mehr wie früher. Früher habe ich viele Probleme förmlich weggelacht 😊 das war meine Überlebensstrategie. Negative Gefühle hatten dadurch kaum Raum sich zu entfalten. Die Lachtherapie nutzt diesen Wissen heute, um gestaute Energien/Gefühle zum Fließen zu bringen. Mir war das wohl in die Wiege gelegt worden. Umso mehr litt ich unter dem Zustand nicht mehr von Herzen lachen zu können.

Damit kam meine Lebensfreude zu kurz. Die Verpflichtungen des Alltags hatten mich in ihren Bann gezogen. Heute weiß ich:

**„Wenn das Leben zur Pflicht wird, stirbt die Freude!“**

Diese Erkenntnis forderte mich sozusagen heraus, den Weg der Lebensfreude wieder zu finden und ihn zu gehen. Bis dahin hatte ich doch tatsächlich geglaubt, ich wollte nur die Wirkmechanismen verstehen, die meinen Mann in den Tod getrieben hatten. Jetzt wusste ich, das war mein Weg der Befreiung, den ich schon mit 32 Jahren eingeläutet hatte.

Da war wieder die Erkenntnis:

**„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden!“**

Heute finde ich genau das total spannend. Ich denke ganz oft:

**„Wofür das wohl gut ist?“**

Fakt ist: Es hat immer einen erkenntnisreichen Effekt. Man muss sich nur öffnen und nicht ins Urteil gehen. Das ist zu schaffen!

Also Ihr Lieben, es gibt keinen guten Grund auf Dauer zu verdrängen. Hinschauen und fühlen, ist im Bewusstsein der bedingungslosen Liebe ist ein Kinderspiel. Es gibt schließlich nichts was verurteilt wird, geschweige denn bestraft wird. Lediglich ein mitfühlendes Gefühl ist spürbar, das Dir vermittelt **„Das ist vorbei. Jetzt ist alles gut!“**

Daher liebe ich meine Arbeit so sehr. In der Kraft der bedingungslosen Liebe die entspannten Gesichter der Klienten zu sehen, die sich frei und

erleichtert fühlen, weil das vermeintlich schlechte sich in Liebe aufgelöst hat, ist ein wirkliches Geschenk der Natur!

Es braucht nicht viel, vielleicht ein wenig Mut sich den wahren Gefühlen zu stellen und das Bedürfnis endlich frei zu sein von einschränkenden Zuständen. Dann kannst Du das leben, was Du wirklich willst. Im seelischen Fitness-Studio bekommst Du alles an die Hand, was Du brauchst um glücklich zu sein. Für einige Dinge braucht man wohl einen Begleiter der symbolisch die Hand hält, wenn man über die Schwelle der Angst tritt, aber es gibt nichts, was man nicht lösen könnte. Ich glaube ganz fest daran. Für jedes Problem ist die Lösungsenergie bei uns. Es könnte nur sein, dass wir sie anderen gegeben haben, weil wir in Mustern der Aufopferung stecken oder nicht wissen in welcher Schublade wir sie versteckt haben.

Wenn Du wirklich Glücklich sein willst, lass Dich unterstützen Deine wahre Natur zu befreien.

Ich werde Dich sehr gerne dabei unterstützen.

Deine Sabine