

Susanne Hühn

Schöpfe aus deiner

Seele
KRAFT

Wie du mit Urvertrauen und
Selbstfürsorge deine Lebensaufgabe erfüllst

Susanne Hühn



Wie du mit Urvertrauen und
Selbstfürsorge deine Lebensaufgabe erfüllst



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1529-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6519-9

Susanne Hühn:
Schöpfe aus deiner Seele Kraft
Wie du mit Urvertrauen und
Selbstfürsorge deine
Lebensaufgabe erfüllst
© 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg,
Schirner, unter Verwendung von
74740429 (© Vibrant Image Studio),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg,
Schirner
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Einleitung	7
Wozu wir hier sind	13
Übung: Mit deiner Seele in Kontakt treten	16
Was wir wollen	29
Warum wir Vertrauen brauchen	37
Übung: Dich mit deiner Seele vertraut machen	47
Übung: In Frieden mit deinen Erfahrungen kommen.....	51
Wie sich unsere Innenwelt zusammenfügt	57
Wie wir uns mit unserer Mitte verbinden	73
Übung: Körperlich in deine Mitte kommen.....	74
Innere Reise: Die Mitte deiner Innenwelt finden.....	76
Übung: Deinen Körper und deine Innenwelt in Übereinstimmung bringen	78
Übung: Mit deinem Hohen Selbst sprechen	82
Innere Reise: Mit der Kraft deiner Seele deine Innenwelt heilen und befruchten	87
Übung: Aus deiner Seele Kraft schöpfen.....	90

Wie unsere Innenwelt in Schieflage gerät93

Innere Reise: Wie es in deiner Innenwelt aussieht.... 102

Wie unsere Innenwelt heil werden kann..... 107

Übung: Was deine Inneren Kinder brauchen 109

Innere Reise: Dein jüngeres Ich retten
und nach Hause bringen..... 113

Wenn wir uns von uns selbst trennen 119

Innere Reise: Deine Versäumnisse
wiedergutmachen 130

Wie wir die innere Trennung überwinden und unsere Bestimmung finden 141

Innere Reise: Deine Inneren Kinder zu dir
zurückholen (Teil 1)..... 144

Innere Reise: Deine Inneren Kinder zu dir
zurückholen (Teil 2)..... 148

Innere Reise: Wie wir uns auf gesunde Weise
um fremde Innere Kinder kümmern..... 156

Wie wir unsere Innenwelt gestalten und unsere Seelenkraft für uns wirken lassen..... 163

Übung: Deine Innenwelt sichtbar machen	166
Innere Reise: Das Feuer deiner Tatkraft	169
Innere Reise: Die Erde deiner Fürsorgekraft.....	172
Innere Reise: Das Wasser deiner emotionalen Kraft....	175
Innere Reise: Die Luft deiner mentalen Kraft.....	178
Innere Reise: Deine neue Mitte finden	181
Nachwort.....	183
Über die Autorin	184
Bildnachweis	184



Einleitung

Sehnst du dich nach dir selbst? Spürst du, dass da noch mehr sein müsste als das, was du bisher lebst, sogar dann, wenn es dich oft genug glücklich macht? Wenn das auf dich zutrifft, dann sei willkommen.

Du hast recht.

Da gibt es noch mehr: mehr von dir, mehr Wesentliches, Sinnhaftes und Erfüllendes.

Wenn es dir manchmal scheint, als hätte dein Leben noch gar nicht so richtig angefangen, dass man dir etwas versprochen hat, was du bislang nicht erhalten hast, dann liegst du auch damit richtig.

Du bist noch nicht ganz angekommen, noch nicht so präsent, wie du es sein könntest. Mehr Präsenz heißt mehr Bewusstsein, mehr Lebendigkeit und gleichzeitig mehr Frieden in dir. Es meint nicht, noch verletzlicher zu sein und noch mehr fühlen, denken oder tun zu müssen, sondern mehr Kraft, Klarheit und das Gefühl, in dir selbst zu Hause zu sein.

Weil für dich und uns alle noch so viel möglich ist, schreibe ich dieses Buch.

Wir sehnen uns nach uns selbst,
denn wir sind mit uns verabredet.
Lassen wir uns nicht länger auf uns warten.

In diesem Buch geht es um die wichtigste Beziehung, die du nur führen kannst. Sie bildet die Voraussetzung für ein sinnhaftes und erfülltes Leben: Es ist die lebendige, bewusste und fühlbare Beziehung zu deiner Seele.

Habt ihr keinen Kontakt oder leben deine Seele und du wie in einer Fernbeziehung, in der man sich ab und zu einmal schreibt, aber selten sieht, dann kennst du dieses leise und doch beständig nagende Gefühl von Angst, dein Leben zu verpassen und deine Lebensaufgabe nicht erfüllen zu können. Du hast vermutlich Sorge, dass eines Tages unter deinem Lebenswerk »Thema verfehlt« oder »war stets bemüht statt glücklich« stehen könnte.

Oder du bist zwar mit dir zufrieden und glaubst, alles ist im Einklang, aber dennoch kommen dir vor allem nachts Zweifel. Du weißt, du könntest noch freier, glücklicher, inspi-



rierter und abenteuerlustiger sein. Du denkst zu viel nach, bist ständig auf dem Sprung, unruhig oder lustlos, vielleicht auch alles gleichzeitig.

Damit wir über deine Seele und deine Beziehung zu ihr reden können, brauchen wir Hilfsmittel. Die Seele selbst hat keine Sprache wie wir, sie ist reines Bewusstsein in einem nicht körperlichen Zustand. Sie kommuniziert über Energiemuster. Damit wir die Beziehung greifbar und fühlbar werden lassen können, nutzen wir etwas Irdisches, etwas, was wir schon kennen. Du wirst in diesem Buch deshalb viel Symbol- und Bildhaftes finden, wie das zum Beispiel auch im Schamanismus, in der Kabbala und auch in der Bibel der Fall ist.

Menschen haben die Sprache der Seele schon immer auf diese Art und Weise übersetzt, und somit schließen wir uns an ein großes, wissendes Energiefeld an. Dadurch kann unser Gehirn etwas mit den Informationen, Übungen und Fragen anfangen, und wir können die Botschaften fühlen und intuitiv erfassen.

Erlaube mir, dich auf einer Reise zu begleiten, die dich in deine eigene Mitte führt. Deine Sehnsucht nach Erfüllung ist dabei der Ausgangspunkt.

Du brauchst etwas zum Schreiben oder auch ein Gerät mit Diktierfunktion, zum Beispiel dein Smartphone, Zeit für dich und die Bereitschaft, dich tiefer denn je auf dich selbst einzulassen.

Wir werden öfter mit inneren Reisen arbeiten. Lasse sie dir vorlesen, nimm sie auf, oder lies sie zunächst durch, merke sie dir, und lasse dich dann von den inneren Bildern führen.

Falls du nicht geübt darin bist, innere Reisen durchzuführen, sind hier einige Hinweise:

- Nimm dir ungestörte Zeit für dich. Wenn das für dich leichter gesagt als getan ist, sieh es als Challenge, und nutze folgende Coachingfrage: »Wenn dein Leben davon abhinge, wie könntest du dir noch mehr Freiraum verschaffen, um gut für dich zu sorgen?«
- Setze dich während der inneren Reisen nicht unter Druck. Die meisten Menschen sehen keine klaren inneren Bilder, sondern nehmen ihre Innenwelt durch Gedanken, Erinnerungen, die einen Schlüssel enthalten, Symbole, mit denen sie bestimmte Erfahrungen verknüpfen, plötzliches Wissen, Gefühle und manchmal sogar Gerüche wahr. Innere Bilder sind kein perfekt gedrehter Film, sondern ein Ausdruck für eine bestimmte Art der inneren Wahrnehmung, die zwar vorwiegend visuell sein kann, doch nicht muss. Deine Wahrnehmung ist genau richtig, du darfst ihr glauben und vertrauen. Das, was für dich Sinn ergibt, kann für einen anderen keine Bedeutung haben, denn dein Gehirn greift auf die Sprache, die Erlebnisse und die Bilder zurück, die dir vertraut sind.
- Wenn du ein Symbol nicht deuten kannst oder nicht weiterkommst, dann frage in deine Innenwelt hinein. Bitte sie, dir noch deutlicher zu zeigen, was sie dir mitteilen will. Sie möchte mit dir kommunizieren, weil sie davon abhängig ist, dass ihr die gleiche Sprache sprechen. Wenn dir also etwas begegnet, was du nicht verstehst, dann denke nicht darüber nach, was das sein könnte, sondern frage

direkt während der inneren Reise nach. Es wird sich dir dann klarer zeigen. Die inneren Bilder sind nicht festgelegt, sondern ein Ausdruck deines Gehirns, das dir Zugang zu deinem Unterbewusstsein verschaffen möchte. Dem Gehirn ist es egal, welches innere Bild es nutzt, es will nur, dass du dich selbst verstehst, deshalb bietet es dir gern ein anderes Symbol an, wenn du das erste nicht intuitiv deuten kannst.

- Bleibe gelassen. Es kann sein, dass du zu Beginn nichts oder nur sehr wenig wahrnimmst. Das ist in Ordnung, denn auch diese besondere Weise, mit sich selbst in Kontakt zu treten, will geübt sein. Bleibe dran. Dein Inneres will mit dir kommunizieren, dessen darfst du dir gewiss sein. Schon deine Absicht, dich mit deiner Innenwelt zu befassen, setzt einen Prozess in Gang.
- Besorge dir ein Tagebuch. Den inneren Bildern noch mehr Raum zu geben, indem du deine Erkenntnisse, Gedanken und Fragen aufschreibst, auch wenn du nicht jedes Mal ausdrücklich dazu aufgefordert wirst, vertieft deine Erfahrungen.



Wozu wir hier sind

Wir werden mit einer Lebensaufgabe geboren, sonst würden wir uns nicht so sehr nach einem Sinn sehnen. Wir wollen, dass es einen Platz gibt, den nur wir ausfüllen können. Wir kommen sozusagen mit hochgekrempelten Ärmeln zur Erde und wollen unsere Aufgabe anpacken.

Doch dann, wenn wir endlich groß genug sind, um sie anzugehen, haben wir sie vergessen, sie im emotionalen Strudel des Kindseins und des Erwachsenwerdens aus den Augen verloren. Wir sind in vielerlei Hinsicht verletzt und beschämmt worden. Unsere Bestimmung und unsere Lebensaufgabe wurden womöglich sogar verlacht. Unsere Eltern, Lehrer, die Gesellschaft und äußere Gegebenheiten haben dafür gesorgt, dass wir unsere innere Stimme überhören, oder sie haben sie, zumindest gefühlt, zum Verstummen gebracht.

Wir wissen, wozu wir hier sind. Doch, du auch.

Es zeigt sich durch diese tief in uns angelegte Sehnsucht nach etwas, was wir vielleicht nicht in Worte fassen können. Es ist das, was wir für Hirngespinste halten. Wir sind hier, um das zu verwirklichen, was wir für unmöglich halten, obwohl wir uns so sehr danach sehnen und wissen, dass wir dafür gemacht sind. Das Leben scheint uns allerdings zunächst etwas anderes zu lehren: Wir müssen funktionieren und uns mit dem zufriedengeben, was machbar ist.

Womöglich hast du es trotzdem probiert, bist deiner Bestimmung, deiner Seelenaufgabe, gefolgt – und gescheitert. Doch du hast nicht aufgegeben, bist aufgestanden, hast es

immer wieder versucht. Und eines Tages warst du vielleicht erfolgreich. Du hast verwirklicht, wozu du hier bist, und auf einmal gemerkt:

Du bist fertig. Es ist genug. Etwas Neues will kommen und gelebt werden.

Gleich, ob wir unsere Lebensaufgabe mit Bravour gemeistert haben oder nicht, jetzt wird es Zeit für etwas Neues. Unser Bewusstsein hat sich geändert. Unsere bisherige Aufgabe ist erledigt, oder sie erfüllt uns nicht mehr, wirkt irgendwie alt-backen und überholt. Selbst das Scheitern ist langweilig geworden. Es ist, als würden wir eines Tages feststellen, dass unser liebevoll eingerichtetes Wohnzimmer alt, grau und auf eine Art staubig ist, die sich nicht durch Putzen verändern lässt. Es ist einfach nicht mehr stimmig.

Wir stehen am Anfang eines wahrhaft neuen Bewusstseins. Spätestens jetzt wollen wir unsere Lebensaufgabe kennenlernen. Sie wird wesentlich. Das, was wir bislang für so wichtig gehalten haben, ist auf einmal nicht mehr erstrebenswert, reicht uns nicht mehr. Es muss noch etwas viel Besseres geben, das spüren wir. Wir wollen nach weit entfernten Sternen greifen, unerreichbar – bis jetzt. Doch die Zeit ist reif für Wunder.

Als Wunder erleben wir die Gesetzmäßigkeiten eines höheren Bewusstseins, zu dem wir noch keinen oder nur sehr wenig Zugang haben. Doch sie sind keine Zauberei. Wenn unser Bewusstsein sich erweitert, dann ist das, was gestern noch ein Wunder war, heute beglückende und gleichzeitig alltägliche Synchronizität. Gerade deshalb ist die untrennbare, lebendige, echte Beziehung zu unserer Seele jetzt so wichtig.

Sie ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere neue Aufgabe bewusst wahrnehmen und erfüllen können.

Eines haben wir verstanden: Diese merkwürdige Leere, die sich nicht nur zeigt, wenn wir denken, unsere Aufgabe nicht erfüllen zu können oder keine zu haben, sondern erst recht dann, wenn wir alles erreicht haben, was wir erreichen wollten, kann nur durch unsere Beziehung zu unserem spirituellen Wesen, unserer Seele, gefüllt werden.

Was ist dieses spirituelle Wesen?

Wie kannst du dir deine Seele vorstellen?

Machen wir doch gleich eine Übung dazu. Du kannst sie immer dann durchführen, wenn du in Kontakt mit deiner Seele kommen willst.



Wir stehen am
Anfang eines wahrhaft
neuen Bewusstseins.
Etwas Neues will kommen
und gelebt werden.

Übung

Mit deiner Seele in Kontakt treten

Stelle zwei Stühle mit Sitzkissen einander gegenüber, oder lege zwei Kissen auf den Boden. Der eine Platz ist für dich, der andere für dein spirituelles Wesen. Nimm dir etwas zu schreiben, oder nutze die Diktierfunktion deines Smartphones.

Begib dich auf deinen Platz. Stelle dir vor, dir gegenüber sitzt das spirituelle Wesen, das du bist und das zu dir gehört. Schreibe alles auf, was du in Bezug auf dein Gegenüber wahrnimmst. Wie fühlt sich deine Seele an? Was empfindest du, wenn du ihr gegenüber sitzt? Hast du eine dringende Frage an sie? Stelle sie laut, wenn du willst, und nimm die Antwort wahr, die du vom gegenüberliegenden Platz bekommst.

Schreibe alles auf, auch wenn es vielleicht dem widerspricht, was du bislang über Seelen weißt. Das ist deine Seele, das bist du in deinem spirituellen Ausdruck. Deine Wahrnehmung stimmt, denn du kennst dich selbst. Du weißt, wer du bist, auch wenn du noch nicht weißt, dass du es weißt. Möglicherweise nimmst du deine Seele jedes Mal anders wahr, wenn du diese Übung machst. Du hast sehr viele Aspekte, und auch das Bewusstsein deiner Seele wandelt sich, sonst wären all deine menschlichen Erfahrungen ja sinnlos, oder?

Wechsle jetzt den Platz, und setze dich auf den Stuhl oder das Kissen deiner Seele. Das bist auch du, erinnere dich daran.

Du musst nicht in Ehrfurcht erstarren. Nimm ein paar Atemzüge, und komme auf diesem Platz an. Vielleicht spürst du, dass sich deine Wahrnehmung verändert. Du bist als Seele weniger emotional, weniger auf der Erde. Du denkst auch weniger. Das ist richtig so. Nimm wahr, was du auf diesem Platz weißt und wie du hier die Dinge siehst. Vielleicht hast du als Seele eine Antwort auf die Frage, die dir der Mensch, der du bist, gestellt hat, vielleicht auch noch nicht. Schreibe alle Erkenntnisse auf, die du auf diesem Platz erlangst.

Jetzt hast du zwei Möglichkeiten: Entweder du stehst auf und setzt dich wieder auf Platz eins, bist wieder der Mensch, der du bist, und spürst noch einmal nach. Das ist vollkommen in Ordnung und reicht für den Anfang. Oder du denkst: »Ich werde bestimmt nie wieder den Platz der Seele verlassen.« In diesem Fall nimmst du das Kissen von Platz zwei, also dem der Seele, mit auf Platz eins. Damit verbindest du die Plätze miteinander. Lege die Kissen übereinander, und setze dich auf beide.

Egal, ob du auf einem oder zwei Kissen sitzt: Spüre nach. Du hast einen Eindruck deines Seelenwesens bekommen, das du bist und das seine Erfahrungen auf der Erde macht. Von hier aus gehen wir weiter und tun alles, was nötig ist, damit du gleichzeitig Seele und Mensch sein kannst und somit ständig verbunden bist mit allen Kräften, die du nicht nur hast, sondern auch bist.



Was wir wollen

Es gibt Menschen, die von innen heraus leuchten. Sie wirken beseelt und sind oft präsenter und damit erfolgreicher als andere. Sie sind glücklicher und mit sich selbst im Reinen. Immer scheinen sie zu wissen, was sie wollen, und erreichen ihre Ziele mühelos. Eine besondere Kraft in ihrer Psyche lässt sie zufriedener sein. Was auch immer ihnen zustößt, sie meistern ihr Leben und geben ihrer Umgebung von ihrer Kraft ab. Sie sind ein Segen für andere und haben offenbar Zugang zu einer geheimen inneren Quelle, die ihnen jederzeit die Energie gibt, die sie brauchen. Sie sind in ihrer Mitte angekommen oder gar nicht aus ihr vertrieben worden. Auf der Suche nach sich selbst scheinen sie fündig geworden und in sich selbst zu Hause zu sein. Man könnte sagen, dass sie ihre eigene Wohlfühlzone sind und diese deshalb nicht, wie andere oft vergeblich, im Außen suchen müssen. Sie sind von folgenden Überzeugungen geprägt:

- »Ich bin liebenswert.«
- »Das Leben ist wunderbar, und es lohnt sich, zu leben.«
- »Ich weiß, dass ich geliebt werde.«
- »Ich bin in Sicherheit und kann mich auf die Menschen in meiner Umgebung verlassen.«
- »Ich bin ein wertvoller Teil einer liebevollen Gemeinschaft.«
- »Wenn ich etwas brauche, dann bekomme ich es auch.«
- »Ich kann mir selbst vertrauen.«
- »Ich kann mich auf meine Seele und meine spirituelle Führung verlassen.«

Was haben diese Menschen, was uns fehlt? Was machen sie anders? Sie sind voller Vertrauen in sich selbst, andere und das Leben. Sie haben ihr emotionales und ihr spirituelles Urvertrauen nicht verloren oder es sich zurückgeholt. Darum fällt es ihnen leichter als anderen, in Kontakt mit ihrer Seele zu sein. Die Beziehung zu ihr ist unbelastet und unverletzt oder geheilt.

Damit wir unserer Seele vertrauen, ihre Kraft fühlen und nutzen können, brauchen wir ein stabiles emotionales Fundament, ebenjenes Urvertrauen. Gleichzeitig hilft uns die bewusste Beziehung zu unserer Seele, unser spirituelles Urvertrauen immer stärker werden zu lassen. Seele und Mensch befruchten sich gegenseitig, je stärker die Beziehung zwischen ihnen wird.

Wie ist das, wenn du als Mensch voller Urvertrauen bist?
Wie lebt es sich?

- Du kennst den Sinn deines Lebens.
- Du weißt, du darfst nach Glück streben, und tust es auch.
- Du lebst deine Bestimmung.
- Du führst erfüllende Beziehungen voller Liebe.
- Du sorgst bestmöglich für dich selbst.
- Du bist kreativ.
- Du kennst deine Stärken und weißt sie zu nutzen.
- Du gehst liebevoll mit deinen Schwächen um.
- Du bist in deinem Körper zu Hause.
- Du erlebst das Leben als wundervolles Geschenk, nicht als ständigen Kampf um Liebe und Anerkennung.
- Du fühlst dich wertvoll und geliebt, ohne dich dafür anstrengen zu müssen.

- Statt in Selbstmitleid zu verfallen oder zu viel Kontrolle über deine Gefühle und andere Menschen auszuüben, bist du lösungsorientiert, wenn es Schwierigkeiten gibt, weil du das Gefühl von Sicherheit in dir selbst trägst.
- Du gehst davon aus, dass die Welt grundsätzlich gut ist. Glücklich zu sein, ist für dich die Norm, keine Ausnahme.

Bist du voller Urvertrauen, dann hat das große Auswirkungen auf dich und die Art, wie du mit dir selbst und mit anderen umgehst.

Was aber, wenn du es verloren hast?

Was, wenn du nicht einmal weißt, wie es sich anfühlen könnte?

Was, wenn du bewusst oder unbewusst deine Einzelteile mühsam zusammensuchst, um einigermaßen über die Runden zu kommen?

Dann hat das ebenfalls entscheidende Folgen für dich und dein Leben. Du glaubst:

- »Ich bin nicht gut genug.«
- »Letztlich bin ich immer allein.«
- »Niemand ist für mich da, wenn ich einmal etwas brauche.«
- »Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden.«
- »Ich gehöre nicht dazu.«
- »Ich bin auf eine grundsätzliche Weise falsch.«
- »Das Leben ist gefährlich und anstrengend. Ob sich diese Anstrengung lohnt, weiß ich oft nicht.«

Kennst du einige dieser Überzeugungen? Bestimmt. Hast du vielleicht sogar schon versucht, diese negativen Glaubenssätze in positive zu verwandeln? Grundsätzlich ist das eine

gute Idee. Aber hat es funktioniert? Nicht so richtig, oder? Fühlst du dich deshalb schon wieder nicht gut genug? Vermutlich.

Mache dir bewusst, dass fehlendes Urvertrauen und seine Auswirkungen kein rein mentales Problem sind, sondern ein vielschichtiges.

Urvertrauen, ob vorhanden oder fehlend, betrifft dich in deiner Gesamtheit: deinen Körper, deine Gefühle, dein Denken, deine Handlungen und insbesondere deine Beziehung zu deiner Mitte und deiner Seele. Wenn du nicht weißt, wie es sich anfühlt, voller Vertrauen in dich und das Leben zu sein, dann lebst du in permanenter Angst. Normalerweise spürst du sie nicht, und doch merkst du, dass dir etwas fehlt. Du sehnst dich nach Leichtigkeit und Mühelosigkeit, was nicht heißt, dass du nicht bereit bist, dich anzustrengen, wenn es nötig ist. Aber eben nicht die ganze Zeit und nicht bei Dingen, die anderen Menschen mühelos gelingen oder zu gelingen scheinen.

Du kannst dir bestimmt jetzt schon vorstellen, dass du mit einer solchen inneren Haltung dir selbst gar nicht erlauben wirst, aus deiner Seele Kraft zu schöpfen. Denn du glaubst vermutlich, dass du es nicht verdient hast, glücklich und erfüllt zu sein. Deine Seele kann dir nur Kraft senden, wenn du diese annimmst. Du wirst sie aber nicht annehmen, wenn du dich für wertlos hältst. Nimmst du die Kraft deiner Seele nicht an, dann vergisst die Seele ihren Empfänger. Sie weiß irgendwann nicht mehr, wohin sie ihre Energie lenken soll. Hast du manchmal das Gefühl, dass du ins Leere hineinrufst, wenn du mit deiner Seele Kontakt aufnehmen willst?

Genauso geht es deiner Seele. Sie weiß oft nicht, wohin sie ihre Energie, ihre Informationen und ihre Liebe schicken soll. Bemerbst du eigentlich die Negativspirale, die dich immer weiter nach unten und in die Trennung von dir selbst zieht? Nimm sie wahr, das ist wichtig. Wir lösen das Problem, versprochen.

Widmen wir uns noch ein wenig dem Urvertrauen. Woran erkennst du noch, dass es dir fehlt?

- Du suchst im Außen meist vergeblich nach Bestätigung und sowohl nach emotionaler als auch nach physischer und finanzieller Sicherheit.
- Du glaubst, dich immer anstrengen zu müssen, um anderen zu gefallen.
- Du bist der Meinung, ständig um Geld kämpfen zu müssen.
- Du glaubst, verloren zu sein, wenn du dich einmal ausruhest, und bist deshalb innerlich angespannt.
- Du bist auf der ewigen Suche nach dir und dem Sinn deines Lebens, oder du hast resigniert und funktionierst nur noch. Das kann sogar gleichzeitig passieren.
- Du spürst dich selbst nicht richtig, stehst oft neben dir und hast nur wenig Zugang zu deiner Seele und zu einer übergeordneten höheren Kraft, wie auch immer du diese für dich definierst.
- Du fühlst dich die meiste Zeit über getrennt von allen anderen, insbesondere aber von dir selbst.

»Aber das geht doch jedem so«, könntest du jetzt sagen, und das stimmt auch zum großen Teil. Deshalb fallen die Ausnahmen, die Menschen, die aus ihrer Mitte heraus leben,

so auf. Ist Urvertrauen also etwas Außergewöhnliches, ein Luxus, der nur Auserwählten zuteilwird? Es scheint so.

Schauen wir einmal, was genau damit gemeint ist, damit wir überhaupt verstehen, was wir suchen.

Die Auswirkungen mangelnden Urvertrauens haben wir kennengelernt, doch gerade, weil es uns fehlt, können wir es zunächst nur intellektuell erfassen. Möglicherweise fühlst du, dass du nichts fühlst, und das ist schon einmal gut. Du bist in Kontakt mit dir. Denn du hast recht. Wenn du dein Urvertrauen verloren hast, fühlst du da, wo du dich wie in einer Hängematte sanft getragen fühlen solltest, nichts. Die meisten Menschen spüren nicht einmal bewusst, was ihnen fehlt. Sie sind getrieben, voller innerer Unruhe und ständig auf der Suche nach etwas, von dem sie nicht genau wissen, was es ist.

Was ein Mensch sucht, ist immer das Gleiche: die Beziehung zu sich selbst. Wir suchen im Außen, doch es geht immer darum, in uns selbst unser Zuhause zu finden, uns selbst wärmendes Herdfeuer, belebendes Wasser, frische Luft, nährende Erde und spirituelles Zentrum zu sein.

Wir entwickeln jetzt gemeinsam dieses innere Zuhause, damit du zu deiner eigene Komfortzone wirst.

Bereit?

Schauen wir uns zunächst unsere Basis an.

Damit wir unserer
Seele vertrauen,
ihre Kraft fühlen und nutzen
können, brauchen wir ein
stabiles emotionales
Fundament.

Wir alle sehnen uns nach Erfüllung, Freude und innerem Frieden. Wir wollen einen Platz in dieser Welt finden, an dem wir uns sicher, verbunden und zu Hause fühlen – und nach den Sternen greifen können. Wo ist dieser Ort, von dem aus wir unsere Träume verwirklichen und unserer Bestimmung folgen können? Er befindet sich in uns, unserer Mitte. Hier sind wir im Einklang mit unserer Seele und Schöpferkraft.

Susanne Hühn, ganzheitliche Physiotherapeutin, Seminarleiterin und bekannte Ratgeberin, zeigt mit zahlreichen Übungen, wie wir uns voller Vertrauen mit unserem Zentrum verbinden und die Kraft unserer Seele in alle Bereiche unseres Seins strömen lassen. Im Bewusstsein, Mensch und spirituelles Wesen zugleich zu sein, werden wir zu unserem eigenen Himmel auf Erden: Wir sorgen gut für uns selbst, fühlen uns wertvoll, kennen und nutzen unsere Stärken, finden geniale Lösungen und führen liebevolle Beziehungen. Wahrhaft glücklich zu sein, ist kein fernes Ziel mehr, sondern gelebte Realität.

