

Ich bin...sprach das Gefühl

Die Gefühls-Wesen verstehen und lieben lernen

Von Angelica Osske

Leseprobe

Inhalt

Vorwort

Gefühle als Wesen mit Bewusstsein

Krieg oder Frieden

Die Geschenke der Gefühle

Gefühl von Einsamkeit

Gefühl von Frieden

Gefühl von Minderwertigkeit

Gefühl von Schuld

Gefühl von Wut

Gefühl von Existenzangst

Inhalt

Vorwort

1. Teil – Über die Gefühle

Gefühle als Wesen mit Bewusstsein
Krieg oder Frieden
Der seelische Kontext
Selbstliebe
Gefühlsketten
Ängste
Körperliche Symptome durch unterdrückte Gefühle
Transformierung
Transformierung durch Kommunikation
Das Innere Kind
Widersacher Schmerzkörper
Die Geschenke der Gefühle

2. Teil - Gefühle stellen sich vor

Gefühl von
Abweisung
Ärger
Einsamkeit
Enttäuschung
Erschöpfung
Frieden
Frustration
Glückseligkeit
Leere
Liebe
Mangel
Minderwertigkeit
Mitgefühl / Mitleid

Neid
Ohnmacht
Schuld
Trauer
Traurigkeit
Unzufriedenheit / Unbefriedigtsein
Unzulänglich
Weichheit
Wut

Ängste

Gefühl von Existenzangst / Angst vor dem Unberechenbaren
Gefühl von Angst vor Verletzung
Gefühl von Angst vor dem Tod
Gefühl von Angst vor dem Versagen / vor Unzulänglichkeit

Nachwort

Vorwort

Wir Menschen sind gefühl-voll! Gott sei Dank! Hätten wir keine Gefühle, wäre das Leben um so vieles ärmer, ja, sogar trist. Wer schon einmal in einer Phase seines Lebens nahezu gefühl-los war, der wird bestätigen, dass ihm das Leben sinnlos vorkam und er nicht wirklich Lust hatte, morgens überhaupt aufzustehen.

Und da wir die angenehmen Emotionen nicht fühlen können, wenn wir die weniger angenehmen ausschließen, müssen wir wohl oder übel alle akzeptieren. Gäbe es da nicht den Verdrängungsmechanismus. Der mag für eine kurze Zeit angebracht sein, wenn Gefühle zu schmerzvoll und überfordernd sind, aber auf lange Sicht führt er zu Problemen aller Art. Wir sperren doch auch nicht ein Kind in den Keller, wenn es uns in irgendeiner Weise stört. Das tut nur ein herzloser Mensch. Und hier komme ich zum Punkt, der überraschen mag: Gefühle haben ein Bewusstsein und können daher als

Wesen angesehen werden! Tun wir dies, verändert sich unser Verhältnis zu ihnen automatisch. Und wenn wir sie sogar als unsere Kinder betrachten, sperren wir sie nicht mehr weg, sondern schenken ihnen unsere Aufmerksamkeit und vielleicht sogar unsere Liebe.

Als ich anfing, meine Fähigkeit, mit geistigen Wesen zu kommunizieren, auch auf die Gefühle anzuwenden, war es für mich bahnbrechend. Seit dem ist dies Teil meiner Arbeit als mediale Lebensberaterin und geistige Heilerin. Aber erst vor kurzem bekam ich die Idee, die Gefühle ausführlich für sich selber sprechen zu lassen. Die Ergebnisse haben mich zutiefst berührt und dazu veranlasst, dieses Buch zu schreiben, da ich der Meinung bin, dass es für viele Menschen sehr hilfreich wäre, diese Durchsagen der Gefühle zu lesen.

Im ersten Teil des Buches führe ich auf, wie wertvoll Gefühle für uns sind, und wie wichtig es ist, sie bewusst anzunehmen. Darüber hinaus erläutere ich, wie wir konstruktiv mit ihnen umgehen könnten, um freier, friedvoller und glücklicher zu sein. Im zweiten Teil finden Sie die Durchsagen der Gefühle. Ihnen zuzuhören, war für mich eine große Freude, denn die Informationen kamen mit sehr viel Liebe und Weisheit. Auch die Gefühle sind Teile Gottes (ich benutze in diesem Buch der Einfachheit halber nur den Namen „Gott“ und bitte alle Anhänger anderer Religionen, die einen anderen Namen für das All-Eine haben, um Verständnis). Sie sind Teile der alles erschaffenden Liebe. Und sie wollen ebenso wie wir Menschen geliebt, zumindest aber akzeptiert werden.

Ein paar sehr angenehme Gefühle kommen ebenfalls zu Wort, auch wenn sie weniger Gefahr laufen, verdrängt zu werden, und daher es vielleicht nicht so notwendig erscheint, näher auf sie einzugehen. Aber auch sie lassen wir manchmal nicht zu. Und außerdem ist es äußerst interessant, auch sie genauer kennenzulernen.

Am Ende dieser Lektüre werden Sie feststellen, dass es nicht zu unserem Nachteil ist, gefühl-voll zu sein, sondern dass wir *glücklicherweise* unsere wunderbaren, intelligenten Gefühle haben, die uns mehr als nützlich sind.

1. Teil - Über die Gefühle

Gefühle als Wesen mit Bewusstsein

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Gefühl! Eins, das Sie nicht besonders mögen. Vielleicht das Gefühl von Ärger, Angst oder Minderwertigkeit. Als Gefühl wissen Sie, dass Sie eine Aufgabe haben, eine Bestimmung, und dass Sie Ihrem Menschen bei etwas helfen wollen. Er aber hört nicht auf Sie, sondern stößt Sie weg. Er wendet sich von Ihnen ab oder schlimmer noch – er sperrt Sie in einen dunklen Keller!

So empfinden es einige Ihrer Gefühle. Und wenn Sie jetzt meinen, dass Gefühle und Emotionen doch nur psychologische Begleiterscheinungen sind, die man beherrschen muss oder sogar loslassen und löschen muss, weil sie unangenehm sind, dann bitte ich Sie, sich kurz mal für eine andere Sichtweise zu öffnen.

Aus dem spirituellen Blickwinkel hat alles, wirklich alles Bewusstsein, selbst ein Stein. Und weiter noch: Die ganze Welt entstand und entsteht noch immer aufgrund des allgegenwärtigen Bewusstseins, das viele Gott nennen. Folglich kann nichts ohne Bewusstsein sein. Gott ist überall! Und da sich beim Schöpfungsprozess Energie und Bewusstsein bündeln, haben alle Erscheinungsformen ihre eigene Energie und ihr eigenes Bewusstsein – so auch die Gefühle.

Dass Gefühle selbst fühlende Wesen sind, ist allerdings keine Schlussfolgerung dieser spirituellen Sichtweise, sondern eine Erfahrung, die Menschen machen können, wenn sie sich ihren Gefühlen zuwenden und beginnen, mit ihnen zu kommunizieren. Mit etwas Feinsinnigkeit können auch Sie plötzlich Informationen erhalten, selbst solche, die sie überraschen werden (das sind dann diejenigen, die Ihnen die Gewissheit geben, dass sie nicht aus Ihrem eigenen Kopf stammen, also keine Hirngespinnste sind). Dann geschieht etwas ganz Wunderbares: Sie nehmen sich selbst als eine Familie wahr, oder als Team, wenn Ihnen das lieber ist. Man lernt, dass man auch auf dieser inneren Ebene über alles reden kann und sollte, und dass auch das Zuhören hilft, um Harmonie entstehen zu lassen. Man versteht auch bald, dass man nicht wie bei Familie und Freundeskreis seinen Gefühlen aus dem Weg gehen oder sie verbannen kann. Dem Menschen bleibt

letztendlich keine andere Wahl, als seine Gefühle anzunehmen, will man einen dauerhaften inneren Krieg vermeiden.

Krieg oder Frieden

Wir haben nun also festgestellt, dass wir Gefühle und Emotionen als Wesenheiten mit eigenem Bewusstsein anerkennen können. Wir wissen zudem, dass sie zur Grundausstattung des Menschen gehören und weder gelöscht noch verjagt werden können. Aber was passiert, wenn wir sie verdrängen? Was passiert mit einem Wesen in einem geschlossenen System, das vom „Chef“ bekämpft, ignoriert und in die dunkelsten Ecken verbannt wird? Es wehrt sich. Es kämpft für seine Freiheit und Anerkennung. Denn die Gefühle haben eine Aufgabe und sie wollen diese Aufgabe ausführen, koste es, was es wolle. Und sie haben die Mittel dazu. Sie sind tatsächlich in der Lage, Situationen zu kreieren und Menschen anzuziehen, durch die sie wieder die Chance haben, gefühlt zu werden.

Dadurch hat man Fronten auf den inneren wie den äußeren Ebenen. Hier kommt der grundlegende Satz des Hermes Trismegistos (ein sehr hoher Weiser, der auch unter dem Namen Thot bekannt ist) besonders gut zur Geltung: „Wie innen, so außen“. Dabei ergibt sich sozusagen der äußere Konflikt aus dem inneren heraus. Viele Herausforderungen, die sich im Außen zeigen, würden gar nicht erst entstehen, wenn wir mit unseren unangenehmen Gefühlen ein freundschaftliches, am besten sogar ein liebevolles Verhältnis führen würden. Wie friedvoll wäre unser Leben! Außerdem würde uns die Energie, die wir für die Verdrängung aufwenden müssen, für die schönen Dinge des Lebens und unsere Gesundheit zur Verfügung stehen.

Die Geschenke der Gefühle

Ich sprach am Anfang davon, dass Gefühle eine Aufgabe haben. Abgesehen davon, dass sie uns dabei helfen, Erfahrungen zu machen, für die wir uns auf der Erde inkarniert haben, wollen sie uns auch auf andere Weise dienlich sein. Ängste wollen uns schützen

und uns stärker machen, oftmals uns auch vorantreiben. Wut macht uns darauf aufmerksam, dass unsere Grenzen verletzt worden sind, und gibt uns die Energie, uns zu verteidigen oder einfach nur „nein“ zu sagen. Das Gefühl von Minderwertigkeit lehrt uns Demut (und hier meine ich nicht demütige Unterwerfung, sondern eine Mischung aus Dankbarkeit, Respekt, gesunde Bescheidenheit und Hingabe an das Göttliche) und hilft uns dabei, zu lernen, uns selbst bedingungslos zu lieben.

Eines haben jedoch alle Emotionen gemeinsam: Sie unterstützen uns dabei, uns selbst besser kennenzulernen, uns unserer selbst bewusst zu werden und mit ein wenig Mut, „ja“ zu uns zu sagen und damit in unsere ureigene göttliche Kraft zu kommen. Und noch etwas haben alle Gefühle gemeinsam: Sie helfen uns, Mitgefühl zu entwickeln und damit die Voraussetzung für bedingungslose Liebe zu schaffen.

Um herauszufinden, welche Geschenke die einzelnen Gefühle für uns haben, bedarf es nur eines Hineinfühlens in die Emotionen. Dies geht leichter, als die meisten Menschen denken.

Im zweiten Teil des Buches erzählen mehrere Gefühle selbst, welche Aufgabe sie haben und was sie so ausmacht.

2. Teil - Gefühle stellen sich vor

Gefühl von Einsamkeit

Vor mir hat der Mensch am meisten Angst. Ich sitze meist tief in deinem Verborgenen und so ist deine Angst vor mir dein ständiger Schatten. Nur selten bin ich in deinem Bewusstsein, denn du verstehst es gut, dich von mir abzulenken. Dein ganzes Leben lang baust du an deinem sozialen Gerüst, pflegst deine Kontakte zur Familie, zum Partner, zu Freunden. Daran ist nichts Falsches. Nur wenn dich die Angst vor mir, dem Gefühl von Einsamkeit, dazu zwingt und du aus diesem Grund dich selbst verrätst, du sogar deine Authentizität verlierst, ist etwas im Argen.

Was ist an mir so furchterregend? Ich sage es dir. Dein natürlicher Seelenzustand kennt die Einsamkeit nicht. Als Seele spürst du nichts anderes als dein Einssein mit Allem-Was-Ist. Und das ist Liebe - du BIST Liebe. Ich dagegen erwecke in dir den Glauben, du wärest außerhalb der Liebe, außerhalb des All-Einen, verloren, getrennt, ja vielleicht sogar verbannt aus der Obhut Gottes.

Aber wo bist du, wenn du nicht Teil Gottes sein solltest? Alles Dunkle erschafft der Mensch sich selbst. Und das tut er, um an den Erfahrungen, die er mit der Dunkelheit - der Nicht-Liebe - macht, zu wachsen. Die Wahrheit ist, dass Gott allgegenwärtig ist und dich über alles und absolut bedingungslos liebt. Aber seine Liebe spürst du nur, wenn du dich selber liebst, wenn du alles an dir liebst. Und so helfe ich dir dabei, dich nicht mehr von dir selber abzulenken, sondern dich auf dich selbst zu besinnen und letztendlich Gott in dir selbst zu finden.

Gefühl von Frieden

Ich wachse in dir, je mehr du verinnerlichst, dass du hier auf der Erde bist, um dieses gewaltige Wachstumspotenzial in dieser dreidimensionalen, dualen Welt zu nutzen, und dass alle Menschen, die dir begegnen, dir genau dabei helfen. Alle Wesen sind Lichtgeborene. Vergess das nie!

Mit diesem Wissen in deinem Herzen fällt es dir leichter, dich im Annehmen der Dinge zu üben. Du kannst in deinem vermeintlichen Feind den vertrauten Freund sehen, einen Konflikt als wunderbare Wachstumsmöglichkeit und den Schmerz als ein vorübergehend notwendiges Instrument auf deinem Weg zur Erkenntnis. Und du kannst dich als vor Gott vollkommen wahrnehmen, trotz der von dir als Unzulänglichkeiten und Schlechtigkeiten abgewertete Eigenheiten und Taten. Wenn dir all dies gelingt, kann ich dich erfüllen, deinen Geist beruhigen und deinen Körper entspannen.

Manchmal dränge ich mich auch auf, obwohl all dies nicht gegeben ist. Dies sind kostbare Momente, in denen du fühlst, dass alles gut ist und seine Richtigkeit hat. Wir nennen diese Momente mal Lichtblicke, denn im Lichte gesehen ist tatsächlich alles in

deinem Leben in perfekter Ordnung. Alles dient letztendlich deinem höchsten Wohl und damit auch dem aller anderen Wesen, denn ihr seid alle auf göttliche Weise miteinander verbunden.

Gefühl von Minderwertigkeit

Ich bin dein treuster Diener. Durch mich machen deine Inkarnationen auf der Erde erst Sinn. Sich klein, wertlos, dumm und vielleicht auch hässlich zu fühlen, ist die größte Herausforderung an den Menschen. Was er daraus macht, bestimmt sein Leben. Meine Verbündeten sind die Gefühle von Getrenntsein und von Einsamkeit. Ohne sie gäbe es mich nicht. Unsere Zeit wird bald abgelaufen sein, denn das große „Experiment“ wird es in Zukunft nicht mehr geben. Stattdessen wird sich der Mensch immer mehr an seine Göttlichkeit erinnern und erkennen, dass er in Wahrheit niemals für sich alleine stand. Alles ist miteinander verbunden; in Liebe, in dem All-Einen.

Durch mich erhältst du die Möglichkeit, vor allem Demut, Dankbarkeit und Mitgefühl in deinem Wesen zu vermehren, was die Voraussetzung bildet, wieder in die Macht deines göttlichen Selbstes zu kommen.

Öffnest du dein Herz für mich, statt mich zu bekämpfen, wirst du mit göttlicher Liebe belohnt. Denn dann beweist du, dass du in der Lage bist, dich selber bedingungslos zu lieben; auch dann, wenn du meinst, minderwertig zu sein. Ein größeres Geschenk an dich selbst kannst du nicht machen. Und auch wenn es ungewöhnlich für dich klingt: ICH liebe dich - bedingungslos.

Und wenn du schon dabei bist, dein Herz zu öffnen: Vergib all den Menschen, die es geschafft haben, mich zu stärken, denn sie haben dir in Wahrheit einen großen Dienst erwiesen.

Gefühl von Schuld

Ich bin das Gefühl, das von den Menschen am meisten missbraucht wird. Daher möchte ich an dieser Stelle gerne mich selbst unterteilen in meine „natürliche“ Form und die „missbrauchte“ Form.

Meine natürliche Form reicht vom schlechten Gewissen bis zum schweren Schuldgefühl. Ich stehe als Richter mit erhobenem Zeigefinger da, wenn der Mensch ein anderes Wesen in irgendeiner Form oder er ein universelles Gesetz verletzt hat. Ich fordere dann den Täter auf, sich zu entschuldigen und seine Tat wieder gut zu machen. Er hat damit die Chance, das entstandene Karma wieder auszugleichen. Tut er es nicht bewusst, wird seine Seele für den notwendigen Ausgleich – für Gerechtigkeit – sorgen. Ich bin daher in meiner natürlichen Form ein wichtiger Diener des Menschen. Ich helfe ihm, Respekt vor anderen und sich selbst zu wahren und damit auch die Würde.

Nur zu oft werde ich jedoch - auch von dunklen Mächten - benutzt, um Menschen klein und gefügig zu machen. So wird jemandem gern mal eine Schuld eingeredet, nur um etwas von ihm zu erhalten wie Treue, Aufmerksamkeit, Liebe, Geld oder Energie.

Hier ist es wichtig, dass der Mensch die Beeinflussung bemerkt und die ihm suggerierte Schuld abweist. Das wird ihm jedoch schwerer fallen, wenn ihn eine „gerechtfertigte“ Schuld bereits belastet. Dies kann auch aufgrund einer Tat aus einem anderen Leben der Fall sein, was für den Menschen schwer zu identifizieren ist. Er wird sich deshalb womöglich als schlechten Menschen deklariert haben, ohne wirklich zu verstehen warum. Er wird sich vielleicht sogar ein Bußprogramm auferlegt haben, um das Joch der Schuld etwas zu erleichtern. Und das womöglich über viele Leben hinweg.

Es ist daher von größter Wichtigkeit, zu erkennen, dass es in den Augen Gottes keine Schuld gibt, da der Mensch alle seine Erfahrungen zum Wohle des Ganzen macht. Es gilt nur, karmische Gesetze zu erfüllen und sich selbst mit Vergebung und mit der ihm zustehenden Gnade Gottes, die wir hier als bedingungslose Liebe in Aktion beschreiben wollen, freizusprechen.

Gefühl von Wut

Ich bin wohl das Gefühl, das dich am gründlichsten an die Dualität bindet. Tauche ich auf, werden alle deine Sinne geweckt, denn du bemerkst, dass etwas deine Harmonie stört; sei es durch verletzende Worte oder Taten, Ungerechtigkeiten oder Dinge, die dir einfach auf die Nerven gehen. Ich mache dich darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt und

gebe dir die Energie, etwas dagegen zu tun. Verdrängst du mich und nutzt du nicht die Energie, die mich begleitet, für notwendige Handlungen, sabotierst du dich selbst.

Ich und die Energie, die mich umgibt, schwelen dann in deinem System und blockieren Energiebahnen, vor allem im Bereich Leber-Galle. Je länger ich dort verweile, desto giftiger wird mein Blut.

Lässt du mich jedoch zum Ausdruck kommen, ver helfe ich dir und dem Leben dazu, eine Korrektur der entstandenen Disharmonie vorzunehmen. Ich tue dies vorzugsweise über eine freundliche, aber bestimmte und ehrliche Kommunikation. Wenn dies nicht möglich ist, und das ist nur selten der Fall, gebe ich dir den Impuls, zu gehen. Aber immer werde ich dir raten, etwas zu tun. Durch mich und dem äußeren Geschehen lernst du dein irdisches Selbst besser kennen; deinen Charakter, aber auch deine Ecken, in denen noch Heilung geschehen kann. Es ist daher von großem Nutzen, auf mich zu hören und mir genügend Aufmerksamkeit zu geben.

Ich bin von all deinen Gefühlen wohl dein größter Lehrmeister, aber immer auch dein Freund.

Gefühl von Existenzangst / Angst vor dem Unberechenbaren

Mich gibt es in einer akuten als auch einer unterschwellig Form. In meiner großen, akuten Form nehme ich dir die Luft zum Atmen und gebe dir das Gefühl, sterben zu müssen. In meiner kleinen unterschwellig Form begleite ich dich auf unbewusster Ebene, aber immer so, dass ich eine Wirkung auf dich habe.

Trete ich in einem akuten Fall auf, in der dir etwas genommen wird, was dir wichtig ist und was dir Sicherheit gibt, meinst du zu fallen ohne zu wissen, wo du landen wirst. Du verlierst einen geliebten Menschen, deinen Job, dein Hab und Gut oder Sonstiges und weißt nicht, wie dein Leben durch den Verlust weitergehen soll. Es ist die plötzliche, gewaltige Veränderung, die dir so Angst macht. Dies sind tiefgreifende, oft auch traumatische Umwälzungen, die in deinem System über viele Leben hinweg gespeichert bleiben. Und da in früheren Leben diese Veränderungen oft einen gefühlten oder

tatsächlichen Tod mit sich brachten, verbindest du automatisch ähnliche Geschehnisse in deinem jetzigen Leben ebenfalls mit dem Tod.

Gibt es keinen akuten Fall, bleibe ich fast unbemerkt, aber mit Einfluss auf dein ganzes Leben. Mit mir als deinen Begleiter versuchst du ständig, dein Leben so sicher wie möglich zu gestalten. Du erwartest unbewusst ständig Schicksalsschläge und triffst daher Vorkehrungsmaßnahmen in jeder Form. Selbst eine kleine Veränderung, einen kleinen Verlust empfindest du als Bedrohung, manchmal sogar als existenzbedrohend, auch wenn diese Reaktion völlig irrational ist. Und da das Leben ständig Veränderungen bringt, werde ich zu einem festen Bestandteil deines Lebens.

Ich weise dich wie jede andere Angst daraufhin, dass noch traumatische Geschehnisse in dir gespeichert sind, die dich belasten. Sie rufen nach Erlösung. Erst dann wirst du wieder in der Lage sein, Vertrauen in dein Leben aufzubauen. Und je mehr Vertrauen du hast, desto überflüssiger werde ich.