

## Wahrheit heilt

Kein guter Arzt wird eine Wunde schließen, bevor sie gesäubert ist.

Doch wir machen das oft so. Wir verdrängen Gefühle und schließen sie weg bevor sie verarbeitet sind.

Wahrheit heilt - Warum ist das so?

Wenn man Dinge so sieht wie sie wirklich sind, hat man die Möglichkeit sie zu beurteilen und sich für oder gegen etwas zu entscheiden. Und man gewinnt Klarheit.

Schiebt man jedoch die Wahrheit zur Seite oder vor sich her, verdrängt sie und will sie nicht „wahr“-haben, ist sie trotzdem da. Sie brodelt in unserem Inneren, baut Druck auf und blockiert die Lebensenergie.

Schlimmstenfalls kommt die Wahrheit zu Tage wenn wir am wenigsten damit rechnen. Österreicher sagen: „Es haut an is Hackl ins Kreuz“

Dieser Überdruck der verdrängten Wahrheit kann sich entladen indem er explodiert (Vorwürfe, Wutausbrüche, Intrigen, Türen knallen und mehr) oder implodiert (Selbstvorwürfe, Depressionen, Magengeschwür, Schuldgefühle, oder selbstschädigende Verhaltensweisen usw).

Wenn „Wahrheit heilt“ uns gesund, liebevoll, lebendig und friedvoll werden lässt, warum verdrängen wir sie?

Der wichtigste Grund ist der, dass die Ressourcen fehlen. Ein Kind zum Beispiel kann oft noch nicht verstehen was es sieht, hört oder kann die eigenen Gefühle nicht deuten und benennen.

Sie werden zwischengeparkt. Als Erwachsene weisen dann Symptome auf die unerlösten seelischen Konflikte hin und erinnern an das geparkte Gefühl.

Ein weiterer Grund: Wir bekommen Angst davor, dass unsere wahren Emotionen andere verschrecken könnte.

Angst vor dem Verlust der Kontrolle über die Situation und den Bildern, die sich andere von uns machen.

Unser Vertrauen in uns selber ist aufgrund erlebter Verletzungen erschüttert oder gar zerstört worden.

Es sind Glaubensmuster entstanden, die uns blockieren glücklich zu sein und scheinbar vor erneuter Verletzung schützen.

Scheinbar deshalb, weil das Muster das uns schützen soll, auch verhindert um uns lebendig und frei zu fühlen.

Häufige Glaubensmuster sind: Ich darf nicht ....., Ich kann nicht....., Ich muss ja.....



Mein Anliegen als Kinesiologin ist es deshalb behutsam die persönliche Wahrheit des Klienten an die Oberfläche zu bringen. Ich stelle Fragen wie: Wo und wann sind welche Gefühle und Muster entstanden? Warum sind sie noch gespeichert? Sind sie heute in ähnlichen Situationen noch sinnvoll? Und vor allem, welche Ressourcen wurden daraus entwickelt die jetzt helfen können die Blockade zu lösen?

Sobald die Wahrheit ans Licht kommt können gestaute Emotionen abfließen und man kann frei neue Entscheidungen treffen. Symptome verschwinden.

Ich weiß: Auch wenn wirklich gravierende Spätfolgen von emotionalen Verletzungen bestehen und die Motivation hoch ist etwas zu ändern, bedarf es an Mut um Schuld und Scham zu überwinden und den eigenen Dämonen ins Gesicht zu schauen.

Ich habe den größten Respekt vor dieser Größe.

Das Geschenk das man dafür bekommt, ist die Erfahrung wie befreiend es ist, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen, zu verzeihen, Frieden zu schließen und ganz heil zu werden.

**Bedenke: Da wo Schatten sind muss auch ganz viel Licht sein!**

