

Aktives Zuhören

Energetische Wunden sind wie kleine, lebendige Persönlichkeitsanteile. Sie enthalten Emotionen, Bedürfnisse und einen Willen. Nichts wird einer Wunde also gerechter, als ihr wie einer echten Person zuzuhören. So kann die Wunde wie eine Knospe zu ihrer wahren Schönheit erblühen. Nach und nach wird die Wunde die Lösung des „gordischen Knotens“ selbst verraten. Denn die Wunde weiß selbst am Besten, was sie braucht, um zu heilen. Sie enthält ihre eigene (Er)lösung. Die Stimme deiner Wunde wird somit zum wichtigsten Wegweiser für Heilung und innere Fülle. Fühle ganz entspannt in deinen Körper hinein. Lasse Dir nun die Wunde zeigen, die du heilen möchtest. Du nimmst die Wunde in die Hände oder zwischen deinen Zeigefinger und deinen Daumen, so dass du sie gut und sicher hältst.

Stelle Dir vor, die Wunde hätte eine Stimme und könnte reden wie ein Mensch. In Wahrheit spricht die Wunde bereits seit ihrer Entstehung unablässig mit Dir und durch dich hindurch. Halte die Wunde weiterhin sanft fest. Du kannst sie dabei minimal hin und her bewegen oder an dein Ohr halten. Spiele innerlich mit der optimalen Frequenz wie beim Suchen eines Radiosenders, bis du das erste mal einen Satz klar und deutlich verstehst. Es hilft sich zu fragen: Wenn ich hören *könnte*, was die Wunde sagt, was würde sie dann sagen? Alles, was du tun musst, ist nun bewusst hinzuhören. Die Sätze kommen weniger von außen, als dass sie in dir aufsteigen. Bleibe ganz ruhig, wenn die Wunde sehr negativ spricht und dich gar beschimpft. Sie spricht aus der Trennung und dem Mangel, das ist ganz normal. Vielleicht schreit die Wunde dich sogar an. Vielleicht erkennst du in ihrer Wortwahl und ihrem Ton deine Eltern oder dich selber wieder.

Wichtig ist, beim Zuhören nicht zu reagieren. Du gibst den Worten der Wunde Raum, aber du gibst Ihnen nicht Recht. Du wehrst die Aussagen der Wunde weder ab, noch nimmst du sie an. Denn tatsächlich musst mit dem, was die Wunde sagt, überhaupt nichts machen. Was für eine Erleichterung, oder? Unter der Ebene, auf der die Wunde ihre Gefühle geäußert hat, befindet sich die Ebene der Lösung. Das merkst du daran, dass es in den Aussagen der Wunde eine positive Wendung gibt.

Achte hier besonders auf die Ankündigung von etwas Positivem oder einem Geschenk, das die Wunde schon seit langer Zeit für dich bereit hält. Beispielsweise: *„Hör doch endlich auf mich! Tu genau was ich dir sage, denn ich möchte Dir eine Form der Liebe schenken, die du so noch nie erfahren hast.“*

Dass die Wunde vollständig heilt, merkst du daran, dass sich ein helles, lust- oder freudvolles Gefühl in dir ausbreitet wie pures Wohlbefinden, das dich durchströmt wie warmes, flüssiges Gold. Gefolgt von Zufriedenheit, Erfüllung und Entspannung. Was dir diese Methode bietet, ist ein tiefer Einblick in dich selbst. Und genau dadurch, dass du einmal nichts tust mit dem, was sich zeigt, öffnest du einen Raum, in dem alles ganz von selbst seinen Platz findet.