



Versöhnung mit der Urangst

Zunächst müssen wir Kontakt mit der Urangst aufnehmen. Wir finden sie, vom Oberbauch ausgehend, als Druck, der den Körper durchzieht.

Alternative: Wir erkennen sie als einen Druck, der, vom Oberbauch ausgehend, den gesamten Körper durchziehen kann. Oft an denjenigen Stellen, die dauerhaft Schmerzen bereiten, ohne neurologischen Befund. Das sind alte OP-Stellen, ebenso wie Kieferschmerzen oder Rückenleiden.

Schließe jetzt deine Augen und visualisiere diesen Schmerz. Er wird dir wahrscheinlich als eine dunkle Wolke vor Augen treten. Personifiziere diese Wolke bewusst als ein Tier. Das Tier wird dunkel sein und entsprechend der Spannung im Körper groß. Ein kleines und niedliches Tier dürfte bei schweren Symptomen und Schmerzen unpassend erscheinen.

1) Füttere das Tier bis es komplett satt ist.

2) Streichle es und gönne ihm all die Liebe, die es braucht. Wiederhole dafür im Geiste den Satz: *„Ich gönne dir alle Liebe, die du brauchst.“*

3) Heile die Wunde des Tieres. Oft liegt diese am Bauch, im Herzen oder auch am Kopf. Berühre diese Wunde und erlaube, dass diese Wunde jetzt heilt. Wiederhole dafür den Satz: *„Ich erlaube, dass diese Wunde heilt. Eine Kraft, die weiser und älter ist als ich, darf diese Wunde jetzt heilen.“*

4) Versetze das Tier nun von der alten Stelle (in die es sich gleichsam festgebissen hatte) zurück auf deinen Oberbauch. Du kannst es ablösen und auf den Arm nehmen, wie eine Katze oder einen kleinen Hund. Idealerweise kannst du das Tier bald auf einer Hand halten, ohne dass dies Probleme bereitet. Indem du der Urangst all die Liebe und Geborgenheit gönnst, die sie braucht, kann sie so klein werden wie ein Vogelei. Bitte achte die nächsten 14 Tage sehr genau darauf, dass die Urangst auch klein bleibt. Du musst die nächsten Tage immer wieder die Urangst beruhigen, um die Heilung zu stabilisieren.