



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE



Time to let go. Time for healing.

Es ist an der Zeit, tiefe Heilung zu finden.

Inspiration zum Fische Neumond
am 17. März 2018

Neumonde sind gute Momente, um inne zu halten und uns neu auszurichten auf das, was wirklich wesentlich ist. Jeder Neumond ist wie die kurze Pause zwischen Aus- und Einatmung, ein Moment der Energieleere und des Innehaltens. Wir können ihn als Saatmoment nutzen, um uns bewusst einzuloggen in die aktuelle Qualität der Zeit und stimmige innere Impulse setzen für den kommenden Mondzyklus setzen.

Der Neumond in Fische heute steht am Ende des Zeichens und damit ganz am Ende der Reise durch den Tierkreis.

Fische ist ohnehin das Thema am Ende der Entwicklungsreise durch den Tierkreis - bevor eine neue Reise durchs astrologische Jahr mit dem Zeichen Widder im Frühling beginnt.

Dieser Neumond wirkt jedoch noch weit in den astrologischen Jahresanfang hinein.

*Es lohnt sich also, besonders in ihn hinein zu spüren!

Tiefste Wunde und größte Gabe:

Fische Energie ist die beweglichste aller im Tierkreis, sie ist flexibles Wasser. Sie steht damit für die größte Hingabe, weiteste Öffnung und höchste Inspiration. Sie ist die Fähigkeit zu Allverbundenheit, zu tiefem Mitgefühl und zu intuitivem Wissen und unmittelbarem mystischen Einheitserfahrungen.

Neben all den wunderbar schöpferischen, inspirierenden und heilenden Stärken des Fische Prinzips kann es mit seiner Durchlässigkeit und Grenzenlosigkeit aber auch maximal überfordernd sein und damit zu großen Ängsten führen.

In Fische sind wir mit unseren größten Wunden konfrontiert - aus denen im Laufe unseres Lebens aber auch unsere größten Gaben.

Der Schmerz des Unsichtbar-Seins:

Im persönlichen Horoskop ist diese Wunde da zu finden, wo Neptun (Herrscher von Fische) schwierige Aspekte zu persönlichen Planeten macht und wo Fische das Haus regiert. An der Stelle „verschwindet“ zunächst was und muss unsichtbar werden.



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

In der frühen persönlichen Entwicklung sind das Themen, wo wir übersehen worden sind, nicht gehört, nicht gefühlt, nicht gefüttert, nicht wahrgenommen worden, als die die wir wirklich sind mit den Bedürfnissen, deren Erfüllung essentiell wichtig für uns gewesen wäre.

Hier sind ein tief empfundener, schmerzhafter Mangel, eine Kleinheit und existenzielle Kränkung zu Hause.

Flucht und Betäubung als Überlebensstrategie.

Die Überlebensreaktion darauf ist meist eine Flucht und/oder Betäubung auf die eine oder andere Art.

Denn diesen Schmerz zu spüren, ist eben: enorm schmerzhaft. Und da Schmerz eben sehr schmerzhaft ist, unternehmen wir im Laufe unseres Lebens sehr viel, um ihn nicht spüren zu müssen.

Je stärker und machvoller aber die Mechanismen und Mauern sind, die wir gegen ihn aufgebaut haben, desto mehr wächst auch die Angst in uns heran. Die Angst vor dem Schmerz, der da im Grunde lauert.

Die Fluchtreaktionen und Betäubungsmöglichkeiten, die wir zur Verfügung haben, um unsere seelischen Schmerzen nicht spüren zu müssen, sind enorm. Und neben all den Betäubungsmitteln, gibt es auch sehr viel gesellschaftsfähigere Möglichkeiten, um „sich weg zu beamen“.

Drei beliebte Fluchtstrategien:

Die Flucht in die Arbeit und der Versuch, durch Leistung und äußere Anerkennung den Schmerz von innerer Leere und Nicht-Gesehen-Seins zu stopfen, ist eine mögliche Strategie. Meist funktioniert sie

sogar eine gewissen Zeit. Auf Dauer bleibt es aber ein untaugliches Unterfangen, das meist zu den Erschöpfungsdepressionen führt.

Eine andere ist die „Flucht in den Kopf“. Bevor auch nur wirklich gefühlt werden kann, was es („einfach“) zu fühlen gibt, wird im Kopf hin- und her-gegrübelt, überlegt, bedacht, beurteilt. Warum wieso warum. Alles Analysieren und/oder (Selbst-)beurteilen führt doch zu nichts. Jedenfalls nicht zur Heilung.

Eine dritte, in bestimmten Kreisen sehr verbreitete Strategie (ich beobachte da sehr viel) ist die Flucht in eine nicht geerdete, nicht mit dem Körper verbundene Spiritualität. Die Flucht in Vorstellungswelten, die uns aber vom Leben, unserem Mensch-Sein und unseren Beziehungen entfernen.

Statt `Spiritual Bypassing`: Heilung durch Dranbleiben.

Eine tief gelebte Spiritualität findet immer Jetzt statt. In und durch unsere Körper. Dazu gehört es, die Schmerzen und Gefühle, die da sind, auch zu fühlen.

Dranbleiben! Präsent bleiben. Im Gewahrsein für das, was sich ausdrücken will, im und durch unsere verkörperte Existenz. Und zwar nicht als omnipotente Superhelden, sondern als zutiefst verletzte zartstarke Menschen.

Meist sind seelische Begleitung und ein stabil gehaltener Raum für so einen Integrationsprozess sehr sinnvoll. Gefühlt sind es dann übrigens meist „nur“ starke Gefühle von Wut, Neid und Eifersucht und eine tiefe, tiefe Traurigkeit, die integriert und umarmt werden wollen.



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

Heilung in der Vergebung – zur rechten Zeit...

Schließlich finden wir wirklich Frieden in der Vergebung – uns selbst und anderen gegenüber.

Aber bitte!

Das ist das Ende einer bewusst gelebten Heilungsgeschichte - und in aller Regel nicht ihr Anfang.

Sehr oft wird zu früh ein sog. spiritueller Weg gegangen, zu früh Verständnis für „die Täter“ gehabt anstatt erst einmal ein gesundes Selbst-Gefühl überhaupt zu entfalten. Genau das ist meist ein Teil der Leidensgeschichte.

Um zu echter Vergebung zu finden, braucht es innere Reife und ein tief erlebtes und heran gereiftes Gefühl von

„Ich bin richtig so wie ich bin.“
„Ich bin gut genug so wie ich bin.“
„Ich bin Gottes unbedingt geliebtes Kind.“

In diesem Sinne wünsche ich von Herzen alles Liebe für deinen ureigenen Weg der Heilung, Ganzwerdung und innerer Einheit.

Deine JULIA

Und hier noch einige Anregungen für dein persönliches Neumond-Update:

- Was ist deine größte Angst und/oder noch dein größter Schmerz?
- Welche Situationen/ Trigger erinnern Dich immer und immer wieder schmerzlich daran?
- Bleib in Stille und Gewahrsein für das was auf diese Fragen kommt.
- Geh nicht weg, flüchte nicht, bleib mit dem was da kommt.
- Versuch die Gefühle im Körper zu lokalisieren. Vielleicht kommen auch Bilder.
- Gib den Empfindungen und Bildern so lange es geht Raum. Lass geschehen, kein Wollen.
- Schau auf dich selbst in tiefem Mitgefühl, wie eine liebende Mutter auf ihr Kind.
- Verbliebe mit Dir auf diese Art in diesen Tagen so oft Dir danach ist. Die Zeit ist sehr gut dafür!