

## VON DER WUNDE ZUM WUNDER

Hast du dich manchmal gefragt, warum du dich oft so allein und abgeschnitten fühlst?

Hast du dich schon mal gefragt, warum du immer wieder den gleichen schmerzvollen Gefühlen ausgesetzt bist?

Hast du dich des öfteren gefragt, warum du so viel Angst vor dem Verlust von geliebten Menschen oder Sicherheiten hast?

Das Seltsame ist, dass sich jeder von uns von Zeit zu Zeit diese Fragen stellt, weil wir alle ganz ähnliche Gefühle und Emotionen haben. Jeder von uns fällt gelegentlich in einen irrationalen Schmerz, der nicht immer erklärbar ist. Scheinbare Kleinigkeiten, aber auch Verluste oder Veränderungen, öffnen überraschend tiefe Gefühle, die wir sonst meist vor anderen und oft auch vor uns selbst verstecken. Wir fühlen uns dann ungeliebt, als Versager, nicht mit anderen verbunden und abgeschnitten vom Lebensstrom. Oft fragen wir uns dann nach dem Sinn des Ganzen.

Woher kommen diese unvermeidlich starken Gefühle von Getrenntheit und Angst?

## URWUNDE UND SEELENPOTENTIAL

Jede Seele die dies jetzt liest, ist schon eine lange Zeit auf der Erde unterwegs. Du hast am Anbeginn deiner Reise auf der Erde gewusst, dass du im höchsten Ausmaß Trennung, Einsamkeit, Angst und Kampf erleben wirst. Du selbst hast die Erde als Schulung für deine Seele gewählt, weil du wusstest, dass du nirgends eine so rasche Erweiterung deiner Seele erfahren kannst wie hier...

Wir alle haben eine lange Reise auf Erden hinter uns.

Wir kamen mit all dem Wissen, dem tiefen Fühlen der Verbundenheit von allem hierher, um zu sein, wer wir sind. Wir wussten um unsere individuelle

Grundfähigkeit und was unsere Aufgabe als Seele auf Erden ist. Wir liebten es einen Körper zu haben und über die Sinne wahrzunehmen. Wir waren begeistert von den vielen Möglichkeiten zu gestalten. Jeder von uns hatte eine große Fähigkeit die er den Wesen hier zur Verfügung stellen wollte. Voller Freude setzten wir diese ein und liebten das was wir taten und sind.

In allen Schöpfungsmythen ist diese begnadete Zeit auf der Erde bekannt als das Paradies und der Garten Eden.

Wir erinnern uns alle daran und sehnen uns zurück.

Jeder von uns machte jedoch dann, am Anbeginn seiner Erdenreise die gleiche Erfahrung. Denn wir erfuhren Gewalt, Angriffe oder Herabsetzung. Wir wurden abgelehnt in unserem Strahlen, verfolgt, getötet, ausgegrenzt, weil wir für die Menschen damals Bedrohung waren. Für jede Seele die hier ist, war dies ein massiver Schock und hatte Angst und große Unsicherheit zur Folge.

Und so wurden wir immer mehr in die Angstfelder auf der Erde hinein gezogen bis wir an die Nicht-Liebe glaubten und im Selbstwertmangel versanken. Weil wir nicht mehr die Wahrheit erkannten, fühlten wir uns leer und ungeborgen und griffen nach Außen: Wo ist Wohlgefühl, wo ist mein Zuhause? Wir glaubten an die Illusion von Trennung und Ohnmacht. In unseren Zellen ist dieser massive Schock der Urwunde wie eingebrannt. Dieser Speicher an uralten Emotionen öffnet sich immer wieder, wenn an diesen verletzten Kern gerührt wird.

Bestimmt hast du dich immer wieder mal gefragt: Was kann ich tun um diesen Schmerz zu lindern oder vielleicht sogar ihn zu überwinden und loswerden?

Der größte Irrtum den wir auf dem Weg zur Heilung unserer Ur-Wunde machen, ist die Meinung, dass wenn wir das Richtige dafür tun und uns bemühen, auch die Lösung folgt und der Schmerz ein für allemal verschwindet.

Beim Urschmerz hilft keine Therapie, denn die Grundwunde ist nicht in diesem Leben entstanden. Du kannst auch alle Inkarnationen durchforsten. Du hast immer wieder dein Thema, dein Urtrauma in jeder Inkarnation aufs Neue

aufbereitet. Deshalb hilft es nur bedingt, die früheren Leben aufzuarbeiten, denn es gibt einen roten Faden der ganz am Anfang entrollt wurde, um seinen Lauf zu nehmen. Ihn zu entwirren, den Beginn all deiner Schmerzen zu erkennen und zu fühlen, heißt, auch alle anderen Nebenthemen zu befreien...

Viele von uns wurden vor allem in den letzten Jahren immer wieder zu Situationen geführt, die genau diese tiefste Wunde von Getrenntheit, Unwertigkeit, Ohnmacht aktivierte die seit Anbeginn der Zeit in uns schlummerte.

Warum musste das genau so sein?

Durch das Öffnen der Wunde ist es möglich uns mit unserem Urkern aussöhnen und wieder Zugang zu unseren Grundfähigkeiten zu bekommen.

Alle Seelen wissen in sich zutiefst, dass die Aussöhnung mit unserer Wunde nur durch das Anerkennen der Wunde geschieht. So heilt die Wunde vor allem durch das nochmalige ganze Fühlen, ohne dass man den Schleier des Vergessens darüber webt. Denn die Illusion der Trennung von unserer innersten Seelenheimat löste alle Emotionen von Angst aus. Der Schleier verdichtete sich nach dem Schock der Urerfahrung bis wir glaubten, das wäre die Realität. Nun erkennen wir, dass dahinter unsere Essenz ist, das was wir in Wahrheit sind.

[Was hilft dir durch die Seelenkrise die das Öffnen deiner Urwunde auslöst?](#)

### **1. Entspannung.**

Als allererstes hilft es dir immer wieder tief in dir durchzuatmen und alles so anzunehmen wie es jetzt gerade ist. Es wird seinen Grund haben, dass du das gerade so erfährst. Sei einverstanden was Jetzt ist und wisse, dass sich alles wieder ändert.

**2. Mut** – eine der allerwichtigsten Eigenschaften. Ohne Mut gehst du nie über deine Grenze und Komfortzone hinaus und wagst es nicht, deinem inneren Schatten zu begegnen. Was immer wir im Inneren in dieser Zeit lösen, zeigt sich sofort im Außen. Was immer wir im Außen erkämpfen, lässt uns im

Innersten ein Stück aufatmen und Altes loslassen. Trau dich, dich zu zeigen und dich auszudrücken!

## **2. Ja zum Hier-Sein.**

in jedem Moment die Dankbarkeit fühlen, auf der Erde in einem Körper mitspielen zu können, katapultiert dich sofort in deine Ur-Essenz. Deine Zellen erinnern sich dadurch an den Anbeginn deiner Reise, da wo du noch wusstest, wer du in Wahrheit bist.

## **3. Langsamkeit**

Je mehr der Sturm tobt, umso wichtiger ist es, langsam zu werden und einen Schritt vor den anderen zu setzen.

Gib dir alle Zeit der Welt. In dieser Zeit des völligen Umbaus deiner Seele, kannst du dich nicht mit normalen Maßstäben messen. Das kannst du zwar nie, aber jetzt ist es noch wichtiger, dich auf deinen inneren Trommler, deinen wahren Rhythmus auszurichten, sonst kommst du immer wieder aus dem Takt, weil du allen anderen Tönen, die teilweise sehr laut sind, folgst. Aber das führt dich nur auf Abwege und in die Irre.

## **4. Die Sinne schärfen**

Bleib in deinem Körper verankert. Wenn du herausfällst, konzentriere dich auf einen Sinn oder auf einen Körperteil.

*Sehe*, damit du wahrnehmen kannst um was es geht. Schau aufmerksam und genau hin.

*Höre* auf die richtigen Informationen. Wenn dieser Sinn offen ist, hörst du die zarte innere Stimme der Wahrheit hinter all dem Lärm der vielen Gedanken.

Schmecke und nimm bewusst wahr, was du zu dir nimmst und was dich nährt.

*Rieche* und wittere die Gefahren, schärfe diesen Sinn wie ein Messer das du brauchst um dich durch den Dschungel zu schlagen. Raubtiere riechen auf

Kilometer Entfernung dass etwas auf sie zukommt, das ihnen an den Kragen gehen könnte. Wir haben verlernt darauf zu achten, was zu uns tritt und nicht wohlgesonnen ist.

Wenn deine Sinne geschärft sind, kann dir nichts mehr passieren. Nur wenn wir nicht mit allen Sinnen wach da sind, können wir verwirrt werden, sind ein leichtes Opfer von Manipulation vieler anderen Kräfte die unser Erwachen verhindern wollen.

## **5. Intuition**

Verlasse dich nur auf deine eigene, egal was dir alle anderen erzählen und wie verwirrt und süchtig nach Erklärungen und Rat du bist. Letztendlich kehre immer zu deinem innersten Gefühl zurück! Ich weiß nur zu gut, wie aufgeweicht und unfähig man sich fühlt, den eigenen Weg noch zu erkennen und wie sehr man danach lechzt, dass irgendwer sagt, wo es langgeht. Keiner weiß aber wirklich wo dein Weg hinführt, das weißt nur du.

Und wenn du jetzt nichts siehst, dann vielleicht morgen oder in ein paar Wochen oder in einer Sekunde. Sei still, warte. Nimm dankbar liebevolle und neutrale Unterstützung an, aber spüre tief in dich hinein, was es wirklich ist. Das kann dauern. Lass dir Zeit.

## **6. Vertrauen...**

Vertrauen ist ein Schlüssel nach Hause. Vertrauen heißt dich wieder zu erinnern, dass du nicht hier allein gestartet bist, dass du geführt dass alles einem großen Plan dient. Vertrauen ist, tief in dir in jedem Moment zu wissen, dass alles gut ist so wie es jetzt ist und es jemanden oder etwas gibt das weiß, worum es geht.

## **7. Flexibilität**

Eins der wichtigsten Dinge, die wir in dieser Zeit zu lernen haben, ist Flexibilität. Das bedeutet, biegsam und offen für Veränderungen zu bleiben,

sich dem weisen Fluss des Lebens hinzugeben und nicht gegen den Strom zu kämpfen.

Flexibel sein heißt, dass das was gestern gut für dich war, es heute nicht mehr sein muss. Das betrifft unsere Gewohnheiten, die Ernährung, unsere Freundschaften, unsere Art zu wohnen. Unsere Seele ändert sich rasch und dehnt sich weit aus in neue Welten hinein, das bedeutet, dass sie das alte loslassen möchte und andere Gegebenheiten braucht.

## **8. Mitgefühl mit dir selbst – das Allerwichtigste!**

Du verdienst jedes Mitgefühl das nur möglich ist.

Gib es dir selbst im ganzen Ausmaß!

Du hast gelitten und dich immer wieder aufgerafft. Du hast verloren und wieder von vorne angefangen. Du bist hier in diesen ungestümen Zeiten um dich vollständig reinzuwaschen von aller Angst, die durch die Jahrtausende in deinen Zellen gespeichert hast. Du bist hier, weil du die Herausforderung in diesen Zeiten, die Wandlung auf allen Ebenen zu durchleben, mit mutigem Herzen angenommen hast bevor du hierher kamst. Dir nicht die ganze Achtung zu geben, ist eine Anmaßung...

Am wichtigsten dabei ist, dich hinauszunehmen aus all den Vorstellungen die andere von dir haben, aus allen Idealen, allen Täuschungen. Der Weg ist, die Irrwege zu erkennen und dich auszurichten auf das, was du in Wahrheit bist.

Das Leben strebt danach, alles zu leben und alle Anteile in sich zu erfahren und auszudrücken. Um dich zu erfahren, zu erweitern, musst du die alten Felder verlassen und erkennen, dass Erfahrungen die du machtest oder Sicherheiten die du brauchtest sich immer wieder überholen und verwandeln und neu kreieren.

Nur wenn du bereit bist im Außen und im Innen deiner Seele zu folgen und dein Leben und dich umzugestalten, wirst du die ganze Bandbreite Leben entdecken.

Mehr darüber im neu erschienenen Buch von Christopher Amrhein und Eva Denk:  
Seelenessenz und Urwunde – Heimkehr ins wahre Selbst, zu beziehen in  
unserem Onlineshop, auf Amazon, im Buchhandel oder direkt bei uns...