

... Hass und Wut waren mit verschiedenen inneren Anteilen verbunden, verschiedene Altersstufen. Sie alle durften noch aussprechen, was eben nicht gesagt werden durfte. Ohne moralische Keule, du darfst doch deine Mutter nicht hassen ect.

Heute dann war ich längere Zeit im Wald, hab mir die Zeit für mich genommen. Was folgte, war ein tiefer, intensiver innerer Prozess, bei dem ich mit der Trauer beziehungsweise dem Schmerz darüber in Kontakt kam, dass ich einfach nie zu meiner Familie dazugehört habe, abgelehnt wurde, egal wie sehr ich mich angestrengt und angepasst habe. Dass ich nie eine Mutter, einen Vater, eine Familie hatte.

Und dann kam ganz stark die Sehnsucht in mir zum Vorschein, einfach ich selbst sein zu wollen. Jenseits von Rollen, von Erwartungen, vom Funktionieren und auch von all den inneren Automatismen, Mustern, Verhaltensweisen, die eben ablaufen. Auch darüber wieder ein tiefer Schmerz, ein tiefes Betrauern, dass es eben nie so war in meinem Leben.

Und, dass es letztlich wohl das immer das war, was eigentlich der tiefe Wunsch in mir war - einfach mit mir, in einer wirklich, wirklich tiefen Verbundenheit zu sein, in ein wirklich tiefes JA zu mir zu gelangen.

Und genau das konnte ich heute fühlen, eine tiefe Selbstbejahung !

Was folgte, war eine Ruhe, ein Frieden in mir, auch eine leise Freude, auf das, was jetzt kommen möchte. Es ist wie ein mich selbst wirklich entdecken wollen, was mir Freude macht, was mir Angst macht, was ich wirklich leben möchte?

Und dies aus mir heraus entstehen zu lassen, von Moment zu Moment, aus der tiefen Verbundenheit mit mir.

Und aus dieser Verbundenheit mit mir auch in die Verbundenheit mit dem Leben zu gelangen. Vielleicht auch mit Gott zu gelangen.

Ich bin gespannt auf die nächsten Tage und Wochen :)

... Ich bewundere dich, dein Wirken, dein so sein und hab auch gemerkt, dass ich mich in deiner Gegenwart einfach auch entspannen konnte.

Vielen, vielen Dank, von ganzem Herzen für all das, was du in die Welt gibst! Für das, was wir alle im Retreat erfahren durften, für dein Wirken, für dein heilsames Dasein.

Alles Liebe
Ulrike