

*Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden,  
ist wohl das schönste Glück auf Erden.  
(Carl Spitteler)*

Heute schreibe ich über den zweiten Beweggrund, den Sterbende am Meisten bereuen. Im Mai Newsletter berichtet ich bereits über die Studie von Bronnie Ware, welche mit sterbenden Menschen arbeitet und feststellte, dass es fünf Dinge gibt, die am Meisten von ihnen bereut werden.

2. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt meine Gefühle auszudrücken.“

Gefühle sind die Inhalte unserer Seele. Das Leben hat uns die Gefühle geschenkt. Was wäre



ein Leben ohne Gefühle? Es wäre sicher leblos – also tot. Wir würden nicht leben ohne Gefühle. Sie sind es, die uns spüren lassen, dass wir existieren.

Daher ist es im Grunde unverständlich und völlig irrational unsere Gefühle zu verbergen oder gar zu verdrängen, damit wir sie nicht einmal selbst spüren – anstatt sie zu achten und wahrzunehmen, anzunehmen und dankbar zu sein, dass wir welche haben.

Fühlen zu können ist ein schönes Geschenk.

Manches wollen wir nicht fühlen – Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Entsetzen, Angst. Aber ohne diese Gefühle könnten wir die schönen nicht haben – Freude, Frieden, Liebe, Stärke, Vertrauen, Geborgenheit usw.

Manchmal schämen wir uns vielleicht für unsere Gefühle und versuchen sie zu verbergen. Oder wir haben Angst vor Verletzungen, wenn wir sie zeigen.

Wenn wir nicht zeigen was in uns vor geht, halten wir unsere Gefühlswelt zurück und verborgen. Wir schenken ihr keine Achtung. Je weniger wir ihr Beachtung schenken, umso mehr wird sie sich bemerkbar machen.

Das Leben sorgt dafür, dass wir lernen unsere Gefühle zu zeigen. Wenn wir Wut unterdrücken, wird sie mächtiger und uns immer mehr beherrschen. Wenn wir versuchen unsere Liebe zu verbergen, wird die Liebe uns leiden lassen.

Es macht uns menschlich gefühlvoll durchs Leben zu gehen. Gefühlvoll zu sein lässt unser Herz mitfühlend sein. Es zeigt unserem Gegenüber, dass wir leben und nicht reglos, starr und hart sind. Es macht uns sympathisch, wenn wir uns in unserer Verletzlichkeit zeigen. Es

bringt uns näher zueinander, wenn wir offen sind und nicht versuchen unser Sein zu verbergen.

*Viele Missverständnisse entstehen dadurch,  
dass ein Dank nicht ausgesprochen, sondern nur empfunden wird.  
(Ernst R. Hauschka)*

Gefühle sind das, was uns miteinander verbindet. Sie zu verbergen führt zu Missverständnissen untereinander. Immer wenn ich versuchte sachlich mit Menschen umzugehen, konnte ich beobachten, dass es am allerschnellsten zu Missverständnissen kam, dass wir begannen aneinander vorbei zu reden. Wenn wir nicht zeigen oder sagen, was und wie wir fühlen, geschehen sehr viel mehr Verletzungen untereinander. Der Anderer wird vielleicht nicht klar erfassen, was in uns vor geht, was wir wünschen, was wir glauben, was wir empfinden.



*Es muss von Herzen kommen,  
was auf Herzen wirken soll.  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Denken wir einfach nur mal an das mächtige Gefühl der Liebe. Ich werde nie verstehen, warum es manchen Menschen so schwer fällt dem anderen seine Liebe zu gestehen. Warum fällt es vielen so schwer zu sagen: „Ich liebe dich.“? Sie glauben, sie machen sich durch dieses Geständnis verletzlich, aber das Gegenteil ist der Fall. Zu lieben macht stark und schützt uns vor allen Verletzungen. Einen wahrhaft liebenden Menschen kann man nicht verletzen. Er liebt einfach, und dieses Gefühl erschafft einen schützenden Raum um ihn. Für die Liebe muss man sich niemals schämen und sich nicht fürchten. Trotzdem ist es der Satz, den viele Menschen am seltensten über die Lippen bringen.

Was würdest Du jemandem sagen, wenn du wüsstest, dass es der letzte Tag in Deinem Leben ist?

Ich denke, wir sollten uns einmal darüber Gedanken machen – was würden wir wem sagen, wenn wir noch eine einzige Möglichkeit dazu hätten?

Wem würden wir unsere Liebe gestehen?

Wem würden wir für sein Dasein danken?

Wem würden wir unser Mitgefühl und Verständnis entgegen bringen?

Wem würden wir sagen, wie viel Freude er uns macht? Usw.

Versucht doch mal einen Tag so zu leben, dass Ihr eure Gefühle auf diese Weise zeigt als wäre es die letzte Möglichkeit dies zu tun.

Denn irgendwann könnte es zu spät sein und ihr werdet es bereuen.

Ich wünsche Euch, dass Eure Gefühle ein Tor zu den Herzen der Anderen sind.

Ich wünsche Euch allen, schöne Pfingstfeiertage!

Heidi

#### ANKÜNDIGUNGEN:

$\frac{35}{17}$  Kurs in schamanischer Extraktion am 28.+29. 06. in Neresheim/Süddeutschland

$\frac{35}{17}$  Kurs in Seelenrückholung vom 24. – 27. 07. in Neresheim/Süddeutschland

Anmeldungen über das Anmeldeformular auf meiner Homepage [www.poweranimal.de](http://www.poweranimal.de)