

# Plötzlich harte Umstände – was nun?

24.11.2017

.

Ein Gastbeitrag von Nicky (Nickname) in Liebe zusammen gestellt für alle, di es brauchen

Was ist zu tun, wenn einem der Himmel über den Kopf zusammenstürzt, das Haus abgebrannt ist oder ein sonstiger Notfall eingetreten ist? Viele Menschen leben so in den Tag hinein und machen sich nicht die geringsten Gedanken darüber, dass irgendwann einmal eine Notlage eintreffen könnte. Es trifft ja immer nur andere. Entsprechend hart kann dann die Wirklichkeit diejenigen treffen. Also, nehmen wir einmal vorbeugend an, folgende Situationen könnten eintreten:

Ein Finanzcrash, Bürgerkrieg, Plünderungen, kein Wasser, keine Lebensmittel, Kind oder Partner krank, verletzt oder tot. Jetzt sitzt man da, meistens vollkommen überrascht, obwohl die Vorzeichen schon lange auf Sturm geschaltet waren. Das wollen nur wenige sehen und entsprechend Vorsorge treffen. Was nun? Hier einige alltagstaugliche Tipps zur Ersthilfe.

Jeder hat sein artspezifisches Temperament und eine typgemäße Art und Weise mit sich und seinen Problemen umzugehen. Ratlosigkeit, Entsetzen, Sorgen und Angst machen sich breit, was wird auf dich zukommen? **Bleibe bei dir**, wenn Angst hochsteigt, **atme tief und bewusst**, das bringt dich in die Gegenwart und so kommst du nicht in die Angstschiene. Stampfe mit den Füßen auf den Boden, **erde dich**.. Empfehlung: verbinde dich sofort mit deinen Gefühlen und Gedanken sogleich mit der Urquelle, das ist sozusagen die direkte Online Verbindung, wir sind uns dessen viel zu wenig bewusst. Du kannst das Bild

eines Ankers visualisieren, von dir zum Urschöpfer. **Sei authentisch**, weine, schimpfe erzähle, bitte SIE, unsere Urquelle, um Hilfe. Wenn du wütend bist lasse Dampf ab, reagiere dich an Kissen ab, haue mit einem Buch auf den Tisch, das es nur so scheppert. So kommst du und bleibst mit dir in Kontakt, **das ist wichtig. Nur so kannst du eine Panikattacke vermeiden.** Viele Menschen verhalten sich in Notsituationen nicht situationsgerecht, vermeiden Risiken und drücken sich davor aktiv zu werden. Das beweisen immer wieder Notsituationen in denen Passanten achtlos weitergehen oder Fahrerflucht begehen. Die meisten Menschen haben nie gelernt eigenständig zu handeln, mit sich in tieferen Kontakt zu kommen, noch sind sie emotional und versorgungsmäßig auf Krisensituationen vorbereitet. Es gibt in unserem Alltag wenig entsprechende Anlässe, wir sind ja immer einigermaßen sicher verwaltet worden, das macht unselbstständig. **Angst ist natürlicherweise ein Alarmsignal, dieses Gefühl sollte aber nicht die Kontrolle über dich gewinnen.** Angst kommt von Enge, da ist eine Sperre und bist weitgehend handlungsunfähig. **In einer Panikattacke kommt das Gefühl auf, als ob die Nerven deines ganzen Körpers lichterloh brennen, die Anbindung zum Gehirn fehlt komplett. Übrig bleiben nur einige Überlebensreflexe.** Du bist ein Träger voll mit Gedanken und Gefühlen, diese gilt es als erstes in Griff zu bekommen, sonst taugen deine nachfolgenden Handlungen kaum etwas. **Nimm ein Glas Wasser** und trinke in kleinen Schlucken. Sind **Notfalltropfen** von Dr. Bach oder **Baldriantropfen** im Haus? Nimm sie. Nach **5 Minuten** dürftest du die Kontrolle wieder gewonnen haben, sonst nährst du dieses negative Feld. Wir wollen ja einen Modus anstreben, mit dem du gut zurechtkommen kannst. Natürlich gibt es auch einige Menschen, die sofort die Situation erkennen und folgerichtig handeln. Wie die Mutter, die ein Auto anhebt, um ihr Kind zu retten. Das ist aber eine Ausnahme und sie erschrickt möglicherweise erst hinterher. **Wenn du dich vorher mit bestimmten Situationen nicht beschäftigt hast, kannst du sie im Notfall nicht abrufen und situationsgerecht reagieren.**

Nimm einmal an, dich ereilt eine erschreckende Nachricht: Setze dich alleine still an deinen Lieblingsort in der Wohnung, wenn möglich. Benutze deine kreative Gehirnhälfte für einen Moment und visualisiere beispielsweise **die violette Flamme** für dich, deine Familie und dein Umfeld. Lass alles verbrennen was dich belastet. Fühle, spüre nach. Du kannst schon im Vorfeld einen visuellen Schutzkegel um deine Wohnung und dein Haus/Stadt. Was auch immer kommen mag: **Du fällst nie tiefer als in Schöpfers Hand- gib nicht auf!** , Ein Patient berichtet mir folgendes: „In der schlimmsten Zeit meiner Krankheit hatte ich nicht mal die Kraft von einer Stunde zur anderen zu leben, ich lebte von Minute zu Minute und da hörte ich innerlich diese Worte: **Was immer du wählst, was immer auch geschieht, du fällst nie tiefer als in Gottes Hand.** Dann wurde es ruhig in mir. Der Tag war eine Ewigkeit und ich habe es geschafft da heraus zu kommen, ich hatte mir ein **Ziel gesetzt**, ich wollte meine Familie nicht im Stich lassen“. Ich wollte wissen, ob diese Erfahrung das Leben dieses Menschen verändert hat. „Ja“, war die Antwort, „ich weiß, dass ich stärker bin als ich es mir je vorstellen konnte, und ich weiß, dass ich in meiner Not nicht alleine bin“. Ich fragte, ob er dadurch religiöser geworden sei. „Ich gehe nicht in die Kirche, dort finde ich Gott nicht, so wie ich ihn wahrgenommen habe“, war die Antwort.

Falls es die äußeren Umstände nicht zulassen und die Handlungen von außen so kommen, dass du keinen Einfluss mehr darauf hast, **dann lasse in Vertrauen los**. Schreie innerlich oder wenn du magst äußerlich: Gott, Schöpfer, hilf mir! Einmal lag ein schrecklicher Alb auf mir, ich konnte weder schreien, denken, noch bewegen, so presste ich mit letzter Mühe die Worte: „Gott hilf“, gedanklich heraus. Ob man mir glaubt oder nicht, das Unwesen war von einem Moment zum anderen weg. **Die nicht materielle Seite unseres Daseins hat sich auf diese weltliche Situation vorbereitet**, das habe ich in letzter Zeit deutlich wahrgenommen. **Wende dich** am besten schon vorher **an die feinstoffliche Ebene**, das schon eine stabile Verbindung

besteht, so trifft man sich auf halbem Weg. Wenn man beruflich immer mit und für Menschen gearbeitet hat, kommen einem viele Schicksale und Geschichten zu Ohren. Hier diese: „Als ich einmal drohte zu ertrinken, stellte ich mir vor, so lange über Wasser bleiben, bis ich am anderen Ufer zu Gott gelange. Da wurde ich von einem warmen, hellen und wohltuendem Licht umhüllt. Halt inne, gab man mir wortlos zu verstehen und ich schwamm nicht mehr, so lag ich bewegungslos auf der Wasseroberfläche ohne unter zu gehen. Ich kam wieder zu Kräften und erreichte das Ufer“.

Falls du das irdische Ufer zu deinem Körper nicht mehr erreichen solltest, **gehe ohne Zaudern in die neue Ebene des Seins**. Du hast mehrere Möglichkeiten dort weiter zu gehen, es liegt in deiner eigenen Entscheidung: Die meisten sehen einen Lichttunnel und werden freundlich von einem hellen Lichtwesen willkommen geheißen. Wenn du möchtest gehe diesen Weg. **Verankere in deinem Bewusstsein, dass du Lenker deines eigenen Schicksals bist und lasse dich nicht von Wesen beeindrucken, die deine Zukunft stark beeinflussen wollen. Lass dir Zeit, sie können dich zu nichts zwingen**. Wenn du nach einer Weile auch **andere Möglichkeiten des Daseins erkunden** möchtest, dann tue es! **Verbünde dich mit Gleichgesinnten** und sucht gemeinsam einen Weg. Ruft andere Wesen außerhalb des Bereichs herbei- es gibt dort keine festen Türen und Mauern, seit euch dessen gewiss. Auch wurde schon berichtet, dass es innerhalb des Lichttunnels Abzweigungen gibt. Du kannst dir Zeit nehmen, diesen Bereich sorgsam zu erkunden. Keine Angst, du kannst nicht verloren gehen. **Du kannst die Lichtwesen befragen**, wer sie sind, ob sie die Wahrheit sagen, ob es noch andere Möglichkeiten gibt und ganz wichtig voran: Sind sie **mit der Schöpferquelle verbunden und dienen sie dieser Quelle?** Sei mutig, diesen Wesensanteil hat man uns schon lange Zeit aberzogen! **Ganz mutige Seelen gehen nicht in den Lichttunnel, sondern daran vorbei in die Dunkelheit**. Sei dir bewusst, dass die dunkle Materie die Ursubstanz im Universum ist. Bleibe ruhig, sei dir bewusst, dass es ein Spiegelfeld ist. Alles was

du bist, fühlst und denkst, tritt mir dir in Resonanz. Das ist die Abteilung für mutige und reife Seelen. Als ich noch jung war, unterwarf man mich einer Operation mit der noch damals praktizierten Äthernarkose und so sind mir diese Erinnerungen stark im Bewusstsein verblieben: Ich wurde katapultartig aus meinem grobstofflichen Körper geschleudert, in eine kaum zu beschreibende, lebendige, unendliche Schwärze hinein. Mein Gefühl war ja von einem Fluchtgedanken besetzt, darum flog ich mit rasender Geschwindigkeit in den Weltraum, um mich herum sah ich nur die hellen Sterne an mir vorbei ziehen. (Diese Beschreibung möge eine Annäherung sein). Es war ein Gefühl von einem Nichts und darin enthalten sind alle Möglichkeiten. Sei dir dessen bewusst. Da Gedanken und Gefühle ein Kompass für uns sind, würde ich heute nicht mehr davoneilen, sondern mit meinem Willen einfach ruhig stehenbleiben und mich umschauen. Dann auf das konzentrieren, was meinem Wesen entspricht. Beispielsweise **ein Lichtwesen herbeirufen, das der Schöpferquelle dient**. Bereite sich jeder seinem Wesen entsprechend vor.

Und sollten wir Leser uns auf der geistigen Ebene treffen, signalisieren wir uns das mit dem Codewort: „bewusstseinsreise“ zu, dass wir Verbündete des Lichts sind, selbstbewusste, göttliche Seelen. Gemeinsam sind wir stärker und der Weg wird leichter.

**Schöpferquelle ist mit uns allen!**