

wenn nötig zu verteidigen. Je besser Sie diesen Freund kennen und zu schätzen wissen, desto mehr werden Sie in ihm das Tor zu Ihrer Kraft entdecken. Und in der eigenen Kraft zu sein ist ein großartiges Gefühl.

Keine Sorge, das bedeutet nicht, dass Sie sich fortan rücksichtslos verhalten oder gar anderen Menschen wehtun müssen. Vermutlich liegt Ihnen ein positives und menschliches Miteinander genauso am Herzen wie mir. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich erlauben, etwas zu empfinden, das Sie vielleicht lange verneint haben, und mit dieser neuen Energie umzugehen lernen. So als ob Sie auf einmal ein neues, schnelleres Auto führen.

Möglicherweise werden sich Ihre Beziehungen verändern, wenn Sie auf gesunde Art und Weise mit Ihrer Wut und Kraft verbunden sind, anstatt sie zu unterdrücken. Diese Veränderung wird positiver Natur sein und Sie mit einem Gefühl von Respekt, Selbstwert und Lebendigkeit

belohnen.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass auch Symptome von Depression und Ängsten nachweislich zurückgehen, sobald ein Mensch seine oftmals lange unterdrückte Wut entdeckt und lernt, damit auf gesunde Weise umzugehen. Die Integration dieser Kraft wird also auf allen Ebenen maßgeblich zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Doch wie kann der Weg dahin gelingen? Wie ist es möglich, das positive Potenzial der Wut zu entdecken, wenn Sie möglicherweise früher negative Erfahrungen damit gemacht haben, sie zu äußern, oder sich meilenweit davon entfernt fühlen, überhaupt einen Wut-Impuls in Ihrem Inneren zu spüren?

Eine große Rolle dabei spielt Ihr Körper, so viel sei schon mal verraten. Denn wir leben heute in einer sehr kopf- und verstandesorientierten Zeit, in der leider viele von uns verlernt haben, ihren Körper und ihre

Emotionen wahrzunehmen und zu spüren. *Indem es gelingt, uns wieder mit der Weisheit unseres Körpers zu verbinden und seinen Impulsen zu folgen, anstatt sie »wegzudenken«, regulieren wir uns selbst auf gesunde Weise und kommen wieder in unsere natürliche Kraft.*

Auch Spiritualität ist eine wunderbare Kraftquelle, die unserem Leben einen höheren Sinn gibt. Allerdings sollte sie nicht dazu benutzt werden, unsere »dunkle Seite« – dazu zähle ich ungeliebte Gefühle wie Wut, Schmerz und Scham – wegzudrängen.

Ich nenne dieses Phänomen gerne die »Licht- und-Liebe-Falle« – alles menschlich Schwierige wird im Lichte falsch verstandener Spiritualität schöngeredet, dadurch aber nur ins Unbewusste verschoben, wo es weiter schwelt und auf Dauer Schaden anrichten kann. *Besser ist es, unser spirituelles Bewusstsein dazu zu nutzen, Licht in die dunklen Ecken unserer*

Psyche zu bringen und unsere Schatten wirklich anzuschauen, als authentischen Teil von uns anzunehmen und zu integrieren.

Denn interessanterweise wandelt sich dann oft der abgelehnte Aspekt in einen großen Schatz, der unserem persönlichen Wachstum dient. Dann wird zum Beispiel Wut zum Tor zu unserer Kraft.

In diesem Ratgeber möchte ich Sie ermuntern, sich dem Gefühl der Wut bewusst auf eine neue, achtsame Weise anzunähern und das große Heilungs- und Kraftpotenzial zu entdecken, das hier verborgen liegt. Es ist eine Reise, die sich lohnt und die sogar richtig Spaß machen kann. Eines ist sicher: *Wut ist nur dann gefährlich, wenn sie im Verborgenen schwelt und unachtsam ausagiert wird; in die richtigen Bahnen gelenkt jedoch, sorgt sie für neue Lebendigkeit und oftmals für positive Veränderungen.*

1

Wut - ein gesundes Gefühl

Das Feuer in uns

Wir sind umgeben von den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer. Jedes davon