

KOMM ZU DIR seelenpflege

**Podcast für Bewusstsein
und Selbsterkenntnis #4**

Die fatale Macht der Angst

www.komm-zu-dir.jetzt



Hallo ihr Lieben, herzlich willkommen zu meinem Podcast für Bewusstsein und Selbsterkenntnis. Mein Name ist Thomas und mein Herzensprojekt heißt „komm zu Dir“. Schön, dass Du mich hörst.

Thema der heutigen vierten Folge ist „Die fatale Macht der Angst“. Ursprünglich hatte ich überlegt, den Titel „Angst - ein schlechter Berater“ zu verwenden, und es gibt auch längst einen gleichnamigen Artikel auf meiner Website, aber inzwischen ist mir diese Phrase nicht mehr kräftig genug, zu sehr verharmlosend. Ich finde, die Verbreitung und Wirkung von Angst, und zwar sowohl auf individueller wie auch auf kollektiver Ebene, ist so gravierend, nämlich so extrem suppressiv und destruktiv, und dies inzwischen praktisch von solcher Tragweite, dass es sich lohnt, genauer hinzusehen und einen deutlicheren Akzent zu setzen. Zudem gibt es heutzutage einen starken Zusammenhang zwischen Angst und Macht, worauf ich später eingehen werde. Und schließlich ist Angst auch wohl ein sehr deutsches Thema, Deutschland wird, begründet auf erlebten Katastrophen in der Vergangenheit, mitunter als „Republik der Angst“ beschrieben¹, und im englischsprachigen Raum hat sich der Begriff „German Angst“ geprägt, der „eine Mischung aus Mutlosigkeit und Zögerlichkeit, gepaart mit Zukunftsängsten und einem extremen Sicherheitsbedürfnis“ beschreibt².

Sieh und fühle zum Ankommen in diesem Thema und Bewusst-werden gerne zunächst einmal bei Dir selbst, spüre nach, wie sich Deine Ängste anfühlen, worum es geht und mit welchen praktischen Konsequenzen sie für Dich ganz persönlich verbunden sind. Dazu kannst Du gerne kurz auf Pause drücken, wenn Du magst.

Angst = Enge

Schauen wir uns zuerst die Etymologie des Begriffs Angst an: er hat sich seit dem 8. Jahrhundert von indogermanisch anghu „beengend“ über althochdeutsch angust entwickelt und ist verwandt mit dem lateinischen angustus bzw. angustia für „Enge, Beengung, Bedrängnis“ und angor „Würgen“.³ Genau das ist es auch, was wir körperlich fühlen, wenn wir in Angst sind - und gleiches gilt auch auf geistiger

¹ Frank Biess: Republik der Angst. Eine andere Geschichte der Bundesrepublik, Berlin (Rowohlt) 2019. Biess lehrt an der University of San Diego Europäische Geschichte.

² <https://www.rnd.de/wissen/german-angst-was-ist-damit-gemeint-und-wie-ist-der-begriff-entstanden-PWCLJ6TETNBU-TO2X3ETEEZURXI.html>

³ vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst>

Ebene: Angst verengt und trübt den klaren Blick, stürzt uns in Verwirrung und Orientierungslosigkeit, lässt uns in Zweifel, Skepsis, Schwere und Pessimismus versinken und schließlich erstarren.

Wie bin ich auf dieses Thema gekommen?

Erstens kann ich rückblickend sehen, dass ich (unbewusst) lange Zeit meines Lebens ganz erheblich von Ängsten beherrscht wurde. Beispielsweise und vor allem von der Angst nicht gut genug zu sein, nicht gesehen zu werden, nicht zu gefallen ... letztendlich geht es ja bei alledem um die Angst nicht geliebt zu werden. Wohinter natürlich, das kann ich heute verstehen, ein Mangel an Urvertrauen und Selbstliebe steckte. Folglich entwickelte ich Kompensationsmechanismen, um Lob und Anerkennung zu erfahren - Dinge, die man allzu gern mit Liebe verwechselt. Ein großer Schritt in meine Heilung war meine Dalseelenbegegnung, die mir gezeigt, ja tatsächlich bewiesen hat, dass unsere Seelen unsterblich sind und immer wieder inkarnieren, wodurch ich die Mutter aller Ängste, die Todesangst, weitgehend überwinden durfte.

Der zweite Impuls, mich mit diesem Thema intensiver zu befassen und über Ängste auch zu sprechen und zu schreiben, ergab sich durch jene eben erwähnte Begegnung mit meiner Dalsee, an der ich leidvoll beobachten konnte, wie sehr Ängste einen Menschen klein halten, eng werden und innerlich erstarren lassen können. In dem Fall ging es um eine religionsgeprägte Angst, nämlich die Angst als Strafe Gottes für bestimmtes Verhalten, das in der Kirche dann als „Sünde“ bezeichnet wird, in die Hölle zu kommen. Und das hat mir die Augen geöffnet dafür, dass Angst eben auch - nicht nur im kirchlichen Kontext - ein ebenso massives wie effektives Machtinstrument sein kann, mit ganz fatalen Folgen für die Lebensqualität aber auch die geistige Freiheit und spirituelle Entwicklung der davon betroffenen Menschen. Mit dieser Haltung, also dem Dogma von Schuld und Sühne, entfernt sich die Amtskirche im übrigen weitestmöglich von der Botschaft und Energie Jesu Christi. Die Konsequenzen sind inzwischen, wo diese Drohmittel nicht mehr im einstigen Ausmaß wirksam sind, offensichtlich und wenig überraschend. Gleichwohl fehlt der Gesellschaft mehr denn je ein Gegenpol zu ego-geprägten Un-Werten wie Besitz, Macht und Gier, den die Kirchen allerdings schon sehr sehr lange nicht mehr repräsentieren können.

An der Stelle eine kleine persönliche Anekdote zu dem Thema, denn die Erfahrung damals hat mich auch veranlasst, aus der Kirche auszutreten. Der wesentliche Kern meiner Motivation war die Thematik Schuld und Sühne, die ich absolut inakzeptabel empfand, nicht nur angesichts des wenig vorbildlichen Verhaltens einiger Mitarbeiter der Institution, sondern vor allem im Hinblick auf die Wirkung auf Menschen, die ich wie gesagt leidvoll beobachten durfte. Monate nachdem ich beim Amtsgericht meinen Austritt erklärt hatte bekam ich ein Schreiben des örtlichen Pfarrers, ein Standard-Vordruck des Bistums, vier oder fünf Seiten lang, wie bedauerlich mein Schritt doch sei, und darin stand wörtlich, wenn ich - Zitat - „nicht umgehend Reue zeigen“ würde, dann werde mir - Zitat - „das Recht auf eine kirchliche Bestattung aberkannt“. Als ich das gelesen hatte musste ich spontan laut lachen. Denn - Volltreffer! - das war so bestätigend im Hinblick meine Entscheidung, weil ja das genau der wesentliche Grund meines Austritts war, nämlich diese stetige Angst- und Panikmache, wenn Du dies und jenes nicht tust oder lässt, dann kommst Du in die Hölle. Ich war damals offenbar bereits klar genug, um Bestätigung anstelle von Verunsicherung daraus ziehen und darüber lachen zu können. Ich kann mir aber auch gut vorstellen, dass es Menschen gibt, die aufgrund dieser unverhohlenen Androhung reumütig wieder eintreten. Aber das werden wohl immer weniger.

Es gibt keine Schuld!

Statt alledem habe ich lernen dürfen: Es gibt keine Schuld! Es gibt lediglich das kosmische Gesetz von Ursache und Wirkung, dem gemäß jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Handlung eine bestimmte Energie erzeugt, die mit gleicher Intensität zu ihrem Ausgangspunkt zurückkehrt. Manchmal sind dabei Ursache und Wirkung zeitlich entkoppelt, sodass wir nicht gleich den Zusammenhang erkennen können, weil sich z. B. bestimmte Energien über Inkarnationen übertragen, manche nennen das Karma. Un-

passend dazu negiert die katholische Kirche inzwischen, und das war einmal anders⁴, die Reinkarnation.⁵ Wenn Du hier tiefer einsteigen möchtest, findest Du in dem eben schon erwähnten Artikel auf meiner Homepage genaueres.⁶ Außerdem möchte ich Dir meinen Text „Sünde - Einladung zum Perspektivwechsel“ ans Herz legen, der zur Rückbesinnung auf die eigentliche Bedeutung des Begriffs einlädt.⁷

Ja, von Angst getriebene Menschen sind eben, und nun werde ich wieder allgemeiner, alles andere als in ihrer Mitte. Sind energetisch nicht gut an Mutter Erde und die Quelle oder Gott oder das Universum, ganz wie Du möchtest, angebunden, und damit auch insbesondere nicht im hier und jetzt präsent. Ihr Antrieb ist vor allen Dingen die Vermeidung, eine höchst lebensfremde, freudlose, entwicklungshemmende Energie.

Sieben Grundängste

Zum Thema Angst gibt es ein wunderschönes kluges Buch von Varda Hasselmann und Frank Schmolke mit dem Titel "Die sieben Archetypen der Angst".⁸ Es handelt sich dabei um Channelings oder, wie die Autorinnen es nennen, „Durchsagen aus der kausalen Welt“. Darin werden 7 Urängste beschrieben, von denen jede Seele in jeder Inkarnation zwei auswählt, um damit ihre ganz individuelle Grundangst zu prägen. Besonders interessant ist dabei, dass jede dieser Grundängste ein spezifisches Verhaltensmuster bedingt. Ich möchte sie nun einmal der Reihe nach nennen:

Da ist erstens die Angst vor Unzulänglichkeit verbunden mit dem Verhaltensmuster der Selbstverleugnung,
zweitens die Angst vor Lebendigkeit mit dem Muster der Selbstsabotage,
drittens die Angst vor Wertlosigkeit, Verhaltensmuster Märtyrertum,
viertens die Angst vor Unberechenbarkeit, Muster Starrsinn,
fünftens die Angst vor Mangel mit der Verhaltensprägung Gier,
sechstens die Angst vor Verletzung mit dem Muster Hochmut
und schließlich
siebtens die Angst vor Versäumnis mit dem Verhaltensmuster Ungeduld.⁹

Ich habe das gerade so ausführlich genannt um Dir die Möglichkeit zu schaffen, in Resonanz mit den Ängsten und Mustern zu gehen und so im besten Fall auch ein Stück Selbsterkenntnis zu gewinnen. Das kann ein Funke sein, der sich zu einem großen Licht entfalten kann, wenn Du Dich dafür öffnest, dranbleibst und versuchst, die Angst in Heilung zu bringen, anstatt Dich von ihr immer wieder gefangen nehmen, schwächen und von Deinem Weg abbringen zu lassen.

⁴ vgl. hierzu Seiler, Benjamin: Reinkarnation: Die größte Lüge der Kirche. In: Zeiten Schrift Nr. 9, 1996, S. 45ff., online unter www.zeitschrift.com/artikel/reinkarnation-die-grosste-luge-der-kirche. Hierin findet sich die Aussage, "Am Anfang der Christenheit war die Reinkarnation eine der Säulen im ganzen Glaubensgebäude.", der Autor bezieht sich dabei auf das Konzil von 451, "frühe Kirchenfürsten und Theologen wie Origenes, Basilides oder de[n] Heilige[n] Gregor" sowie konkrete Bibelstellen. Im Jahr 553 n. Chr. wurde sie hingegen „von 165 Kirchenleuten verdammt“. Der Autor spricht in diesem Zusammenhang von einer Verschwörung.

⁵ vgl. hierzu "Reinkarnation und christlicher Glaube. Wiedergeburt oder Auferstehung?" von Matthias Neff auf der Website des Bistums Trier, www.bistum-trier.de/weltanschauungsfragen-sekten/gruppen-weltanschauungen/reinkarnation/. Neff stellt hierin klar: "Der christliche Glaube an die Auferstehung der Toten und die Vorstellung von (...) Reinkarnation lassen sich miteinander nicht in Einklang bringen, sie schließen sich vielmehr gegenseitig aus".

⁶ vgl. <https://www.komm-zu-dir.jetzt/themen/angst-ein-schlechter-berater/>

⁷ <https://www.komm-zu-dir.jetzt/blog/suende-einladung-zum-perspektivwechsel/>

⁸ Varda Hasselmann und Frank Schmolke: Die sieben Archetypen der Angst. Die Urängste des Menschen erkennen, verstehen und behandeln. Durchsagen aus der kausalen Welt VII, München (Arkana) 2009

⁹ ebd., S. 5f.

Angst und Macht

Im Übrigen sind wir ja, ich habe es eben schon indirekt angedeutet, inkarniert, um unsere Ängste zu erfahren und dann zu transformieren. Das ist Lernen. Das ist Entwicklung, das ist Heilung. Und wir werden gerade in dieser Zeit immer wieder höchst offensiv dazu eingeladen, so sehr, dass wir das nicht ernsthaft übersehen oder -hören können. Du brauchst nur einmal die Nachrichten anzuschalten und mit etwas gesunder Distanz, die ich Dir wünsche, wirst Du beobachten können, dass es in einem fatalen Bündnis von Politik und Medien immer wieder ganz gezielt und systematisch darum geht, bestimmte Ängste zu schüren und somit Meinungen und gar Haltungen zu manipulieren, bestimmte Verhaltensweisen zu provozieren oder zu unterbinden, unsägliche „Maßnahmen“ zu akzeptieren - bis hin zu massiven Einschränkungen der persönlichen Freiheit oder Übergriffe auf andere Grundrechte wie die Meinungsfreiheit oder körperliche Unversehrtheit. Ganz zu schweigen von der Menschenwürde.

Letztens sprach ich mit jemandem, der ernsthaft forderte, jeder und jede Deutsche solle für den „Verteidigungsfall“ mit einer Waffe umgehen können. Er fiel dann aus allen Wolken, als ich auf Nachfrage bekannte, absolut keine Angst vor einer Invasion der Russen unter Putin zu haben. Und das, also sein Unverständnis mir gegenüber, konnte ich wiederum gut verstehen angesichts der öffentlichen Panikmache in dieser Thematik. Oder diese sogenannte „Pandemie“ vor einigen Jahren, über die ich mich hier nicht weiter auslassen möchte. Ich habe dazu als Beitrag gegen das Vergessen ein sehr ausführliches Dossier verfasst, das Du auf meiner Homepage findest.¹⁰ Und wenn wir weiter in die Vergangenheit, in die Geschichte schauen, finden wir reihenweise Beispiele, am plakativsten sicherlich die Inquisition im Mittelalter, die SS im Nationalsozialismus und die Stasi im real existierenden Sozialismus der DDR, die zeigen, dass Angst vor allem eines ist, und da wiederhole ich mich, nämlich ein höchst effektives Machtinstrument. Aber auch im Kleinen finden wir das, manchmal sogar unter dem Deckmantel der Fürsorge, z. B. im medizinischen System, wo manche Vorsorgeuntersuchung mehr Schaden als Nutzen verursacht. Oder in den Schulen, wo Noten immer noch als Druckmittel und Disziplinierungsinstrument mitunter höchst bedenkliche psychische Wirkungen entfalten und nicht selten Talent und Motivation zerstören.

Es drängt sich der Eindruck auf, dass diejenigen, die durch das Säen von Angst so effektiv Macht ausüben, bitte verzeih mir diesen Zynismus, viel mehr aus der Geschichte gelernt haben als alle anderen. Interessant ist hierbei, dies sei aber nur am Rande erwähnt, der Zusammenhang zwischen Macht und Narzissmus, die Tatsache also, dass sich heute in einer Vielzahl der politischen, ökonomischen, behördlichen und gesellschaftlichen Führungspositionen mehr oder weniger stark narzisstisch-persönlichkeitsgestörte Menschen befinden, deren Charakter wiederum ebenfalls durch typische Angstmuster geprägt ist, was eine weitere Erklärung für ihre Motivation und Strategie liefert, Macht durch das Säen von Angst zu erlangen oder auszuüben. Dazu aber ein andermal mehr.

Mich erleichtert, dass inzwischen immer mehr Menschen dafür sensibilisiert sind, solche Muster zu durchschauen, auf Distanz gehen und auf diese Weise auch wieder viel mehr zu sich kommen, sich wieder mehr spüren, zum Kern ihres Wesens vordringen und vor allem wieder viel mehr auf ihr Herz hören. Und das ist gerade so wesentlich, so bedeutsam, so heilsam. Und es macht ja auch die Energie dieser Zeit des Wandels aus, dieses zu sich kommen, Erwachen und Bewusst-werden. Zur aktuellen Zeitqualität habe ich erst vor ein paar Tagen im Blog die Jahresausblicke einiger weiser Menschen verlinkt,¹¹ und Du findest auch Informationen dazu in der vorherigen (dritten) Folge dieses Podcasts.

Liebe vs. Angst

Vielleicht hast Du eben aufgehört und Dich gefragt, warum ich in diesem Zusammenhang von „heilsam“ spreche? Weil wir mit jeder Transformation, mit jedem Loslassen einer Angst mehr und

¹⁰ <https://www.komm-zu-dir.jetzt/themen/corona-dossier/>

¹¹ <https://www.komm-zu-dir.jetzt/blog/jahresausblicke-2026-es-werde-licht/>

mehr in die Liebe kommen. Und das ist die heilsamste, am höchsten schwingende aller Energien.

Um auch das nochmal deutlicher zu machen, hier auf der Erde, im Körper, leben wir in der Polarität,¹² das heißt insbesondere in einer Struktur eines komplementären entweder - oder, und nicht sowohl - als auch. Es gibt beispielsweise Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Licht und Dunkelheit und eben Liebe und Angst. Und das bedeutet, entweder Du bist in Liebe oder in Angst. Beides gleichzeitig geht nicht.

Robert Betz formuliert das so schön, „Wo Angst ist, ist die Liebe noch nicht. Und wo wirkliche Liebe ist, ist keine Angst mehr.“¹³ Und hieran wird deutlich, warum es im Sinne eines gesunden und glücklichen Lebens so fundamental bedeutsam ist, sich bewusst für die Liebe und gegen die Angst zu entscheiden. Ich möchte, dass Du Dir ganz klar bewusst bist oder wirst: Du hast die Wahl! Du entscheidest, welchen Wolf Du fütterst. Du kennst sicher diese schöne indigene Geschichte von den zwei Wölfen, falls nicht, verlinke ich sie Dir gerne im Transkript.¹⁴

Mit Ängsten umgehen

Abschließend stellt sich Dir möglicherweise die Frage, wie kann ich mit Ängsten umgehen? Und zwar über Deine klare Entscheidung für die Liebe hinaus? Auch hierbei gilt grundsätzlich: Komm in die Selbstermächtigung, warte nicht darauf, dass jemand erscheint und Dir hilft. Zunächst einmal kannst Du in akuten Angstsituationen zwei Dinge tun: 1.: Prüfe Deine Gedanken, und 2.: Atme, denn das bringt Dich zurück ins Hier und Jetzt.

Angstgefühle entstehen oft durch bestimmte Gedanken. Und nicht selten sind es immer wieder die gleichen auf die Zukunft gerichteten Gedanken, die uns beherrschen, in die Angst treiben, von unseren Herzen entfernen und somit schwächen. Aber hält ein solcher Gedanke einer rationalen Überprüfung stand? Gibt es einen wahrhaftigen objektiven Anlass, eine echte akute Gefahr, oder ist der Gedanke rein hypothetisch, vielleicht auch genährt von bestimmten schwächenden Glaubenssätzen, z. B. (sic!) „ich bin nicht gut genug“, „ich schaffe das sowieso nicht“, „ich bin es nicht wert“ oder „mir geht doch immer alles schief“? Wenn Du einen auf diese Weise motivierten Angstgedanken entlarven kannst, gib ihm keinen Raum, schick ihn weg, gebiete Deinem Ego Einhalt und verweise darauf, dass keine akute Gefahr besteht, Du nun erwachsen bist und gut auf Dich selbst aufpassen kannst. Oder mache Dir klar, dass in genau diesem Moment, im Hier und Jetzt, keine Gefahr droht, alles in Ordnung ist.

Und atme! Auf neuraler Ebene ist vor allem das sympathische Nervensystem für unsere Angstreaktionen verantwortlich. Aus archaischer Sicht kennt es nur drei Reaktionen auf eine angstbesetzte Situation, nämlich Kämpfen, Flüchten oder Erstarren. Wo bleibt da noch der Raum zum besonnenen Nachdenken? Eine Atemtechnik, die in solchen Situationen hilfreich sein kann, ist das bewusste, möglichst ruhige tiefe Atmen, bei dem eine deutliche zeitliche Betonung auf der Ausatmung liegt, Du kannst Dir konkret vorstellen, dass Du ungefähr doppelt so lange ausatmest wie Du einatmest. Hierdurch wird das parasympathische Nervensystem angesprochen, das für Entspannung sorgt und dafür, dass einige wichtige Regenerationsprozesse im Körper angeregt werden.¹⁵

Aber damit ist es oft, das ist völlig klar, nicht nachhaltig getan. Ängste bahnen sich ja oftmals ihren Weg über das Unterbewusstsein, sodass wir ihnen rational wie beschrieben oft nur im Sinne einer Symptombekämpfung begegnen können, aber es uns nicht gelingt, ihre Wurzel zu greifen. Das liegt

¹² „Polarität ist ein Ausdruck der Philosophie für das Verhältnis sich gegenseitig bedingender Größen. Sie unterscheidet sich vom Dualismus, bei dem die Größen als antagonistisch (nicht miteinander vereinbar) gesehen werden. Bei der Polarität geht es nicht um einen unvereinbaren Gegensatz, sondern um ein komplementäres Verhältnis.“ [https://de.wikipedia.org/wiki/Polarität \(Philosophie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Polarit%C3%A4t_(Philosophie))

¹³ Robert Betz: *Erkenne Dich in den Spiegel Deines Lebens! Die Spiegelgesetze verstehen und anwenden lernen*, Vortrags-CD. München 2007

¹⁴ <https://einfachachtsam.de/geschichte-zwei-woelfe/>

¹⁵ vgl. dazu z. B. <https://claireoberwinter.com/stressreaktion-nervensystem/>

daran, dass diese Wurzel oft in einem Alter der Ursache, wie wir es in der Kinesiologie nennen, liegt, das sich unserem bewussten Zugang entzieht, beispielsweise in der sehr frühen Kindheit oder in einer früheren Inkarnation oder der Ahnenlinie. Ja, Du hast richtig gehört. Wir tragen auch Ängste unserer Vorfahren in uns, ebenso wie wir unsere eigenen Ängste auch teils unseren Nachfahren weitergeben. Das ist ja ein Grund mehr, hinzuschauen und zu fühlen, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, auch wenn es zunächst schmerzhaft und aufwühlend erscheint. Aber es geht dabei gar nicht darum, eine Angst immer wieder emotional zu durchleben, sondern sie zu sehen, anzuerkennen, zu segnen und dann zu transformieren. Nicht mit dem Kopf übrigens, der damit völlig überfordert wäre, denn der untersteht ja dem Ego, das wiederum durch Angst programmiert ist und dies über den Schmerzkörper auslebt,¹⁶ sondern über das Herz, unser mit Abstand sensitivstes und klügstes Organ. Auch hierzu findest Du einen Text auf meiner Website.¹⁷

Wie genau geht das? Vielleicht bist Du längst auf dem Weg und beherrschst schon Methoden der Energiearbeit, mit denen Du Schritte dieses Weges der Heilung und Entwicklung selbstständig gehen kannst, zum Beispiel THEKI®, MFL® oder ähnliches.

Falls nicht, lass Dich von Menschen, die so etwas gelernt haben und ausschließlich absichtslos und liebevoll agieren, unterstützen. Und egal, ob Du es selbst versuchst oder Dich unterstützen lässt, sei Dir gewiss, das alles darf leicht und sanft geschehen. Wenn sich eine Angst oder ein Trauma an die Oberfläche begibt, also ins Bewusstsein kommt, bedeutet das ja auch immer, nimm mich wahr und bringe mich im Balance, bringe mich in Frieden.

Dein Beitrag zum Wandel

Und übersieh bitte auch nicht den Beitrag, den Du damit für die kollektive Entwicklung hin zum Zeitalter des Lichtes, dem Satya-Yuga, schenkst. Als einer von immer mehr Menschen, die ihre Liebe als Licht in die Welt bringen und leuchten lassen.

Ich möchte schließen mit einem Zitat von Ingmar Bergman, dem bekannten schwedischen Film- und Theaterregisseur:

*Es gibt keine Grenzen.
Weder für Gedanken noch für Gefühle.
Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.*

Daher lade ich Dich ein: Befreie Dich, überwinde die Grenzen, die allzu häufig nur in unserem vom Ego getriebenen Verstand, aber nicht wahrhaftig existieren. Werde grenzenlos, um den Weg Deines Herzens, Deiner Seele zu gehen und somit über die Selbstermächtigung wahre Freiheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude zu finden.

Ich hoffe, ich konnte Dich mit diesem Podcast von Herz zu Herz erreichen. Danke, dass Du dabei geblieben bist bei diesem nicht immer einfachen, manchmal auch unbequem Thema, aber Du weißt ja, der Weg in die Heilung wird stets durch Schmerz initiiert, und Du wirst diesen Podcast auch angeklickt haben, weil Du auf genau diesem Weg bist, für den ich Dir von ganzem Herzen alles erdenklich Gute wünsche.

Wenn Du das Gefühl hast, ich kann Dich auf Deinem Weg unterstützen, melde Dich gerne bei mir.

Namaste. Meine Seele grüßt die Deine. Thomas

¹⁶ auch dazu findest Du vertiefende Informationen auf meiner Website unter <https://www.komm-zu-dir.jetzt/spirituelles-wissen/das-ego-bist-nicht-du/>

¹⁷ <https://www.komm-zu-dir.jetzt/spirituelles-wissen/die-weisheit-unserer-herzen/>

Wenn Du mehr zu den Inhalten dieses Podcast erfahren möchtest, besuche meine Website www.komm-zu-dir.jetzt. Dort findest Du weiterführende Links und auch das Transkript zu dieser Folge, versehen mit Quellenangaben zu einzelnen Aspekten. Wenn Du Deine Wertschätzung für meine Arbeit zeigen möchtest, findest Du dazu ebenfalls Hinweise auf meiner Website. Vielleicht magst Du damit beginnen, indem Du diesen Beitrag höchstmöglich positiv bewertest und meinen Kanal abonnierst.

Alles Liebe!