

Ehrlich? Ich kann gar nicht mehr zählen, wie oft ich dachte, mit diesem Thema bin ich durch! Ich hatte so viele Schatten angeschaut, so viel verstanden und so oft losgelassen. Immer wieder gab es Phasen, da fühlte sich alles leicht an, friedlich. Ich war sicher, jetzt wäre ich da durch. Es dauerte viele Jahre, bis ich begriff, dass Heilung so nicht funktioniert. Sie verläuft nicht linear. Sie windet sich in Spiralen, durchschreitet so viele Ebenen. Immer wieder pfefferte mir das Leben die Themen auf den Tisch, die ich für erledigt hielt. Plötzlich war da wieder so ein Gefühl, das ich kannte, aber lange vergessen hatte. Es fühlte sich an, als würde sich eine alte Tür öffnen, die längst zu war. Und sie knarrte verdammt laut.

Erst kam Verwunderung, dann der Widerstand. Dieses leise „Nee, nicht schon wieder“. Ich wollte, dass der Frieden bleibt. Doch wie gesagt, Heilung hat ihren eigenen Rhythmus. Sie kommt in Wellen, in kleinen und als Tsunami. Irgendwann verstand ich, dass sie nicht kommen, um mich zu quälen. Sie schenken mehr Tiefe. Jede Welle bringt etwas Neues ans Licht, das vorher noch unbemerkt im Schatten lag.

Ich sag's dir, das kann sich wie ein Rückfall anfühlen. Vermutlich weißt du genau, wovon ich rede. Die Gedanken werden schwer, der Körper schleppt sich durch den Tag, Tränen rinnen ohne sichtbaren Grund. Weißt du, all das gehört dazu! Es zeigt, dass sich etwas bewegt, dass die Seele weiter aufräumt. Heilung hat keine klar definierte Ziellinie. Sie entfaltet sich, breitet sich aus.

Ich lernte, diese Phasen nicht mehr zu fürchten. (Was nicht immer gelingt.) Ich gönne mir dann sehr viel Ruhe. Ich geh raus, genieße Soulfood, trinke heißen Kakao, schaue Märchenfilme, schreibe auf oder zeichne, was sich zeigt. Ich schenke mir alles, was das Herz meines inneren Kindes höher schlagen lässt. Manchmal ist es windstill, keine Welle, nichts. Dann wieder bringt ein Sturm eine Flut an Wellen. Das ist okay. Danach spüre ich jedes Mal, dass etwas in mir weicher geworden ist. So wandle ich zwischen stark wie eine Riesin und verletzlich wie ein Neugeborenes.

Du kennst das, nicht wahr? Du bist damit nicht allein.

#schattenarbeit #transformation #alexaszeli



