

# Heilung – der Weg in die eigene innere Kraft

In den letzten Jahren ist die Bereitschaft der Menschen, ihr inneres Potenzial zur Selbstheilung zu entdecken und zu leben, immer mehr gewachsen. Die dänische Psychologin Rebecca Rosing lehrt eine Methode, die in die eigene Kraft führt.

Seit meiner Kindheit wurde ich von Geistigen Lehrern geschult, nur aus mir selbst heraus in die innere Quelle meiner Kraft und Liebe zu kommen. Heute lehre ich den Weg dorthin. Es ist ein Weg der Heilung, eine meditative Methode, die Schritt für Schritt hineinführt in die innere Quelle des eigenen Seins.

Diese Methode habe ich *ReSource* genannt und ihr Herzstück ist, sich selbst wieder als Ganzes wahr- und annehmen zu lernen. Dies bedeutet, auch alle ungelösten Themen und Blockaden als Teile der eigenen Persönlichkeit anzuerkennen, sie also nicht „wegheilen“ zu wollen. Ein Hindernis im Prozess der Selbstheilung ist der Glaube, etwas verändern oder weghaben zu müssen, um glücklich sein zu können. Der Fokus der eigenen Aufmerksamkeit und Energie liegt dann auf einem Problem oder einer Blockade, statt auf sich selbst und dem Augenblick. Dieser hält immer alle Möglichkeiten und somit auch alle Zustände für uns bereit. Wir haben also die freie Wahl, ob wir unsere Energie unseren Problemen geben oder es gut mit uns haben.

## Verdrängte Gefühle binden Energie

Unser Leben bietet uns eine Fülle an verschiedenen Gefühlen, die unterschiedlich bewertet werden. Manche empfindet man als angenehm und manche als unangenehm, was dazu führt, dass man die unangenehmen nicht spüren möchte und verdrängt. Eine Blockade entsteht aus diesen verdrängten Gefühlen, die sich nicht lösen können, weil man ihnen keinen Raum zur Transformation gibt, wenn man sie abwehrt und in sein Unbewusstes

verlagert. Dort manifestieren sie sich an bestimmten Stellen im Körper und beeinflussen das Wohlbefinden.

Für das Verdrängen der ungewollten Gefühle wendet man, ohne es zu bemerken, viel Energie auf, um sie aus seinem bewussten Erleben fernzuhalten. Diese Energiezufuhr bewirkt, dass man Situationen im Leben anzieht, die genau diejenigen Gefühle wieder hervorrufen, die man nicht spüren möchte. Denn alles, was uns im Außen begegnet, steht in Resonanz zu dem, was in unserem Inneren Energie bekommt. Die Schwingungen der Blockade ziehen also unweigerlich Menschen und Situationen an, die der Frequenz dieser Schwingungen entsprechen. Jede Begegnung und jedes Ereignis, das man als Problem empfindet, ist also eine Chance, sich seiner verdrängten und ungelösten Gefühle bewusst zu werden. Diese Chance anzunehmen, ist ein großes Wagnis. Denn in dem Moment, in dem Dinge geschehen, die die verdrängten Gefühle hervor kommen lassen, kommt auch die Angst hervor, diese spüren zu müssen und von ihnen überwältigt zu werden.

## Zentrierung und Annahme

Jede Blockade und jedes ungelöste Gefühl ist ein Teil des eigenen Daseins. Wir können ihnen liebevoll begegnen und sie annehmen, wenn wir aus der bewertenden Haltung heraus treten und unsere Aufmerksamkeit und Energie neu ausrichten. Indem wir uns zentrieren, lenken wir sie zurück zu uns selbst, um bei uns und in der Wahrhaftigkeit des Augenblicks ankommen zu können.

Die innere Zentrierung ist eine der ersten Phasen von *ReSource*, der meditativen Methode, die ich lehre. Die Phase der Zentrierung bringt einen fließenden Prozess in verschiedenen Schritten mit sich, die in die klare Präsenz im Hier und Jetzt führen, in die Erdung und Abgrenzung. Zunächst gelangt man in seinen Ruhepunkt, von dem aus man den notwendigen Abstand und Halt findet, um den bislang verdrängten Gefühlen zu begegnen und sie zulassen zu können, ohne sie zu bewerten und loswerden zu wollen. Daraus kann sich im ganzen Körper ein tiefer Frieden mit sich selbst, seinen Gefühlen und allem um sich herum entfalten.

In der Zentrierung gelangt man fließend in die nächsten Phasen von *ReSource* und findet die Kraft, um alle Gefühle bedingungslos zu spüren und sich nicht mehr von ihnen überwältigen zu lassen. Dadurch erfahren unsere Gefühle eine Weite, in der sie dem natürlichen Fluss ihrer Transformation folgen können. Aus dieser tiefen Annahme heraus können wir uns aus uns selbst heraus heilen.

### Das Ende der Bedürftigkeit

Vielen Menschen fehlt das Vertrauen, dass sie alles in sich tragen, was sie zu ihrer Heilung benötigen. Besonders in Momenten, in denen man sich von seinen Problemen überwältigt fühlt, kommt das Gefühl der Bedürftigkeit nach Hilfe und liebevoller Zuwendung hervor. In dieser Situation erhoffen sich viele Menschen Hilfe von einem Heiler oder Therapeuten, um sich heilen zu „lassen“. Die meisten Menschen wissen nichts von der Kraft und Liebe, die in ihnen liegt, und geben in ihrer Bedürftigkeit ihre Macht ab an jemanden, der schnell und viel an ihrem Zustand verändern soll.

In vielen Heilbehandlungen werden universelle Energien von außen auf den Klienten übertragen, die eine Blockade auflösen sollen. Der Behandler ist ein Kanal für z.B. Licht und Liebe, deren Quelle sich außerhalb seines eigenen Systems und auch des Systems des Klienten befindet. Es ist also ein Heilen, das nicht aus der eigenen Energie und Kraft heraus geschieht. Solange der Klient sie von außen bekommt, bleibt er in seiner Bedürftigkeit danach und lernt nicht, sie in sich selbst zu entdecken. Nur wenn er lernt, selbstständig in die innere Quelle seiner Kraft und Liebe hineinzufinden, kann er diese entfalten und für seine Heilung nutzen.

Auch wenn sich Licht und Liebe von außen lindernd auf den eigenen Schmerz auswirken mögen, so können sie nicht zur Transformation einer Blockade führen. Indem man glaubt, Licht und Liebe zu brauchen, geht man davon aus, dass diese besser sind als die Blockade, die man loswerden möchte. Man ist also weiterhin in der bewertenden Haltung, durch die sie entstanden ist. Aus dieser Dualität heraus gelangt man nicht zum wahren Annehmen, denn im Annehmen gibt es keine Bewertung, sondern nur den Frieden mit allem, was ist.

### Liebe will nichts verändern

Auch in der Heilung gilt das Resonanzgesetz, dass Gleiches immer Gleiches anzieht. Kann es also wirklich Liebe sein, die man aus dem Gefühl der Bedürftigkeit, der Dualität und dem Verändern-Wollen zu sich holt? Liebe will nichts verändern,

denn sie ist die vollendete Form des Annehmens, sie ist Frieden, Ruhe und Harmonie. Solange wir sie außerhalb von uns suchen, sind wir nicht offen, sie in unserem Inneren zu finden und sie dort fließen zu lassen.

Wenn man sich davon lösen möchte, die Liebe im Außen zu suchen, ist es wichtig, erst einmal zu sich zu kommen, um sich in jedem Augenblick einen Halt zu geben und lieben zu können. Mit *ReSource* gelangt man in den tiefen Seinszustand des Bei-sich-Seins, in dem es nichts gibt, das wir loswerden wollen. Glück und ein erfülltes Leben sind für mich nicht das Ausbleiben von Problemen und bestimmten Gefühlen, sondern im Frieden mit ihnen einfach nur sein zu können.

Rebecca Rosing

### TERMINE



#### Nähe Frankfurt:

24.-28. März: Basisseminar (Ham-Zentrierung und ReSource)

#### Basel/Schweiz:

19. März: Vortrag

08.-11. April: Basisseminar Intensiv  
(Ham-Zentrierung und ReSource)

20.-24. Mai: WahrFühlen/WahrSehen

Info/Kontakt: [www.rebecca-rosing.de](http://www.rebecca-rosing.de)