

Abgrenzung

Im Sturm des Lebens in Ruhe und Klarheit bleiben



Text: Rebecca Rosing

Besonders für feinfühlige Menschen ist Abgrenzung ein wichtiges Thema, da sie in ihrer Umgebung mehr wahrnehmen und spüren als andere Menschen. In diesem Artikel gehe ich auf die Art der Abgrenzung ein, die für sie von Bedeutung ist.

Wir alle sind tagtäglich einer immensen Flut an Informationen ausgesetzt, die uns beschäftigen, berühren und beeinflussen. Eine gesunde Abgrenzung sorgt dafür, dass wir nicht überflutet werden und in unserer Verwirrung den Bezug zu uns selbst verlieren. Menschen mit feinsinnlicher Begabung können oft nur schwer unterscheiden, welche ihrer Empfindungen ihre eigenen sind und welche sie von außen übernommen haben. Der Grund dafür ist eine mangelnde Abgrenzung, die dazu führt, dass sie Informationen und Emotionen ungefiltert und wie ein Schwamm in sich aufnehmen.

Doch gerade diese Unterscheidung kann unser Handeln stark beeinflussen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie treffen einen Menschen, der gerade noch sehr gestresst von den vielen Eindrücken seines Tages ist, was er sich aber nicht anmerken lässt. Sie möchten ihn gerne kennen lernen, verspüren aber eine gewisse Unruhe, sind aufgewühlt und fühlen sich irgendwie nicht frei in Ihrer Kommunikation. Diese Gefühle könnten Sie nun als eine Art Abneigung interpretieren. Damit würden Sie aufgrund einer verfälschten Wahrnehmung handeln. Sie würden zum Beispiel Ihr Treffen frühzeitig beenden und kein weiteres in Betracht ziehen.

In einer gesunden Abgrenzung können Sie besser unterscheiden zwischen den von außen übernommenen Empfindungen und Ihren eigenen. Der wesentliche Schritt dabei ist, zu lernen, sich selbst und seine Grenzen wahrzunehmen.

In dem Moment, in dem Sie nach innen gehen und sich spüren, werden Sie sich über Ihre eigenen Gefühle bewusst und können klarer entscheiden, was Ihnen im Augenblick gut tun würde und was nicht. Dies erreichen Sie mit der meditativen Methode der Zentrierung, die ich lehre. Mit ihr landen Sie wieder in Ihrer Mitte, können Abstand nehmen von den äußeren Eindrücken und werden nicht mehr überwältigt von der Flut an Informationen. Sie kommen in eine tiefe Ruhe, in der Sie aus einer wertfreien Sicht Entscheidungen treffen können. Im Fluss dieses inneren Prozesses erfahren Sie Ihre Erdung, Kraft und Klarheit, aus der Ihre natürliche Abgrenzung hervorgeht.

Viele Menschen empfinden ihre mangelnde Abgrenzung als Schutzlosigkeit, da sie eine andere Art der Offenheit besitzen, durch die äußere Einflüsse eindringen können. Stellen Sie



sich ein Gefäß vor. Wir können nur etwas hineingießen, wenn noch Platz darin ist. Solange wir also in uns selbst genügend Raum einnehmen, geerdet und bei uns selbst sind, sind wir nicht schutzlos, da eine natürliche Abgrenzung besteht.

Viele von Ihnen kennen wahrscheinlich schützende Methoden wie das Ziehen von Schutzkreisen, Visualisierungen oder die Arbeit mit einer violetten Flamme. Sie helfen, sich für eine Zeitlang beschützt und wohler zu fühlen, aber nicht wirklich, um Sicherheit und Halt in sich zu finden. Das Gefühl der Schutzlosigkeit wird nicht nachhaltig in der Tiefe geklärt. Es wird nur eine oberflächliche Hülle darüber gezogen, die sich wieder auflöst. So bleibt man also in einer Art Hilflosigkeit, da man nicht zum eigentlichen Problem vordringen kann.

Besonders für feinfühlig Menschen sind Erdung und Abgrenzung wichtig, damit ihre Begabung sich entfalten und gelebt werden kann. Sie sind die Basis für die innere Klarheit und Neutralität, die nötig ist, um ihre Wahrnehmung in ihrer ganzen Tiefe und Weite annehmen und für ihr Leben nutzen zu können. Feinfühlig Menschen werden bewusst oder unbewusst von ihrer Wahrnehmung beeinflusst. Wenn sie das Außen im eigenen Inneren wahrnehmen und spüren, nehmen sie es als etwas zu sich selbst Gehöriges an. Sie lassen es in sich hinein, weil sie davon ausgehen, dass das, was sie in sich spüren auch zu ihnen selbst gehören muss. Es ist wichtig für sie, ihre Feinfühligkeit in solcher Weise zu schulen, dass sie bewusst in der Tiefe

differenzieren können. Denn, auch wenn sie feinfühlig sind, heißt das nicht, dass das, was sie spüren auch dem entspricht, was tatsächlich gerade passiert.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie sitzen einem Menschen gegenüber und spüren, dass dieser im Umgang mit Ihnen eine Mauer aufbaut. Da Sie erst einmal nur dies wahrnehmen können, beziehen Sie es vielleicht direkt auf sich, denken, dass er wahrscheinlich nichts mit Ihnen zu tun haben will und ziehen sich zurück. Wäre Ihre Wahrnehmung präziser, könnten Sie auch die Aggression hinter dieser Mauer wahrnehmen. Nehmen wir an, Sie seien nicht abgegrenzt, dann würden Sie selbst jetzt womöglich diesen Menschen angreifen und aggressiv reagieren auf das, was er tut oder sagt. Könnten Sie aber noch präziser wahrnehmen, würden Sie auch die Angst hinter der Aggression wahrnehmen und begreifen, dass er Ihnen gegenüber eine Mauer aufbaut, weil er Angst davor hat, nicht von Ihnen gemocht zu werden. Nun könnten Sie bewusst darauf eingehen und entsprechend handeln.

Es geht also darum, das genauere Wahrnehmen aus den tieferen Schichten heraus zu lernen. Denn je mehr man seine Begabungen und Potenziale ausleben kann, desto befreiter lebt man. Solange man aber etwas in sich unterdrücken muss, verursacht das Leid. Deshalb geht es in meinen Seminaren WahrFühlen/WahrSehen immer zuerst darum, die Verletzungen und Hindernisse zu lösen, die der eigenen feinsinnlichen Wahrnehmung im Weg stehen. Danach wird die

Genauigkeit der Wahrnehmung geschult, denn je differenzierter Sie wahrnehmen können, desto sicherer können Sie sich auf Ihre Wahrnehmung verlassen und entsprechend handeln.

Aus der Zentrierung heraus ist man bei sich und hat innere Ruhe und Abstand zu dem Geschehen um sich herum. Dadurch entsteht ein gutes Feingefühl für sich und für das, was von außen kommt. In dem Moment, in dem Sie Außen und Innen unterscheiden können, hören Sie auf, die äußeren Eindrücke in sich aufzunehmen und für Ihre eigenen zu halten. So können Sie auch im Sturm des Lebens in Ihrer Ruhe und Klarheit bleiben.



Die Diplom-Psychologin **Rebecca Rosing** wurde mit einer außergewöhnlichen Medialität in Dänemark geboren. Sie wurde seit ihrer Kindheit von der Geistigen Welt begleitet und unterrichtet, um den Menschen eine neue Art der Spiritualität vermitteln zu können. Ihre Erkenntnisse führten dazu, dass sie eine neue Art der Medialität und des Energetischen Heilens ins Leben rief.



Rebecca Rosing ist eine authentische und liebevolle Lehrerin, die auf natürliche Weise lehrt, was sie lebt. In ihrem Buch „Die Einfachheit des Seins“ vermittelt sie ihre neuen und revolutionären spirituellen Sichtweisen und Methoden. Das Buch erscheint ab März 2009 im Kailash Verlag.

Die Diplom-Psychologin **Rebecca Rosing** wurde mit einer außergewöhnlichen Medialität in Dänemark geboren. Sie wurde seit ihrer Kindheit von der Geistigen Welt begleitet und unterrichtet, um den Menschen eine neue Art der Spiritualität vermitteln zu können. Ihre Erkenntnisse führten dazu, dass sie eine neue Art der Medialität und des Energetischen Heilens ins Leben rief.