

**ENDLICH FRIEDEN
ENDLICH GLÜCKLICHE BEZIEHUNGEN**

-

**IM EINKLANG MIT SICH UND DER WELT DURCH EIN
REGULIERTES AUTONOMES NERVENSYSTEM (DER
VAGUSSCHLÜSSEL UND EHRLICHES MITTEILEN)**



ENDLICH FRIEDEN

ENDLICH FRIEDEN: So lautet das dritte Buch, welches berichtet und offenbart, dass es immer nur um fehlenden Kontakt und Sicherheit im Beisammensein mit anderen geht.

Wir alle erzählen uns Geschichten. So haben wir es gelernt. Ein regulierter Mensch, ein Mensch mit einem aktiven Vagusnerv hat kein Interesse mehr an Geschichten. Er teilt seine Bedürfnisse und Gefühle frei mit.

Doch solange wir im inneren Kampfmodus sind, den wir als Bindungs- und Entwicklungstrauma entlarvt haben, geht es für uns ums nackte Überleben.

Lies einfach weiter und du erfährst alle Zusammenhänge und vor allem die geniale und einfache Lösung dieses Konfliktes.

Und dann beginnt das, dein Leben.

Ich fühle Freude. Ich freue mich auf dich. Was fühlst du gerade?

Heute sitze ich hier und beginne neu (Schnattern, 3. Juli 2022)

**Mein Kopf überlegte, dachte und entschied, wir Menschen brauchen Geschichten. Wir brauchen Vorbilder, Impulsgeber, um selbst unser Leben in die Hand zu nehmen, uns zu entwickeln und endlich das zu erhalten, was uns zusteht:
INNEREN FRIEDEN.**

Also erzähle ich euch kurz meine Geschichte.

Ich heiße Karolin. Ich bin im November 1987 im Thüringer Wald geboren worden.

Im Juni 2018 habe ich das System verlassen. Ich bin auf Weltreise gegangen mit dem Ziel, das zu finden, was einst verloren gegangen ist. Am Ende habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass ich nie etwas verloren habe. Ich hatte es nur vergessen. Ich hatte vergessen, was mich erfüllt, was ich brauche und wie ich es mitteilen kann. So einfach war das.

Im Juli 2019 lernte ich Fabian kennen. Er ist der Mann meiner Träume und damals manchmal noch meiner Alpträume. Ich war mir zwar schon damals bewusst, dass jenes, was mir im Außen begegnet, immer nur ein Abbild dessen ist, was in mir ist. Doch die Lösung, also wie ich mich „ändern“ konnte, damit ich endlich im Frieden mit mir war, hatte und kannte ich nicht.

Das ganze trat dann erst im Frühjahr 2022 in mein Leben mit dem Namen Gopal Norbert Klein und dem ehrlichen Mitteilen (EM).

Nun kurz zurück zu meiner Geschichte mit Fabian. Ich lernte ihn auf Teneriffa im Juli 2019 kennen. Meine Liebe

offenbarte ich ihm in der Nacht auf den 11. August 2019. Damals schliefen wir auch das erste Mal miteinander. Es war semi. Am 11. August fuhr er dann Mittags geplant mit der Fähre nach Gran Canaria. Und von dort flog er 3 Wochen später auch geplant zurück nach Deutschland. Ich entledigte mich am 9. September 2019 meines Handys und wanderte wieder an meinen Austeigerstrand auf Teneriffa, an dem ich bereits einige Monate vorher für knapp 5 Monate lebte.

In der Zeit vom 9. September 2019 bis Januar 2020 schrieb ich Fabian zweimal kurz, dass es mir gut geht und ich noch auf Teneriffa bin.

Er wollte mich wieder sehen und so setzte er alles daran, mich wieder zu finden. Und schlussendlich fand er mich im Februar 2020 wieder und kam für eine Nacht zu mir.

Damals lebte ich wieder mit einer Freundin in einer Villa auf Teneriffa.

Dann war er nochmal 2 Wochen weg und kehrte schließlich mit einem Freund im Schlepptau zurück in die Villa. Und dann änderte sich alles. Aus anfänglicher Liebe und Freude wurde ausgelebte Wut, Ignoranz und Traurigkeit. Keine Angst, geschlagen haben wir uns nicht. Zumindest nicht offensichtlich und körperlich.

Im Laufe der Zeit und der Jahre pendelte alles immer mal von einem zum anderen (Extrem). Mal lebten wir Trennung, mal Verbindung, mal distanzierten wir uns, mal suchten wir verzweifelt, mal hoffnungsvoll die Nähe und Liebe des anderen. Doch eins blieb immer: Zweifel und Misstrauen und die Hoffnung.

Und jetzt, heute kann ich und darf ich eine ganz neue Geschichte starten. Und so fing alles an:

Ich wünsche mir

(Röthenbach, 16. März 2022)

Ich wünsche mir, dass wir uns wieder und noch einmal die Chance geben, zusammen weiter zu wachsen. Wie auch immer das aussehen mag. Ich sprach und ich spreche mit mir und damit mit allen.

Ich bleibe bei mir im Kontakt mit anderen.

Ich fühle, ich brauche Nähe.

Ich fühle mich wohl im Kontakt mit anderen.

Ich fühle mich nach einer gewissen Zeit im Kontakt mit anderen unwohl.

Ich laufe dann weg vor anderen.

Ich lerne gerade im Kontakt mit anderen bei mir zu sein und zu bleiben.

Ich lerne gerade, mich zu fühlen, auch wenn ich mit anderen verschmelze (egal, in welcher Form).

Ich lerne gerade mein Bedürfnis nach Nähe, und dabei auf mich und meine Bedürfnisse zu achten, mitzuteilen.

Ich lerne mich selbst gerade kennen.

Ich habe erkannt, dass ich Nähe hinterher renne – Nähe von jemandem oder Gruppen. Und dann, wenn ich diese Nähe habe und auskosten durfte und spüre mich selbst „zu verlieren“/meine Grenzen zu überschreiten, dann stoße ich die oder den anderen von mir.

Ich lerne gerade in Gemeinschaft bei mir zu sein und zu bleiben.

Ich lerne gerade auf mich zu achten.

Ich suche die Nähe von Menschen, bei denen ich meine Bedürfnisse mitteilen kann.

Ich suche nicht nach Anerkennung oder Erfüllung meiner Bedürfnisse. Ich suche lediglich danach, dass meine Bedürfnisse gehört werden wollen und nach der Erfahrung, dass der oder die anderen trotzdem oder gerade deshalb bei mir bleiben und sind und mich einfach nur halten und

da sind.

Ich lerne mich selbst gerade kennen, ob das, was ich hier geschrieben habe, meiner Wahrheit entspricht und meinem SEIN.

„Ich fühle mich übergangen und traurig.
Mein Kopf denkt, dass du alles bestimmen möchtest und dich nicht für mich interessierst.“

Solange und zu lange geschwiegen
(Röthenbach, 8. April 2022)

Ich fühle Erleichterung. Mein Kopf denkt, dass ist, weil ich mich endlich wieder meinem Tagebuch hier anvertraue. Es ist schön, hier zu sein, denkt mein Kopf.
Ich fühle Freude. Ich spüre Müdigkeit in meinem Kopf. Ich spüre eine gewisse Leere in meinem Magen. Mein Kopf denkt, ich sollte jetzt etwas essen.

Ich bin angekommen
(Schnattern, Gestratz, Allgäu, 23. April 2022)

Und nun kommt meine tiefste Sehnsucht ans Licht: die Nähe und die Berührungen, das Bleiben und Halten von einem Mann, bei dem auch ich sein will.
Die Nähe und der Körperkontakt, der tiefe Austausch und das Verschmelzen mit einem Mann, den mein Herz in der Tiefe berührt und der mein Herz in der Tiefe berührt.

„Welche Gefühle vermeide ich?“
„Welchen Gefühlsraum versuche ich, zu klären?“

Weil ich hinhöre

(Schnattern, 13. Juni 2022)

Weil ich mich höre und den anderen, wenn er spricht.

Ich höre hin.

„Es interessiert mich nicht.“

Diese Aussage beinhaltet, dass ich gehört habe, was mir der andere mitgeteilt hat. Es stellt eine Verbindung dar.

Es geht nicht um den Inhalt des Gesagten.

Es geht um's Mitteilen der Dinge, die gerade in mir sind – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen. Und das ohne Identifizierung.

Solange du dich identifizierst, egal ob mit deinen Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen, Geschichten, Unfällen und anderen Menschen, Dingen, Tieren, Erzählungen und so weiter, ist derjenige in der Reinszenierung seines Traumas.

Ich bin weder Liebe, noch bin ich ein Unfall, ein Gedanke von mir oder schmerzhaft.

Das einzige, was ich jemals bin, ist Bewusstsein. Und das ist alles und beinhaltet alles. Doch ohne jegliche Identifikation.

Ich spüre meinen Körper.

Ich fühle Wut.

Da ist der Gedanke in meinem Kopf, dass mir Geräusche zu Nahe gehen und meine Grenzen überschreiten.

Und das ICH, das all das wahrnimmt, ist Bewusstsein.

Bewusstsein denkt nicht. Bewusstsein handelt nicht.

Bewusstsein ist einfach.

So wähle dein Umfeld, die Menschen, die dich umgeben bewusst.

Denn: Wer in der Reinszenierung seiner Traumata ist, stellt

Distanz her. Denn Nähe bedeutet für sein System Gefahr (Grenzüberschreitung oder Eigenbedürfnisentsagung). Und so brauchst du dich nicht zu wundern, dass andere Menschen entweder von euch fern bleiben oder euch aufsuchen.

Der größte Teil der Menschheit spürt nur unbewusst, wenn ihm etwas nicht gut tut. Doch selbst diese meiden in der Regel den Kontakt zu Menschen, die in der Reinszenierung ihrer Traumata hängen (distanzieren sich zumindest innerlich).

Wie auch immer. Gleiches zieht Gleiches an.

„Sei du der Wandel, den du erleben willst in der Welt.“

Und so erschaffe du dir ein heilsames Umfeld.

Ich löse mein Traumata gerade immer mehr auf, indem ich mich ehrlich mitteile: vor allem meine Bedürfnisse und meine Gefühle.

Namaste und Danke für euer aller SEIN

**Was ich aktuell ausstrahle/aussende
(Schnattern, 14. Juni 2022)**

Das es besser ist, keinen Mann zu haben.

Das ich nur für mich alleine Ruhe habe.

Ich bin eine erwachsene Frau und ich habe Bedürfnisse:

Ich habe vor allem körperliche Bedürfnisse.

Ich fühle Einsamkeit.

Mein Kopf denkt, dass mir eine Umarmung von meinem Herzensmann gut tun würde.

Was wir wirklich brauchen (Schnattern, 15. Juni 2022)

Kontakt, echten Austausch, Nähe und Beziehung, die echt ist, frei lässt und nährt.

Und all das gibt es nur ohne Geld.

Ich danke uns allen (Schnattern, 22. Juni 2022)

Und vor allem sage ich: ich danke dir Fabian und ich danke mir. Ich danke mir, dass ich alles anerkannt habe und Raum geschaffen habe. Ich danke mir, dass ich ehrlich kommuniziere, was gerade in mir ist – vor allem Gefühle und Bedürfnisse.

Jetzt fühle ich Müdigkeit.

Entwicklungs- und Bindungstrauma (Schnattern, 17. Juni 2022)

Wir alle sind, so sagt es auch Traumatherapeut Gopal Norbert Klein, eine entwicklungstraumatisierte Gesellschaft.

In der frühesten Kindheit entstanden Bindungs- und Entwicklungstrauma bei jedem einzelnen von uns. Dem ganzen Zugrunde liegt eine Dysregulation des autonomen Nervensystems.

Und nun geht es um die Auflösung dieser Traumatisierung. Dies geschieht durch Aktivierung des Vagusnervs (ventraler Zweig des Parasympathikus, zuständig für Entspannung, Regulation, Wohlgefühl).

Ein ganz einfacher Weg dazu ist das 'Ehrliche Mitteilen', welches Gopal Norbert Klein als "Konzept" empfangen hat und nun immer weiter in unserer Gesellschaft Verbreitung

und Anwendung findet. Es ist auch bekannt einfach mit der Abkürzung ‚EM‘.

Es gibt laut ihm zwei Möglichkeiten, einen Weg zu gehen:

1. Auf etwas zu (weil es mir gut tut).
2. Von etwas weg (weil es mir schadet).

So können die beiden sich in der Kindheit ausgeprägten Typen in den Verschmelzungstyp (der auf etwas zu geht, nach außen gerichtet ist, sich selbst und seine Bedürfnisse aufgegeben und vergessen hat) und den Autonomietyp (der vor etwas flüchtet, in sich gekehrt und auf sich und seine Bedürfnisse bezogen ist und den Rest der Welt aufgegeben hat) einteilen.

Hier findet ihr ein paar YouTube Beiträge von Gopal Norbert Klein, zum einen zu den Typen und zum EM an sich.

<https://youtu.be/UPgqvVfFVj0>

<https://youtu.be/cARUzSHfJZ4>

Auf seinem YouTube Kanal findet ihr noch mehr oder direkt auf seiner Internetseite www.traumaheilung.net

Und das neue Buch von Gopal Norbert Klein 'Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung' vom GU-Verlag kann ich nur empfehlen. Oder besucht gerne meine Internetseite, auch für weitere Informationen und Angebote:

www.lebenssinn-berufung.weebly.com

Um meine beiden anderen Bücher, auch im PDF Format zu finden, besucht einfach meinen Blog, ihr findet die Bücher unter den Blogbeiträgen vom 18. und 19. Dezember 2021 ‚UNENDLICH LIEBENDE‘ und ‚(UN)ENDLICH FREI‘:

<https://my1fantastic3p2christmas1island.wordpress.com/>

Mein Kopf denkt (Schnattern, 18. Juni 2022)

Ich fühle mich glücklich und zufrieden. Alles, was mich scheinbar verletzt, ist nur Trauma(material), was noch ab und an hochkommt. Oder es ist eine Reinszenierung meiner Kindheit mit allem, was da fehlte. Alles ist in der Heilung. Alles ist gut so.

Ich fühle eine Wut. Diese eine Wut ist, dass wir im Unwissen sind über die wahren Hintergründe unseres Handelns und das der anderen.

Ich wünsche mir sehr, dass die Menschen wirklich jetzt in die Tiefe schauen. Es geht immer nur um fehlenden Kontakt und Sicherheit im Beisammensein mit anderen.

Ich teile hier nochmal einen Beitrag von Gopal Norbert Klein "Wie Männer ihre Frauen zerstören". Es gibt den Beitrag auch in entsprechender Umkehrung "wie Frauen ihre Männer zerstören".

Das alles sind unbewusste Vorgänge. Und keiner trägt irgendeine Schuld daran. Es liegt an jedem einzelnen, auf Grundlage dieses Wissens und Bewusstseins sein Leben zu wandeln. Doch dafür ist nur der Jenige selber verantwortlich. Kein anderer.

Heilen können wir nur gemeinsam. Doch den Weg und die Offenheit, Bereitschaft und Hingabe darf jeder selbstverantwortlich beschreiten.

<https://youtu.be/B303ifUo7IY>

Namaste, Karolin Meerle

EM-Retreats

(Zoom Call, 25. Juni 2022)

- Jeder kann innerhalb Retreat etwas anbieten, z.B. kunsttherapeutische Angebote, Tanzen, Vortrag, Workshop Kräuter ...
- Kennenlernrunde
- Ankommensübung „Spür mal in deinen Körper“
- EM beim Umherlaufen (spontan stehen bleiben und sich ehrlich mitteilen)
- Spiel wie beim Singlespiel Anastasiafestival 2017
- Elemente aus Gestalttherapie (Erinnere dich an Ergotherapieausbildung Fach „Gestalten“)
- Zusammen kochen, spazieren gehen
- Das WICHTIGSTE: etwas tun, was ich selbst sehr gerne tue → drum herum alles aufbauen (dient sozusagen als Gerüst/Leitfaden)
- 3-5 Menschen ideale EM-Gruppenstärke, maximal 8 Menschen (dann jeder nur 4-5 Minuten EM) (max. Fokussierung fürs EM praktizieren 60 Minuten, danach Pause machen)
- EM beim Spaziergehen in 2-er Gruppen
- Massageeinheiten
- Hobbies integrieren
- „Aufräum“-/Entrümplungsaktionen

Wir gehören zusammen in die Welt

(Schnattern, 27. Juni 2022)

Ich und Fabian – wir gehören zueinander und miteinander heilen wir und die Welt um uns: auf das die Erde zurück kehrt.

Das, was Heilung bringt, fühlt sich nicht immer gut an. Ich fühle, zumindest denkt mein Kopf das, keine Lust das hier aufzuschreiben.

Mein Kopf denkt, gerade deshalb sollte ich es tun.
Ich fühle mich einsam. Mein Kopf denkt, dass mir
langweilig ist. Mein Kopf denkt, dass es schön wäre, wenn
Fabian jetzt schon hier wäre.
Ich wünsche mir die Nähe von Fabian und zwar jetzt schon.

Ergänzung 14. Juli 2022:

Wisst ihr, was schön ist, wenn sich zwei Menschen endlich
wirklich alles mitteilen.

Ich fühle eine große Freude und Erleichterung. Fabian hat
mir gestern mitgeteilt, dass wir, bevor er herkommt, echt
mal telefonieren sollten, weil er glaubt, wir haben uns
etwas missverstanden. Und dass er als Freund zu mir
kommt, um sich mit mir auszutauschen und die Dinge, die
wir nicht klären konnten, zu klären.

Nachdem ich ihm nach und nach alles mitteilte, was da an
Gedanken war, von „Mein Kopf denkt, dass ich alles
missverstanden habe und du bleiben sollst, wo der Pfeffer
wächst. Ich fühle Aufregung. Ich spüre meinen Herzschlag.
Mein Kopf denkt, dass jetzt was ganz schlimmes passiert.“
bis zu dem Punkt, an dem sich mein Nervensystem
beruhigt hatte:

„Mein Nervensystem hat sich jetzt wieder komplett
beruhigt :) und konnte jetzt überhaupt erst die Information,
dass du als Freund zu mir kommst, aufnehmen. Das ist
vollkommen okay. Ich freue mich, dich im August als
Freund hier in Empfang zu nehmen und dir freundschaftlich
zu begegnen. Mein Kopf denkt, dass es wirklich nur die
fehlende Kommunikation war, die in meinem Kopf ein
falsches Bild hat entstehen lassen.

Du kannst mir immer alles mitteilen und ich möchte das
auch. Gerade so was :)“

Und dann telefonierten wir Abends.

Ich fühle mich immer wohler mit dem Gedanken, dass
Fabian als Freund herkommt. Und ich fühle große Freude,

dass ich ihn als Freund hier empfangen kann.
Ich fühle große Freude und Erleichterung. In meinem ganzen Körper spüre ich Entspannung.

Ich fühle mich

(Schnattern, 29. Juni 2022)

Ich fühle mich so müde, erschöpft und antriebslos.
In meinem Kopf ist die Idee, dass ich gerne
Beziehungsberatung geben möchte.
Ich fühle mich einsam. In meinem Kopf ist der Gedanke,
dass ich nicht richtig verstanden werde.
Ich fühle Trauer. Ich fühle Wut. Da ist der Gedanke an
Verzweiflung.
Da ist der Gedanke, dass ich Menschen bei mir haben
möchte.
Da ist der Gedanke, dass ich hier und jetzt einen besten
Freund haben möchte.

Alles nur Projektionen

(Schnattern, 2. Juli 2022)

Und alles, was wir tun müssen, um sie aufzulösen und
damit in Frieden/in der Klarheit zu sein, ist: den anderen
fragen, ob das, was wir denken, stimmt.
Wir können auch einfach ehrlich mitteilen, was gerade in
uns ist und unser Kopf denkt.
Und dann können wir mit dem anderen durch Nachfragen
in Kontakt treten: „Stimmt das? Ist das so?“
Und natürlich den anderen auch immer wieder fragen: „Wie
fühlst du dich jetzt? Was brauchst du jetzt / Was denkt
dein Kopf, was dir jetzt gut tun würde?“

Und jetzt ist Schluss: das Ziel ist erreicht und der Weg wird weiter gegangen
(Schnattern, 3. Juli 2022)

Ich habe seitdem ich hier in Schnattern angekommen bin eine Lokalgruppe hier (Lokalgruppe zum EM praktizieren). Wenn euch alle Vorgänge in der Tiefe interessieren, dann lest den ‚Vagusschlüssel zur Traumaheilung‘ von Gopal. Ansonsten gehe ich meinen Weg weiter und teile mich ehrlich mit. Und was auch immer kommt. Ich kann es jetzt in Frieden annehmen und ich kann jetzt in Frieden geben. Mein Dank geht zuerst rein in mich und dann raus in die Welt. Wir alle wollen nur eins: glückliche Beziehungen, in denen wir offen und ehrlich mitteilen können, was gerade in uns ist und was wir brauchen. Ich gehe diesen Weg – immer weiter und weiter.

Das Leben ist ein Paradoxon
(Schnattern, 5. Juli 2022)

Das Leben ist an und für sich einfach. Es erscheint uns nur durch unsere Prägung/Traumatisierung paradox. Wir glauben (ein Teil der Menschheit, der in der Kindheit gelernt hat, dass er Anerkennung durch Scheitern und Ignoranz bei Erfolg erfährt), dass alles schief geht, kurz bevor wir das angestrebte Ziel erreichen. Ja, es geht dann auch alles schief. Der Erfolg muss verhindert werden. Ansonsten wäre es sehr gefährlich für unser dysreguliertes Nervensystem/Überleben. So glauben wir in der Tiefe. Dieses Muster zu erkennen und es einfach mal sein zu lassen und statt wieder etwas auszuagieren wie eine Trennung, können wir es nun einfach ehrlich mitteilen. „Mein Kopf denkt, dass ich ein altes Muster abfahre. Mein Kopf denkt, dass es besser ist, sich von dir zu trennen. Mein Kopf denkt, dass das alles keinen Sinn macht. Ich fühle

Wut. Da ist der Gedanke an Verzweiflung und Aufgabe. Mein Kopf denkt auch, dass ich jetzt nicht aufgebe. Mein Kopf denkt, dass ich es jetzt schaffen kann, mein altes Muster zu durchbrechen.“

EM hilft mir

(Schnattern, 7. August 2022)

Mein Kopf denkt, dass mir EM hilft, mich zu spüren, zu fühlen und die Gedanken die da sind, mitzuteilen. EM hat weder ein Ziel noch dient es der Heilung. Mein Kopf denkt, dass ich jetzt zum ersten Mal in meinem Leben wirklich Einsamkeit fühle. Ich fühle mich traurig. Ich fühle mich einsam. Mein Kopf denkt, dass sich das ja nicht heilsam anhört. Ich fühle Erleichterung. Und mein Kopf denkt, dass dieses Gefühl der Einsamkeit endlich losgelöst ist von Zerrn an anderen und der unbedingten Wunscherfüllung von Nähe. Ja natürlich wünsche ich mir nach wie vor Nähe. Mein Kopf denkt, dass mein Wunsch jetzt aber unverzerrt und rein rüber kommt. Und mein Kopf denkt, dass ich jetzt keine Grenzen mehr dafür überschreite. Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass es genau darum geht im Leben.

Das, was ich erlebe

(Malleichen/Gestratz, Bank im Wald, 13. August 2022)

Das, was ich erlebe während des ehrlichen Mitteilens, besonders beim praktizieren in der Lokalgruppe, ist so schön. Als ich Kind war, und auch manchmal als Erwachsene, hatte ich ähnliche „Zustände“. Meine Hände fühlen sich riesig an, ja mein ganzer Körper. Und er fühlt sich so leicht an, als ob ich schwebe. Ich sehe den Menschen, der mir gegenüber sitzt umringt von Licht und er

ist so nah und doch auch entfernt von mir. Das ist ein Gefühl wie Verbundensein und dabei komplett frei und losgelöst vom anderen.

Mein Kopf denkt, dass ich EM süchtig bin. Und das bin ich auch. Alles, was dabei aus biologischer Sicht passiert, ähnelt den Zuständen, die jemand auf Koks und Heroin gleichzeitig hat. Weil nämlich genau die selben Hormone ausgeschüttet werden. Nur hat das ganze beim ehrlichen Mitteilen einige „Vorteile“. Alles wird ganz von alleine in meinem Körper ausgeschüttet. Ich bin nicht abhängig von einer Substanz. Nur vom zwischenmenschlichen Kontakt bin ich abhängig. Das ist ja aber nur biologisch normal und gesund. Zumindest, wenn ich ein reguliertes Nervensystem habe und nicht an den Menschen herumreiße, um eine Verbindung zu ihnen zu haben.

Ich fühle mich jetzt gerade ein bisschen einsam. Mein Kopf denkt, dass ich jetzt gerne einen lieben Menschen bei mir hätte. Ich fühle Freude. Es ist so einfach mit einem regulierten Nervensystem und Mitteilung dessen, was gerade in mir ist, mit dem vorangegangenen Gefühl der Einsamkeit umgehen zu können. Mein Kopf denkt, dass ich trotzdem gerne noch Nähe hätte, doch das es so auch voll in Ordnung ist.

Wenn Geld weg ist

(Isny, Meo Café, 18. August 2022)

Wenn es kein Geld mehr gibt, wenn also alles geldfrei ist, dann tut jeder das, was er gerade wirklich machen will. Das geht aber nur, wenn wir wirklich wissen/spüren/fühlen, was wir wirklich wollen.

Unsere wahren Bedürfnisse erkennen wir nur, wenn unser Nervensystem reguliert ist. Sprich, wenn unser Nervensystem beruhigt ist, nur dann spüren wir unsere aktuellen wahren Bedürfnisse und Wünsche, z.B. nach

Nähe.

Das ehrliche Mitteilen nach Gopal sorgt genau für diese Regulation, aktiviert es doch den alles entscheidenden Vagusnerv.

Bereit für's wahre Leben sind wir nur mit und durch ein reguliertes Nervensystem. Erst dann und da fängt Leben, planen, Lösungen entdecken und angehen und alles andere an. Ein reguliertes Nervensystem ist die Basis für alles.

Ich hab ihn getroffen und gemeinsam sind wir zusammen auf dem Weg

(Lauscha, 2.11.2022)

Mein Kopf denkt, dass es eigentlich sinnlos ist das hier mitzuteilen. Da ist auch gleichzeitig der Gedanke, dass ich es aber mit euch teilen möchte.

Ich habe meinen „Wunsch“partner tatsächlich über's ehrliche Mitteilen kennen gelernt - bei einer EM Singleparty.

Und jetzt heilen wir gemeinsam. Es ist ein wunderschönes Gefühl und gibt mir solche Sicherheit und Kraft, einen Mann an meiner Seite zu haben, der ebenso wie ich an der wahren Heilung interessiert ist und an sich arbeitet. Und zwar in einfachster Form über's ehrliche Mitteilen.

Es ist unbeschreiblich, was ich in mir erlebe, in seiner Gegenwart und auch in seiner physischen Abwesenheit, wenn da die Gewissheit da ist, da ist jemand, dem ich mich wirklich ehrlich mitteilen kann.

Mein Kopf denkt, dass ich es eigentlich gar nicht mit Worten beschreiben kann und möchte.

Die Essenz, was ich mitteilen möchte und was ich denke, was auch den Sinn trifft, ist: ich bin glücklich.