

Mailanfrage:

### 1. Nachrichtentext:

*Hallo Tanja, ich heiße Katja, bin 43, arbeite als ..., ich leide unter Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans, eine Art von Rheuma).*

*Ich suche jemanden mit einem klaren Blick, da ich Probleme in der Partnerschaft habe, also Beratung bzw. Hilfe bei der Entscheidungsfindung brauche.*

*In meiner langjährigen (20 Jahre) Beziehung, die ersten 5 davon Wochenendbeziehung, habe ich mich seit 2015 zunehmend einsam und nicht wahrgenommen gefühlt, wir waren immer mehr Freunde als romantisch Liebende, und Arbeit und zeitintensive Hobbies kamen für meinen Partner immer zuerst. Ich war ja ohnehin da.*

*Ich fühlte mich mit der Zeit zunehmend gemocht, nicht geliebt, Zärtlichkeit und Nähe fehlten. Mein Partner ist recht verschlossen, spricht nicht über seine Gefühle, nur wenn man ihn zwingt, lässt Nähe eher schwer zu, sucht sie nicht. Zärtlichkeit ist auch nicht sein Ding, kleine Berührungen, Küsse und Umarmungen - einfach nur so - fehlen mir, eigentlich fast von Anfang an. Eine Freundin von mir meinte mal: er lässt dich emotional verhungern. Ich fürchte, das trifft es ganz gut. Mir ist aber Toleranz in der Beziehung sehr wichtig und ich habe ihn geliebt, also habe ich meinem Partner immer vermittelt: Es ist gut, wie du bist, ich will dich nicht verändern. Ich fand immer, er ist, wie er ist, wenn ich mit ihm zusammen sein will, muss ich damit klarkommen.*

*Diese Toleranz und damit ich sind aber mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit geworden. Von ihm kam wenig, auch gemeinsame Unternehmungen wurden immer weniger. Und irgendwann kam die Frage in mir auf: Aber was ist mit mir? Wer ist tolerant der Tatsache gegenüber das mir aber Nähe, Zärtlichkeit, Herzlichkeit fehlen? Als ich im November wegen meines Rheumas 3 Wochen auf Kur und allein war wollte ich über diese immer drängendere Frage und darüber nachdenken, ob ich diese Beziehung weiterführen will, weil nicht Sinn meines Lebens ist ihm alles recht zu machen, sondern glücklich zu sein. Da habe ich einen Mann kennengelernt dem ich mich sofort auf nie gekannte Weise nah und verbunden gefühlt habe. Zufall? Schicksal? Er wollte mit mir essen gehen und ich habe immer abgelehnt.*

*Er hat jeden Tag wieder gefragt. Wir haben uns, wenn wir uns bei Anwendungen zufällig trafen unterhalten, aber nie bewusst getroffen. Als ich zurück war, habe ich es bitter bereut und hatte das Gefühl meine Chance auf mehr Liebe vergeben zu haben. Seither telefonieren und schreiben wir uns, ich liebe ihn, er liebt mich, lebt aber in Deutschland und in Trennung von seiner Frau, mit der er zwei Söhne hat.*

*Ich habe meinem Freund im Jänner gesagt, dass ich ihn verlasse, er war am Boden zerstört, hat damit gehadert sich so schwer damit zu tun, über Gefühle zu reden, sagt, ich habe ihm immer mehr gegeben als er mir, versteht aber nicht, warum ich mit all dem plötzlich nicht mehr kann, versucht zärtlicher zu sein, (wobei: kann man Zärtlichkeit lernen? Sollte die nicht einfach ein Bedürfnis sein und von selber kommen, wenn man liebt?). Er will mich nicht verlieren, versucht wieder, mehr Zeit mit mir zu verbringen ... ich habe versucht, mich darauf einzulassen, aber fühle mich ihm nicht mehr nahe, musste erkennen, dass das, was mit einem Menschen*

*schwer und anstrengend ist, mit einem andern einfach völlig natürlich da sein kann: Nähe, Verbundenheit, Verstehen. Aber meinen Partner zu verlassen fällt mir so schwer, ich habe solche Angst davor es nochmal an(aus)zusprechen, solche Angst davor ihn zu verletzen, dass ich mich frage, woher diese Gefühle kommen. Doch noch Liebe? Oder nur Gewohnheit und Angst vor der Veränderung und davor, einen Freund zu verlieren? Ist der andere Mann die wahre Liebe? Wie soll ich das erkennen? Auf Distanz noch dazu?*

*Ich brauche Hilfe um klar zu sehen, bzw. bei der Entscheidungsfindung.  
Denken Sie, Sie können mir dabei helfen?*

**Ich schrieb Katja zurück und bat sie, noch konkret drei Fragen an mich auszuformulieren.**

## 2. Nachrichtentext von Katja an mich:

*Hallo Tanja, hat noch ein bisschen gedauert, aber hier meine Fragen.*

*Also 1.)*

*Dem Mann, den ich in ... kennengelernt habe, fühle ich mich so nah und tief verbunden, seinem ganzen Wesen, er schreibt und sagt Dinge, die mich so tief in meinem Herzen berühren wie ich das in und nach 20 Jahren Beziehung zu meinem Partner nie erlebt oder gefühlt habe ... Es ist, als wäre eine völlig andere Art von Energie zwischen uns - auch wenn ich ihn nicht verklärt sehe, ich sehe seine Ecken und Kanten wohl - und mir stellt sich die Frage: Gibt es sowas und hat das mit wahrer Liebe zu tun, oder verrenne ich mich in etwas, weil ich mich verzweifelt danach gesehnt habe?*

*Mein Kopf hat auch viele Einwände: Ich müsste nach Deutschland, Raum München ziehen, weil er selbstständig ist und seine Kinder, acht und zwölf Jahre, dort leben und wegen der Liebe ein völlig neues Leben beginnen und ich kann doch meinen Kopf und mein Herz nicht voneinander trennen ... ich höre beide ... Aber für mich fühlt es sich an, wie Schicksal auf ihn getroffen zu sein, mich ausgerechnet zu ihm gesetzt zu haben im ... statt zu irgendeinem von 100en anderen ...*

*2.*

*Wenn es mir so schwer fällt, reinen Tisch zu machen und mich von meinem Partner zu trennen, mir der Gedanke daran Angst macht ihm das zu sagen, weil ich ihn nicht verletzen will ... sind das völlig normale Gefühle nach 20 Jahren - weil man sich mit einem Menschen v. a. auch freundschaftlich verbunden fühlt, wir haben ja nicht in Streit gelebt und es gibt kein Gefühl von Hass oder ähnlichem in mir - oder will mein Unterbewusstsein mich vor diesem Schritt warnen? ... vor allem nachts erscheint es mir immer regelrecht unmöglich das auszusprechen und zu tun und ich weiß nicht wie ich zwischen Liebe und Angst vor der Veränderung unterscheiden soll.*

*3.*

*Wenn ich zu der Erkenntnis und der Entscheidung kommen sollte, dass an einer Trennung kein Weg vorbei führt, weil ich so nicht glücklich werden kann, wie dann den Mut aufbringen, diese Angst jemand anderen zu verletzen, zu enttäuschen und Schmerz zuzufügen überwinden, in dieser Entscheidung nicht einknicken und dann*

*damit leben können ... ? Ich fühle mich schuldig, egal was vorher war, da dieser Schritt von mir ausgeht, als hätte ich nicht das Recht dazu, das zu tun.*

*Wenn die Fragen zu ausufernd sind und den Rahmen dessen sprengen, was du für dein Honorar anbietest, so antworte bitte in dem Ausmaß, das den Aufwand für dich rechtfertigt. Es ist schwierig für mich, das einzuschätzen.*

*Ach, zur Ergänzung noch, falls das eine Rolle spielt, ich habe keine Kinder, hatte nie das Bedürfnis nach eigenen Kindern.*

*Vielen Dank im Voraus, Katja*

\*\*\*

### **Meine Antwort an Katja:**

Hallo Katja,

hier also meine Empfehlungen zur Entscheidungsfindung. Nachfolgend sind deine Fragen kopiert und darunter stehen meine Antworten.

Zu deiner ersten Frage:

*Dem Mann, den ich in ... kennengelernt habe, fühle ich mich so nah und tief verbunden, seinem ganzen Wesen, er schreibt und sagt Dinge, die mich so tief in meinem Herzen berühren wie ich das in und nach 20 Jahren Beziehung zu meinem Partner nie erlebt oder gefühlt habe ... Es ist, als wäre eine völlig andere Art von Energie zwischen uns - auch wenn ich ihn nicht verklärt sehe, ich sehe seine Ecken und Kanten wohl - und mir stellt sich die Frage: Gibt es sowas und hat das mit wahrer Liebe zu tun, oder verrenne ich mich in etwas, weil ich mich verzweifelt danach gesehnt habe?*

*Mein Kopf hat auch viele Einwände: Ich müsste nach Deutschland, Raum München ziehen, weil er selbstständig ist und seine Kinder, acht und zwölf Jahre, dort leben und wegen der Liebe ein völlig neues Leben beginnen und ich kann doch meinen Kopf und mein Herz nicht voneinander trennen ... ich höre beide ... Aber für mich fühlt es sich an, wie Schicksal auf ihn getroffen zu sein, mich ausgerechnet zu ihm gesetzt zu haben im ... statt zu irgendeinem von 100en anderen ...*

Ja, „sowas“ gibt es. Sich von jemandem tief berührt, gesehen, wahrgenommen zu fühlen geht sehr in die Nähe von „wahrer Liebe“, insbesondere, wenn der Mann ernsthafte Absichten hat. D. h. er ist ehrlich und authentisch und drängt in keinsten Weise auf sexuellen Kontakt, noch verliert er (schlagartig) das Interesse, wenn Sexualität innerhalb eines von ihm festgesteckten Zeitfensters nicht stattfindet.

Dieses Tief-berührt-sein, das Angetan-sein, die Sehnsucht nach Kontakt usw., macht aber auch dahingehend verletzlich, dass bei Nicht-Erwiderung der Gefühle, bei Verrat, Treuebruch oder schlicht bei fehlender Kompatibilität etc. starke emotionale Schmerzen auftreten können. (Auch das ist, trotz der emotionalen Intensität, - leider! – möglich. Es muss nicht zwingend „funktionieren“, nur weil das Gefühlserleben so intensiv und schön ist.)

Da du, lt. eigener Aussage, auf eben dieses Gefühlerleben unbewusst und jahrelang gewartet hast und er dein Wesen sieht und „berührt“, bist du emotional aktuell exponiert.

Das heißt, wenn er sich plötzlich zurückzieht, auf Distanz geht oder z. B. einen schönen Urlaub mit den Kindern verbrachte ohne dir auch nur ein Wort darüber zu schreiben, wärest du vermutlich in deinem Bedürfnis, für diesen Mann etwas Einzigartiges/Besonderes zu sein, verletzt. Schlimmer noch wenn du erfährst, dass er vielleicht mit zwei bis drei anderen Frauen in selber Weise schreibt (in Kontakt ist) wie mit dir. Denn wenn er das Schöne, das er dir schreibt/sagt, auch anderen schreibt/erzählt, ist es nicht viel wert.

Ich möchte damit nicht sagen, dass dieser Mann nicht gut ist, dass er es nicht „ernst“ meint, aber bevor du erwägst, wegzuziehen oder dich tiefer auf ihn einzulassen, solltest du um einige äußere Parameter wissen, bzw. sehr wohl den Kopf und die Vernunft „miteintscheiden“ lassen:

Ein verheirateter Mann mit Kindern ist selbst dann eine „wackelige“ Angelegenheit, wenn er geschieden ist. Die Kinder spielen i. d. R. immer eine Rolle, auch wenn sie überwiegend bei der Exfrau sind. Stell dir vor, du hättest zwei Kinder, bist aktuell in der Trennung, musst und möchtest dich aber mit dem Expartner noch arrangieren, mit ihm wegen der Kinder in Kontakt sein, Unterhaltszahlungen leisten, Wochenenden mit den Kindern verbringen usw. – auch wenn schon ein neuer Partner da ist ... Du liebst die Kinder, sie haben eine große Priorität für dich, du willst Zeit mit ihnen verbringen, aber vielleicht setzt dich der Expartner unter Druck oder will dich von deinem neuen Partner abtrennen, entzieht dir die Kinder, leitet Gerichtsverfahren ein usw. ... – zum Beispiel.

Für dich heißt das, dass, wenn du wegzögest und ein großes Ja zu diesem Mann aussprichst, das du ja jetzt schon im Herzen hast, du auch mit seinen Kindern und in irgendeiner und indirekter Weise mit seiner Frau/Exfrau klarkommen musst, was erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten kann.

Spricht ein Mann überwiegend schlecht oder negativ von seiner Exfrau, bedeutet es für die nächste Beziehung i. d. R. „nichts Gutes“. Spricht er neutral oder gar positiv von der Exfrau, heißt es, dass sie sich als Eltern gut arrangieren können und es wenig Probleme mit den Kindern, der Zeitaufteilung usw. geben wird, was sich auch positiv auf die neue Beziehung auswirkt.

Vielleicht rufst du dir ins Gedächtnis, wie er über die Frau/Exfrau spricht und denkt oder versuchst es in Erfahrung zu bringen – dann kannst du abschätzen, was auf dich zukommt, im Falle, du möchtest dein ganzes Leben „verlagern“.

Generell möchte ich dir raten, einen eventuellen Umzug nicht von dir aus anzubieten, sondern zu warten, bis er mit dem Thema von sich aus auf dich zukommt. Dann möchte er es selbst und heißt dich willkommen. Es ist auch ratsam, zu warten, bis die Trennung von der Frau/Ehefrau, die Scheidung vollzogen ist und die Kontaktregelung zu den Kindern geklärt ist usw. ... Andernfalls besteht die Gefahr, dass du, als neue Partnerin, sehr viel „Chaos“ mitträgst, was mit dir nichts zu tun hat. Er muss/soll das alleine klären, es ist sein Leben.

Häufig jedoch involvieren Männer die neue Partnerin in all diese Angelegenheiten und „missbrauchen“ sie als Schützenhilfe gegen die Expartnerin, reparieren sich an ihr über die gescheiterte Ehe und/oder drücken sie in die Ecke der „Trennungsfrau“ – ein Schema, das als Platzhalter zu verstehen ist: Die Trennungsfrau kann zur Geliebten in der Trennungsphase werden, die das ganze Chaos (liebvoll und geduldig) mitträgt, bis die Trennung und die ganzen Prozesse endgültig vollzogen sind, dann jedoch wird (plötzlich!) eine andere Frau aktuell ... Das alles muss natürlich in deinem Fall nicht stattfinden, aber es geschieht (leider) häufig.

Intensive Gefühle, im Herzen-Berührt-Sein, sind (leider) keine Garantie dafür, dass es funktionieren wird, auch wenn es „wahre Liebe“ ist. In Trennung/Scheidung befindliche Männer werden, wenn Kinder da sind, i. d. R. immer mit den Kindern und der Exfrau in Kontakt sein (müssen). Je besser oder neutraler er von der Frau/Exfrau spricht, umso besser ist es für die neue Partnerin. Auch ist es ein Zeichen, dass er mit der Ehe gut abgeschlossen hat, dass er die Exfrau zwar noch als Mutter seiner Kinder respektiert, sie aber nicht mehr liebt noch großen Groll auf sie hat ...

*2.) Wenn es mir so schwer fällt, reinen Tisch zu machen und mich von meinem Partner zu trennen, mir der Gedanke daran Angst macht, ihm das zu sagen, weil ich ihn nicht verletzen will ... sind das völlig normale Gefühle nach 20 Jahren - weil man sich mit einem Menschen v. a. auch freundschaftlich verbunden fühlt, wir haben ja nicht in Streit gelebt und es gibt kein Gefühl von Hass oder ähnlichem in mir - oder will mein Unterbewusstsein mich vor diesem Schritt warnen? ... vor allem nachts erscheint es mir immer regelrecht unmöglich, das auszusprechen und zu tun, und ich weiß nicht wie ich zwischen Liebe und Angst vor der Veränderung unterscheiden soll.*

Hier ist im Grunde nur eines wichtig: Wie viel Zeit/Energie/Leben nimmst du IHM, wenn du in der Beziehung bleibst, obwohl du ihn nicht (mehr) aufrichtig liebst? Es geht nicht nur darum, dass du ihn nicht verletzen möchtest und wie sehr dich die Vorstellung quält, ihn zu verlassen, sondern wie sehr du ihn hältst und bindest, indem du in dieser Beziehung bleibst ...

Es geht also weniger darum, ob dich dein Unterbewusstsein warnen möchte, sondern was du dir selber und deinem jetzigen Partner antust, wenn du aus „falsch verstandenem Mitgefühl“ oder Schuld bei ihm bleibst.

Andersherum: Würdest du mit jemandem zusammen sein wollen, der nur deshalb bei dir bleibt, weil er deine Gefühle im Falle einer Trennung nicht verletzen möchte? (Eigentlich hat sich der Mensch innerlich ja schon verabschiedet.) Wie fändest du es, wenn dein Partner nächtelang grübelt und Trennungsgedanken hegt, weil er mit der Beziehung im Grunde nicht (mehr) einverstanden/glücklich ist und dir davon nichts mitteilt? Wie fändest du es, wenn er sich deinetwegen anpasst oder sich selbst verleugnet, damit du nicht verletzt bist? Wie echt/authentisch wäre so ein Mensch für dich? Und würdest du das von deinem Partner verlangen?

Essentiell in dem Zusammenhang ist, dass du dir die Frage, ob du diese Beziehung beenden sollst oder nicht, nicht anhand des Kontaktes zu dem neuen Mann beantwortest. Das heißt: Wenn es den anderen Mann gar nicht gäbe, würdest du dann trotzdem gehen wollen? Und warum?

Da dir dein jetziger Partner eher wenig Zärtlichkeit/Zuwendung/Aufmerksamkeit gegeben hat, ist davon auszugehen, dass es auch in Zukunft nicht mehr wird. Im Grunde kann man dies nicht lernen. Es ist ein Bedürfnis von dir, das in der Beziehung jahrelang zu kurz gekommen/ignoriert worden ist. Es ist übrigens ein legitimes Bedürfnis innerhalb einer Beziehung.

Wirklich ändern/lernen könnte man das nur in einer Paartherapie, wenn er nicht nur begreift, wie Zärtlichkeit ausgedrückt wird, sondern dass es für dich - sowie für die meisten Menschen innerhalb einer Beziehung – ein grundlegendes und selbstverständliches Bedürfnis ist.

Die Angst vor der Veränderung ist natürlich verständlich. Doch – so lapidar es klingt – sorgt Veränderung für Wachstum und möglicherweise in deinem Fall für (mehr) Freiheit und innere Kraft.

*3. Wenn ich zu der Erkenntnis und der Entscheidung kommen sollte, dass an einer Trennung kein Weg vorbei führt, weil ich so nicht glücklich werden kann, wie dann den Mut aufbringen, diese Angst jemanden anderen zu verletzen, zu enttäuschen und Schmerz zuzufügen überwinden, in dieser Entscheidung nicht einknicken und dann damit leben können ... ? Ich fühle mich schuldig, egal was vorher war, da dieser Schritt von mir ausgeht, als hätte ich nicht das Recht das zu tun.*

Dann ist es für dich essentiell, dass, bevor du endgültig gehst, du alles getan hast, um die Beziehung zu retten. Das heißt, du kannst wiederholt Gespräche mit ihm führen, auf Veränderung „be-stehen“, ausdrücken, dass es so nicht weitergehen kann, nicht nach so vielen Jahren und dass du etwas anderes brauchst, um wirklich glücklich zu sein ... Ev. kannst du auch eine Paartherapie vorschlagen. Sollten all diese Bemühungen nicht wirklich fruchten, kannst du dich ev. leichter trennen – ohne Schuldgefühle. Du weißt dann, dass du alles Menschenmögliche getan hast, dass du die Trennung nicht leichtfertig vollzogen hast, dass du „menschlich“ warst/bist – aber dass es eben nicht mehr geklappt hat.

Solltest du in dir aber das Gefühl haben, dass egal, wie sich dein jetziger Partner verändern kann/will/möchte, er niemals an das heranreichen wird, was du jetzt von dem neuen Mann kennst, dann solltest du dich meiner Meinung nach trennen. Tust du es nicht, verschwendest du nicht nur deine Lebenszeit, sondern auch seine, denn dann „ist er es einfach nicht“ für dich – und wird es auch niemals werden. Indem du die Beziehung beendest, lässt du auch ihn frei, auf dass er irgendwann eine Frau findet, für die ER es wirklich ist.

Ich betone an dieser Stelle, dass dies eine persönliche Empfehlung ist, die in keinsten Weise befolgt werden MUSS oder SOLL. Letztendlich bist du mit oder ohne diesen Text die Expertin für dich selbst. Das Schreiben hier soll/kann eine Denkanregung sein, eine Perspektive und Entscheidungshilfe.

Beziehung kann natürlich immer auch als Wachstumsmöglichkeit betrachtet werden, sowie, im günstigsten Fall, als Ressource. Doch inwiefern eine „schlechte“

oder auch „neutrale“ Beziehung eine Ressource darstellt oder irgendwann darstellen wird, ist von Fall zu Fall verschieden. Wie im oberen Absatz geschildert, besteht auch die Möglichkeit mit ehrlicher Kommunikation und ev. einer Paartherapie die Beziehung zu verbessern.

Den Mut und die Kraft aufzubringen, die Trennung zu vollziehen – auch im Bewusstsein, dass du ihn verletzt – ist möglich. Du kannst dir, im Falle du möchtest dich trennen, auch einen Plan zurechtlegen, eine Strategie, wie du ihm deinen Entschluss nahe bringen kannst, sodass er damit bestmöglichst umgehen kann ... Wenn das ein großes Anliegen von dir ist, kann ich dir hier natürlich auch gerne helfen, dies jedoch in einer weiteren Mail-Beratung (wenn du möchtest), denn das würde den Rahmen hier sprengen.

Ich fasse alle drei Antworten noch einmal zusammen:

Es ist ratsam, das Fortführen oder Beenden der jetzigen Beziehung unabhängig davon zu treffen, wie und ob sich die Beziehung zu dem neuen Mann entwickelt. Solltest du die Trennung vollziehen und dich auf den neuen Mann voll und ganz einlassen (wollen), so ist es ratsam, dies erst zu tun, wenn von seiner Seite bezüglich seiner Frau/Exfrau und Kinder alles geregelt ist.

Ich glaube sehr wohl daran, dass dieser Mann dich sieht und wirklich erreicht, besser, als es dein jetziger Partner tut, doch eben das bringt eine gewisse Vulnerabilität deinerseits mit sich, die durch „kühlen Kopf“ gut „versichert“ werden kann. (Von Frau zu Frau: Bevor du hier eine große Enttäuschung/Verletzung erfährst, bitte prüfe und erwäge das Interesse dieses Mannes sehr genau, bevor es zu Intimitäten oder gar einem Ortswechsel kommt.)

Übermäßige Toleranz, hohe Empathie, die permanent das Befinden deines jetzigen Partners im Blick hat, kostet dich Energie und Lebensfreude. All das kannst du auflösen, indem du deinem jetzigen Partner ganz klar von deinen Empfindungen berichtest – auch wenn es ihn aufwühlt oder verletzt. Ehrliche Kommunikation. Wenn du nicht ehrlich bist und/oder schweigst, hat er keine Chance, es besser zu machen. Wenn er nichts besser machen kann/will, treibt er dich immer mehr weg – und dann kommt die Trennung irgendwann ohnehin.

Und wenn er davon weiß, und es dennoch nicht besser machen will/kann, dann brauchst du keine Schuldgefühle zu haben, wenn du gehst. Es ist kein „Verbrechen“, zu gehen. Vielleicht dachte dein jetziger Partner lange Zeit, es wäre alles in Ordnung, du wärest „zufrieden“, auch wenn er lt. deinem Mail mehr oder minder sein Ding durchzieht, aber so ist es nicht: Du bist eben definitiv nicht (mehr) zufrieden mit dem Status Quo. Es ist (auch) nicht ehrlich und fair ihm gegenüber zu bleiben, wenn er dich nicht (mehr) glücklich macht – du aber, weil du ihn nicht verletzen willst, weiterhin „aushältst“.

Ich hoffe, dir damit einen Leitfaden zur Entscheidungsfindung gegeben zu haben, und bedanke mich für dein Vertrauen in mich. Solltest du jetzt oder irgendwann weitere Fragen zu bestimmten Lebenssituationen haben, so kann die Mailberatung in selber Weise wie jetzt weiter geführt werden: Drei Fragen an mich – die ich gegen Honorar so ausführlich wie möglich beantworte. Selbstredend kann auch alles aus spiritueller oder karmischer Sicht beleuchtet

werden, doch dies müsstest du mir explizit auftragen...

### **Deine Situation aus energetischer Sicht:**

Deine Chakren sind aktuell ausgewogen, nur das Solar-Plexus-Chakra ist etwas kraftlos. Hier empfehle ich, so viel in die Sonne zu gehen, wie möglich. Vielleicht kaufst du dir einen Citrit-Heilstein und legst ihn auf. Natürlich kannst du auch auf das Chakra meditieren.

Energetisch wäre speziell für dich Ausdauer- und Krafttraining sinnvoll. Alle entspannenden Praktiken wie Tai Chi, Yin-Yoga oder autogenes Training etc. sind für dich persönlich weniger sinnvoll. Für dich ist es wichtig, in die Kraft zu kommen. Dann wird der Kopf klar und Entscheidungen geschehen auf natürliche Weise aus dem Bauch – in deinem Fall aus dem Solarplexus – heraus.

Deine Ernährung darf eiweißreich sein, jedoch - wenn es geht – fleischlos. Du kannst erhöhten Eiweißbedarf über Nüsse, Eier und Milchprodukte decken.

Dein Mantra – oder deine Affirmation – lautet: „Das Universum macht keine Fehler, also entscheide ich mich!“

### **Deine spirituelle Position in der Welt aus geistiger Sicht und deine Bedeutung für andere Menschen:**

Aus heilenergetischer Sicht stehst du – falls es dich interessiert – dem Naturschamanismus nahe. Man könnte auch „grüne Magie“ dazu sagen. Falls du dich in diese Richtung entwickeln möchtest, hast du die Unterstützung der geistigen Welt.

### **Weiterführende Informationen speziell für dich:**

Ich verlinke dir im zweiten Mail noch Informationen und Bücher, die für dich speziell die Themen „Grüne Magie“, „Chakraarbeit“ und „Sport“ behandeln.

Ich wünsche dir alles erdenklich Gute.

Herzlichst!

Tanja Braid | Neoterisches Bewusstsein