

EMOTIONALE SCHATTEN

Das Erkennen und Lösen verdrängter Gefühle

Die gegenwärtigen Umbrüche in unserer Welt bringen nicht nur äußere Veränderungen, vielmehr rufen sie auch unterdrückte Emotionen in vielen Menschen hervor. Als spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln begegne ich täglich den Auswirkungen dieser verdrängten Gefühle bei meinen Klientinnen. Viele von ihnen haben zahlreiche Methoden ausprobiert, dennoch fühlen sie sich innerlich nicht vollkommen frei. Diese Erfahrungen spiegeln ein tieferes Verständnis wider, wie stark verdrängte Emotionen dem Streben nach einem authentischen und erfüllten Leben entgegenstehen.



Die aktuelle Dynamik in unserer Welt und meine Erfahrungen mit Menschen auf ihrem Entwicklungsweg unterstreichen die Dringlichkeit dieses Themas. Durch meine eigene Geschichte und Beobachtungen darüber, wie verdrängte Gefühle unsere Realität beeinflussen, möchte ich eine Brücke zu den Lesern schlagen. Diese Brücke ist eine Einladung, gemeinsam einen Raum zu schaffen, in dem ein größeres Verständnis entsteht, wie die Befreiung von unterdrückten Emotionen möglich werden kann – für ein authentisches, freies und schöpferisches Leben.

In unserer tiefsten Sehnsucht nach einem Leben, das von Authentizität und Freiheit geprägt ist, öffnen sich die Pforten zu

einer Reise der Selbstentdeckung. Hierbei erkunden wir eingehend, wie verdrängte Gefühle subtile, aber mächtige Barrieren errichten, die das persönliche und spirituelle Wachstum behindern. Diese Sehnsucht treibt uns dazu an, tiefer zu graben, hinter die Kulissen unseres Gefühlslebens zu schauen und die Ursachen und versteckten Potenziale jener Gefühle zu erkennen, die im Schatten, im Unterbewusstsein, verborgen liegen. Die Integration dieser Gefühle in unser Bewusstsein dient letztendlich unserer Ganzwerdung.

Dieser Artikel ist ein leidenschaftlicher Aufruf an die Leserinnen und Leser, sich mutig auf den inneren Weg der Selbstbefreiung zu begeben. Die uns innewohnende

Sehnsucht nach Authentizität und Freiheit ist der Kompass, der uns durch die manchmal herausfordernde, aber zugleich befreiende Expedition leitet. Hier geht es nicht nur um das Streben nach einem authentischen Leben, sondern auch um den Wunsch nach Befreiung von den Fesseln der verdrängten Gefühle aus der Vergangenheit, die uns im Unklaren darüber lassen, wer wir wirklich sind.

Möge das Verständnis, das die Leserinnen und Leser gewinnen, der erste Schritt in ein neues Lebenskapitel sein, ein Versprechen von größerer innerer Freiheit und Authentizität, das darauf wartet, von jedem von uns persönlich eingelöst zu werden. Es ist die innere Flamme, die darauf brennt, die Dunkelheit der

verdrängten Gefühle zu erleuchten und den Weg zu einer tiefen Selbstverbindung zu ebnen. So öffnen wir die Tür zu einem Leben, das nicht nur oberflächlich authentisch erscheint, sondern tief in der Wahrheit unseres Selbst verankert ist.

Freiheit. Die Lösung liegt darin, sich den verdrängten Gefühlen zu stellen und ihre Ursachen in der frühen Kindheit zu erforschen.

Traumatische Erfahrungen, die als Kind nicht bewältigt werden konnten,

Die Überbewertung des Intellekts in unserer Gesellschaft führt dazu, dass viele Menschen den Bezug zu ihrem Körper und ihrer seelischen Verfassung verlieren.

ANALYSE DER AKTUELLEN SITUATION

Der Ursprung von 90 % unserer Probleme liegt in unserer Herkunft und den Erfahrungen, die wir dort gemacht haben. Diese prägen uns tief und beeinflussen unser Erwachsenenleben. Verletzende Erfahrungen aus der Kindheit werden oft verdrängt, doch dies führt zu einer unbewussten Belastung im Erwachsenenalter. Die Abkopplung von eigenen Bedürfnissen und das Flüchten ins übermäßige Denken schaffen eine Unausgewogenheit in unserem System.

Die Überbewertung des Intellekts in unserer Gesellschaft führt dazu, dass viele Menschen den Bezug zu ihrem Körper und ihrer seelischen Verfassung verlieren. Unangenehme Gefühle werden durch Aktivitäten oder Suchtmittel verdrängt. Dieser Weg der Selbstbetäubung verhindert jedoch wahre innere

führen zu Selbstbetäubung und einer Trennung von sich selbst. Auch wenn der ursprüngliche Schmerz nicht mehr bewusst gefühlt wird, sind diese Gefühle im Emotionalkörper und im Körper gespeichert und beeinträchtigen Psyche und Organismus. Trotz intensiver Bemühungen bleibt bei vielen Menschen ein spürbares Defizit, das die volle Entfaltung der Persönlichkeit behindert.

Verdrängte Gefühle beeinflussen verschiedene Lebensbereiche. Der Selbstwert wird geschwächt, und es entsteht ein Mangelbewusstsein. Lebensfreude und Lebendigkeit werden gedämpft, der authentische Selbstausdruck gehemmt. Das Streben nach Potenzialentfaltung und Erfüllung wird durch verdrängte Gefühle begrenzt. Beziehungen leiden, da tief sitzende Emotionen den Raum für Liebe und Verständnis einengen. Der

Bereich Wohlstand und Gesundheit wird ebenfalls unbewusst von verdrängten Gefühlen beeinflusst.

Die gründliche Analyse des Istzustands ist keine Verurteilung, sondern eine Einladung zum Verständnis. Die Auseinandersetzung mit verdrängten Gefühlen ist nicht nur wünschenswert, sondern entscheidend für ein wirklich erfülltes Leben.

VISION EINES ERFÜLLTEN LEBENS

Was braucht es, dass wir uns erfüllt und im Einklang mit uns selbst und der Welt erfahren?

- Auf der körperlichen Ebene bedeutet das Gesundheit und Genuss.
- Auf der mentalen Ebene bedeutet es Frieden.
- Auf der emotionalen Ebene bedeutet es Freude, Liebe und Mitgefühl.
- Und auf der spirituellen Ebene bedeutet es Seligkeit und Ekstase.

Die Vision eines erfüllten Lebens entsteht durch die Befreiung von unterdrückten Emotionen, durch das Lösen aus der inneren Erstarrung. Ein tieferer Blick auf die Bedeutung dieser Befreiung offenbart einen Weg zu Selbstverwirklichung sowie persönlichem und spirituellem Wachstum.

Haben wir uns im blockierten Zustand ständig an allem gestoßen, so treiben wir jetzt inmitten des Flusses des Lebens, lassen uns von ihm tragen und genießen die Lebensreise. Unsere Sinne nehmen die Schönheit der Welt wahr,

unser Herz bezeugt Dankbarkeit für die Schätze und Kostbarkeiten, die uns das Leben und die Erde tagtäglich schenken. Immer wieder aufs Neue. Wir achten die Rhythmen des Lebens und bringen uns und unsere Lebenssituation in Einklang damit. Wir vernehmen die leisen Weisungen unserer inneren Autorität – unserer Seele und unseres wahren SELBST und folgen den intuitiven Impulsen.

Wir ehren das Leben als ein heiliges Geschenk und erkennen uns im Spiegel unseres Gegenübers: erkennend, akzeptierend und mitfühlend. Wir übernehmen die volle Verantwortung für unser Leben, unsere Gefühle und Gedanken und unsere Entscheidungen und Handlungen. Wir verwirklichen uns selbst im Einklang mit dem Inkarnationsplan unserer Seele. Wir haben gelernt, Gefühle zu fühlen und mit Gedanken schöpferisch umzugehen, statt uns denken zu lassen. Wir wurzeln tief im eigenen Sein, fühlen uns verbunden mit dem Leben, der Schöpfung und allem Lebendigen.

DREI LÖSUNGSWEGE ZUR BEWÄLTIGUNG VERDRÄNGTER GEFÜHLE

Es gibt verschiedene transformative Ansätze, um verdrängte Gefühle zu bewältigen. Körperarbeit, Innere-Kind-Arbeit und Schamanische Ahnenarbeit sind Methoden, die eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit unbewussten Emotionen ermöglichen. Durch die Integration dieser Ansätze

kann eine ganzheitliche Annäherung an die Ursachen verdrängter Gefühle erfolgen, Schicht für Schicht können Menschen so näher an ihre authentische Natur gelangen und blockierte Energien im Emotionalkörper sowie im physischen Körper freisetzen.

1. Körperarbeit – Lösung über den Körper
Moderne Körpertherapien gehen davon aus, dass verdrängte Gefühle auch im Körper gespeichert sind und durch gezielte Bewegungen oder Atemübungen aufgelöst werden können. Der Ansatz hier ist, nicht nur auf der mentalen Ebene zu arbeiten, sondern den Körper aktiv einzubeziehen. Die Integration von Körperarbeit ermöglicht eine tiefgehende Verbindung mit den im Körper gespeicherten Emotionen.

2. Innere-Kindarbeit – Lösung über das Fühlen
Die Arbeit mit dem inneren Kindanteil zielt darauf ab, verletzte Anteile zu integrieren und zu heilen. Viele Menschen tragen ein verletztes inneres Kind in sich, das sich in Form von Unlust, Einsamkeit, dem Gefühl nicht liebenswert zu sein und unerfüllten Bedürfnissen zeigt. Die bewusste Reflexion und Erkenntnis der Muster aus der Kindheit ermöglichen eine Rückkehr zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit. Es ist wichtig, hier nicht nur auf der kognitiven Ebene zu arbeiten, sondern tiefe emotionale Erfahrungen zuzulassen.

3. Schamanische Ahnenarbeit – Lösung von ererbten Gefühlen

Die schamanische Ahnenarbeit geht davon aus, dass Erfahrungen der Vorfahren sieben Generationen lang Wirkung zeigen. Diese Methode deckt schmerzhaft Erfahrungen der Vorfahren auf und transformiert sie. Neben der Befreiung von ererbten, belastenden Gefühlen aktiviert diese Arbeit auch die Stärken der Vorfahren, was zu mehr Halt und Sicherheit im eigenen Leben führen kann. Hier wird eine spirituelle Dimension einbezogen, die über persönliche Erfahrungen hinausgeht.

WARUM MANCHE METHODEN ALLEIN NICHT HELFEN

Es empfiehlt sich, diese drei Wege zu verbinden, da sie unterschiedliche Aspekte ansprechen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Gefühle und spirituelle Dimensionen einbezieht, ist wesentlich effektiver. Manchmal reicht es nicht aus, nur auf einer Ebene, sei es kognitiv oder emotional, zu arbeiten. Es braucht eine Verbindung verschiedener Methoden, um nachhaltige Transformation zu bewirken.

MUT ZUR KONFRONTATION MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN

Den Mut zur Konfrontation mit den eigenen Gefühlen zu finden, bedeutet, sich nach innen zu wenden, statt im Außen nach Lösungen zu suchen. Wenn äußere Situationen „triggern“, gilt es die Verantwortung für die entstehenden Gefühle zu übernehmen, sie anzunehmen und bewusst zu fühlen – egal, ob es sich dabei um

Ärger, Scham, Trauer, Wut oder ein anderes Gefühl handelt. Die Entscheidung, welche Rolle wir einnehmen, liegt bei uns: unbewusstes Opfer, unbewusster Täter oder bewusste/r Schöpfer/in.

Nehmen wir das Gefühl wahr und an und fragen uns, warum es uns so stark bewegt. Gehen wir tiefer und erkunden wir, woher es stammt und welche alten Muster es aktiviert. Indem wir diese Gefühle annehmen, statt sie zu verdrängen, lösen wir sie auf, wir verdauen sie sozusagen. Dieser Prozess klärt den Emotionalkörper, erhöht unsere Schwingung und lässt Leichtigkeit, Lebensfreude und Dankbarkeit in unser Leben einziehen.

Die innere Entwicklung zur Selbstbefreiung erfordert Mut und Selbstgewahrsein. Akzeptieren wir uns, ohne Druck auszuüben. Stehen wir zu den „unangenehmen“ Gefühlen, fühlen wir sie bewusst, bis sie sich wandeln. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Entspannung von Geist und Körper. Auf diese Weise eröffnen sich uns neue Perspektiven.

Das tägliche Mantra könnte lauten:
„Ich nehme mich an, so wie ich bin, und sorge liebevoll für mich.“

Dankbarkeit öffnet das Herz und hebt unsere Schwingung an. Handeln wir aus der Freude am Tun heraus und kreieren wir ein Bild von einem Leben, in dem unser Gefühlsausdruck frei und lebendig ist, und leben wir wieder aus dieser grundlosen Freude am Sein heraus.

In meiner zertifizierten Ausbildung in der Schamanischen Ahnenarbeit 2025 finden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu sich selbst und befreien sich von den Fesseln der Vergangenheit auf verschiedenen Ebenen, um ganz sie selbst zu sein und anderen Menschen dabei helfen zu können, sich von den ererbten Lasten aus ihrer Herkunft zu befreien und stattdessen das gute, stärkende Erbe für ihre weitere Entwicklung und Entfaltung nutzen zu können. Alle Infos dazu gibt es auf meiner Website unter: www.biankaseidl.de/ahnenarbeit-ausbildung/

Ein Hymnus auf das Leben und die Schönheit der Schöpfung. Lasst uns gemeinsam einen inneren Weg der Selbstbefreiung und Selbstentwicklung gehen und so zu einem freien, authentischen und erfüllten Menschsein beitragen. ■

Zur Autorin:



Bianka Maria Seidl, spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln, Expertin für Ahnenarbeit, Potenzial und Berufung, Seminarleiterin und Autorin. Seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig. Ihr Buch „Schamanische Ahnenarbeit“ erschien 2021 im Mankau-Verlag. www.biankaseidl.de

Shiva

SHIVA-INSTITUT

Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden



Das Shiva-Institut wurde 1999 gegründet mit dem Ziel, Menschen durch achtsame sinnliche Berührungen zu tiefen seelischen Wahrnehmungen zu führen. Unsere Firmenphilosophie fußt auf Tantra, einer indischen Lebensphilosophie, wo der Mensch als Ganzes gesehen wird. Menschlichkeit ist hierbei ein wesentlicher Faktor, wobei es darum geht, jedem den ihm gebührenden Respekt entgegenzubringen, wo Alter, Aussehen und gesellschaftliche Stellung nicht von Bedeutung sind und wir all den Leistungsdruck mal ablegen dürfen.

Durch die vielen erlangten Erfahrungsschätze, verbunden mit intensiven Ausbildungen, können wir dich auf deinem Lebensweg mit unterschiedlichsten Ansätzen und Angeboten begleiten, um wieder mehr zu deiner inneren Kraft

und Stärke zu finden. Vermutlich bist du in deinem Leben auch schon mal an einem Punkt angelangt, wo du vieles hinterfragt hast? Schwierige Situationen im Beruf, Beziehungskonflikte in der Partnerschaft und Familie, ein unerfülltes Sexualeben, ungewisse Zukunftsperspektiven, seelische und körperliche Unausgeglichenheit uvm. machen dich innerlich unruhig und ratlos. Sinnlichkeit, emotionales und körperliches Wohlbefinden sowie die Bereitschaft, sich zu öffnen, sind wichtige Faktoren für die eigene Ausgeglichenheit und das Wohlergehen für dich als auch in Bezug auf deinen Partner oder deine Mitmenschen.

Wenn du dich von Altem befreien und Neues wagen möchtest, dann hast du bei uns die Möglichkeit, dies durch Erfahrungen am eigenen Körper, Geist und Seele und nicht nur durch theore-

tisches Erlernen zu erleben. Es geht darum, tiefer in das eigene Bewusstsein einzutauchen und dieses zu erweitern. Nur so sind wir in der Lage, uns zu verändern und tiefer in das hineinzuhorchen, was unser Körper ... unser Geist ... oder unsere Seele brauchen, um einen harmonischen Ausgleich zu schaffen und durch eine positive Haltung ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

Gerade in dieser unruhigen Zeit mit all den Ängsten und Unsicherheiten ist uns als Team von Shiva umso wichtiger, den Menschen unsere wunderbare Philosophie näherzubringen und entsprechend aufzuklären. Um sich näher mit diesem Thema auseinanderzusetzen, bieten wir vielerlei Möglichkeiten, sich intensiver mit dem eigenen Bewusstsein zu beschäftigen ... sei es bei einer sinnlichen Tantrabehandlung

... unseren psychologischen Beratungen (Einzel-, Paar- und Sexualberatung) ... einer Selbsterfahrung oder psychodynamischen Körperarbeit ... einem Workshop oder einem unserer Seminare. Hierbei kannst du ganz Mensch sein ... ohne Panzer und ohne Schale ... mit vielen wertvollen neuen Erfahrungen, die dein Leben bereichern. ■



Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden
Valiergasse 61/3
6020 Innsbruck

+43 512 396112
✉ innsbruck@shiva-institut.com
🏠 www.shiva-institut.com

