Ein Einblick in meinen Newsletter

Herzkommunikation ♥ Gedankenschmiede ♥
Körperweisheit ♥

Hallo Du!

Stell dir vor, du stehst vor einer Entscheidung und eigentlich weißt du schon ziemlich genau, was dein Herz möchte.

Und dann beginnt dein Kopf, Fragen zu stellen, Gründe zu finden, abzuwägen und sich auszumalen, was passieren könnte, wenn du dich wirklich dafür entscheidest.

Und irgendwo dazwischen meldet sich dein Bauch. Vielleicht mit einem deutlichen Nein, vielleicht mit einem erleichterten Aufatmen oder auch nur mit diesem schwer zu beschreibenden Gefühl, dass etwas nicht stimmt, obwohl du es noch gar nicht erklären kannst.

Und plötzlich bist du wieder da, wo du eigentlich nicht hinwolltest, nämlich im Grübeln, im Abwägen und in der Frage, was wohl richtig wäre, was die anderen denken könnten oder was du tun solltest.

Je mehr du darüber nachdenkst, desto weniger weißt du manchmal, was eigentlich du möchtest. Vielleicht liegt genau hier ein Missverständnis.

Du musst dich nicht zwischen Kopf, Herz und Bauch entscheiden. Du musst nicht lernen, nur deinem Gefühl zu folgen, und du musst deinen Verstand auch nicht ausschalten, um mehr bei dir zu sein.

Vielleicht geht es vielmehr darum, wieder hören zu lernen.

Dein Körper nimmt oft etwas wahr, bevor du überhaupt Worte dafür findest. Er zieht sich zusammen, wird eng, wird unruhig oder wird plötzlich ganz weit.

Dein Herz weiß manchmal etwas, das sich nicht logisch erklären lässt. Es zieht dich zu etwas hin oder lässt dich spüren, dass etwas für dich stimmig ist.

Und dein Verstand kann anschließend prüfen, sortieren und unterscheiden. Er kann Möglichkeiten betrachten und dir helfen, aus dem, was du wahrgenommen hast, eine bewusste Entscheidung zu entwickeln.

Keine dieser Ebenen muss die andere überstimmen. Die Frage ist vielleicht gar nicht, wer von ihnen recht hat. Die Frage ist, ob du überhaupt noch bei dir bist, während du ihnen zuhörst.

Denn genau das passiert so leicht, wenn wir uns lange an anderen orientiert haben. Wir spüren, was jemand anderes braucht, merken, wie die Stimmung ist, überlegen, was von uns erwartet wird und passen uns an.

Und irgendwann können wir die Signale der anderen erstaunlich gut lesen, während unsere eigene innere Stimme immer leiser wird. Vielleicht bist du deshalb manchmal so erschöpft von deinen eigenen Entscheidungen. Nicht weil du nicht weißt, was du willst, sondern weil du so viele Stimmen gleichzeitig hörst, dass deine eigene darunter kaum noch Raum bekommt.

Hier war mein persönliches Scheitern vorprogrammiert. Ich musste auf ungemütliche Weise lernen, wie weit ich von mir selbst entfernt sein kann. Bei sich zu bleiben bedeutet für mich deshalb nicht, immer sicher zu sein oder jederzeit genau zu wissen, was der nächste Schritt ist.

Es bedeutet, nicht vor sich selbst wegzulaufen, wenn es im Inneren widersprüchlich wird. Es bedeutet, dazubleiben, wahrzunehmen, was vielleicht auch gerade in mir geschieht, und mir die Zeit zu geben, mich selbst wieder zu verstehen, bevor ich entscheide.

Genau diesem „Bei-mir-bleiben und trotzdem verbunden sein" möchte ich künftig noch mehr Raum geben.

Ich plane einen Kurs, der regelmäßig stattfinden wird und in dem wir uns genau mit diesem Zusammenspiel von Kopf, Herz und Bauch beschäftigen werden. Es geht darum, wieder näher zu sich selbst zu kommen, die eigenen Signale wahrzunehmen und die Feinfühligkeit, die bisher vielleicht vor allem anderen Menschen gegolten hat, auch für sich selbst zu nutzen.

Denn daraus kann eine ganz andere Kraft entstehen, eine Kraft, aus der heraus wir unser Leben und unsere Entscheidungen bewusster gestalten können und die dann wirklich zu uns passen.

Vielleicht beginnt Selbstvertrauen deshalb gar nicht damit, dass wir endlich die richtige Antwort kennen. Vielleicht beginnt es damit, dass wir wieder bereit sind, uns selbst zuzuhören.

Was wäre, wenn du lernen könntest, wieder so gut bei dir zu bleiben, dass Kopf, Herz und Bauch nicht länger gegeneinander sprechen, sondern dich gemeinsam durchs Leben begleiten?

Von Herz zu Herz,

Melanie Benthien

11/2026