

# Warum du deine Arschengel lieben solltest!

## - Das Geschenk deiner Gefühle in dir -

Schon mal gehört? Den liebevollen und doch provokanten Ausdruck Arschengel? Bestimmt ist dir dieses Wort schon mal begegnet, vor allem dann, wenn dir der Name Robert Betz was sagt. Dieser hat nämlich den Ausdruck Arschengel auch geprägt. Und wenn du dich nun fragst, zu welcher Gattung diese Engel gehören und ob sie dir in deinem Leben schon begegnet sind, dann wird dir die Bedeutung dieses Ausdrucks darüber Klarheit schenken:

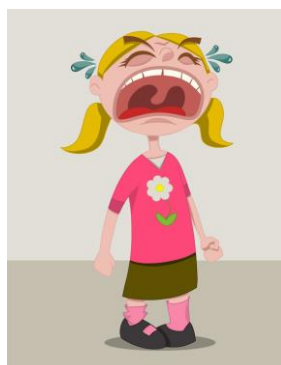
„Arschengel sind Menschen in deinem Leben,  
die deine Knöpfe drücken!“

Dazu gehören Menschen, auf die du gerne verzichten würdest, die in dir unliebsame und unerwünschte Gefühle hochbringen, wie: Ärger, Wut, Ohnmacht, Angst, Frust und viele andere mehr.

Und so wie der liebe Herr Betz, behaupte auch ich: **Diese Menschen sind die wichtigsten in deinem Leben!** Sogar um einiges wichtiger als jene, die allzeit „nur“ nett zu dir sind.

Wieso das so ist, fragst du dich bestimmt? Nun, weil eben genau diese Menschen es sind, die dir klar machen können, was noch in dir ist und von dir bislang nicht bejahend gefühlt – heisst, angenommen und geliebt wurde.

Das Leben selbst schickt uns immer wieder solch wunderbare „Arschengel“, welche du - solange du sie nicht als deine Glücksbringer erkannt hast - als Idiot, schlechter/falscher Mensch und so weiter beschimpfen und ablehnen wirst.



Wir hören so oft, dass es die wichtigste Aufgabe der Eltern ist, ihr Kind recht und gut zu erziehen. Doch ich möchte vielmehr behaupten, dass – vor allem was unser Umgang mit Gefühlen anbelangt – es eher an den Kindern liegt, uns zu erziehen.

Weshalb? Nun, weil ich der Meinung bin, dass ein Kleinkind sich in ihrer Gefühlswelt noch ganz natürlich und authentisch verhält. Es schreit und tobt,

wenn es wütend ist, es verkriecht sich, wenn es ängstlich ist, es weint wenn es traurig ist und es lacht, wenn es voller Freude ist.

**Kurz:** Es drückt das aus, was es im Moment gerade fühlt!

So kann ein Kind einen herrlichen Tobsuchtsanfall ausleben um nur fünf Minuten später ganz ruhig und gelassen in sich zu ruhen.

Ganz anders sieht es dann aber in den „erwachsenen“ Kindern aus. In uns allen! Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Nun, die meisten von uns lachen wenn sie traurig sind, grinsen freundlich wenn sie wütend sind und tragen eine Maske der Beherrschung, wenn sie ängstlich sind. Denn wir haben einst gelernt, unsere Gefühle als nicht erwünscht zu betrachten!

*„Du brauchst keine Angst zu haben! Hör auf zu weinen! Sei nicht so, es ist doch nicht schlimm! Reiss dich gefälligst zusammen...!“* All diese Worte und viele weitere mehr gaben uns schon früh das Gefühl, so wie wir in unserem natürlich gelebten Ausdruck sind, so sind wir falsch, nicht wünschenswert und nicht annehmbar. Wenn wir so sind wie wir sind (besonders mit den ungeliebten Gefühlen), so sind Mama und Papa nicht einverstanden mit uns. Wir müssen uns zusammenreißen, eine Maske tragen und unsere Gefühle alsbald in uns herunterwürgen.

## **Abgespalten, verloren und verdrängt**

Als Kleinkind schon hat man uns beigebracht, dass es gute und schlechte, erwünschte und weniger erwünschte Gefühle gibt; nichtwissend, dass unsere Emotionen in Wahrheit alle Energien sind, welche den Drang haben, natürlich zu fließen (E-Motion = Energie in Bewegung). Sie sind denn auch nicht gut oder schlecht, sondern... ja!, sie SIND einfach!

Eine Emotion IST, ein Gefühl IST und möchte nur eines: geliebt, gewürdigt und geliebt sein! Denn ein jedes Gefühl wird durch uns (als das schöpferische Wesen welches wir sind) erschaffen und zum Ausdruck gebracht. So erschafft der Gedanke „*Ich bin wunderbar*“ Gefühle der Freude und der Liebe. Der Gedanke „*Ich bin schlecht und unwürdig*“ aber vielmehr die Emotion Trauer, Ohnmacht, Scham und Schuld.

Leo, mein Geistführer, hat mir dazu erst kürzlich erklärt:

„Eure Gefühle entstammen aus der Kraft des schöpferischen Wesens, das ihr in Wahrheit alle seid. Geboren aus eurer Energie (Lebenskraft) heraus, sind sie eure Kinder, die nur darauf warten, HERZ-lich von euch begrüsst und geliebt zu werden. Doch ihr habt vergessen woher sie kamen, habt sie verleugnet, verdrängt und in den tiefen Abgründen eures Kellers (Unterbewusstsein) versteckt. Da warten sie nun, alleine und verlassen – doch jederzeit bereit, von euch wieder ins Herz gelassen zu werden.“

Seine Worte gaben mir was ganz wichtiges zu verstehen: **Unsere Gefühle stammen aus der Kraft unserer eigenen Energie, unserer Lebenskraft!**

Dieser zentrale Satz kann nicht oft genug gesagt werden! Und wenn man das verstanden hat, wird man alsbald beginnen wollen, seine Gefühle wieder liebevoll anzunehmen!

Warum? Weil es in unser aller Interesse sein sollte, unsere unterdrückte Lebenskraft wieder zu befreien, um wieder vermehrt Freude und Power im Leben zu haben!



Denn schau dich doch mal um: Wie viele Menschen fallen in eine tiefe Depression, in ein Burn-out? Wie viele Menschen fühlen sich zutiefst leer und haben das Gefühl, sich „verloren“ zu haben?

Das kommt daher, weil sie im Kampf mit ihren eigenen Gefühlen sind, welche ja ihre eigene Energie darstellen! So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass ein depressiver Mensch sich nur noch zu vielleicht 10 bis 20 Prozent in seiner Kraft fühlt; die restlichen 80 Prozent sind seine Energien, die er abgespalten, verdrängt und unterdrückt hält!

Das Leben aber, deine Göttliche Seele, möchte dass du ganz im Leben stehen kannst. Es möchte, dass du wieder zu dir zurückfindest und deine ganze Energie wieder leben und annehmen kannst!

Und da kommen denn auch die lieben „Arschengel“ wieder ins Spiel: Da wir so fleissig unsere unliebsamen Gefühle unterdrückt und in den Keller verweist haben, sind wir kaum selbst noch in der Lage, sie alleine hochzuholen und sie liebevoll zu würdigen. Diese spezielle Gattung der Engel aber, haben den „Auftrag“ diese wieder in dir zu triggern, heisst auszulösen, damit du erkennen kannst:

*„Ah ja, dieses alte Muster, dieses Gefühl da, das trage ich doch schon mein ganzes Leben mit mir rum. Es hat sich schon in meiner Kindheit gebildet und mein lieber Mitmensch möchte mich darauf nur hinweisen, dass ich mich endlich um dieses Gefühl kümmern darf. Denn es ist ja meine Energie selbst, die ich da zurückgehalten habe und die mir fehlt, um ein glückliches und sattes Leben zu erfahren!“*

Die Arschengel sind nicht hier, um dich zu quälen und dein Leben zur Hölle zu machen, nein! Sie sind deshalb hier, um dich provokativ (aber liebevoll im Sinne des Lebens) hinzuweisen, was du in dir noch zurückhältst, an gebundenen und verdrängten Energien. Wenn du imstande bist, diese nun zu befreien, dann wirst du alsbald nicht mehr darüber klagen, dich matt und müde zu fühlen. Nein, dann wirst du vor Lebensfreude nur so strotzen und fähig sein, mit deiner Kraft Berge zu versetzen!

## Liebe dich dafür

„Ein jedes Gefühl in dir gehört zu dir, ist ein Kind von dir! Und wenn du es nicht mehr fühlen möchtest, wenn du es wegmachen möchtest, dann trennst du dich selbst von dir! Dann bist du traurig, dann fühlst du dich leer, einsam und alleine. Du hast nicht verstanden, dass die Energie der Gefühle deine Energie ist. Daher brauchst du sie (die Gefühle) nicht wegzumachen, sondern sie zu transformieren – und das geht nur über dein Herz!“ – Leo

Dieses Zitat von Leo sagt nichts anderes aus, als das wir nur dann vollständig sind, wenn wir uns so annehmen wie wir sind – mit unseren Sonnen-, aber eben auch Schattenseiten. Und wie nehmen wir uns an? Indem wir uns dafür lieben, achten und wertschätzen, so wie wir sind!

Dafür brauchst du keine Seminare zu besuchen, keine weiteren Lebensbücher durchzukauen und keine Yogastunden zu nehmen. Sondern nur einmal innehalten und deine Hand auf deine Brustmitte legen. Denn hier, ja genau an diesem Ort, schlägt es: Die wunderbare transformative Kraft, die dich aus deinem Elend des Energiemangels befreien kann!

So ist es denn dein Liebeshertz persönlich, das dich aus deinen alten Mustern und Gefühlen heraus befreien und diese in Lebenskraft und Freude verwandeln kann.



Ich gebe dir nun ein Rezept hierfür, wie du dich nicht mehr länger mit dem Umgang deiner Arschengel quälen musst, sondern sie zu einer wahrhaftigen Quelle der Freiheit und des Lebens machen kannst.

### Und hier ist es:

1. Frage dich in deinem Alltag immer wieder selbst: „**Wie geht es mir jetzt? Was fühle ich gerade?**“ Diese Fragen helfen dir, immer mehr innezuhalten und dich selbst zu spüren. Sie bringen dich wieder zu dir zurück, selbst wenn du am Anfang vielleicht noch keine Antwort erhalten wirst.
2. Im Umgang mit deinen Mitmenschen frage dich immer wieder: „**Was löst dieser Mensch, diese Situation in mir aus? Was macht es mit mir?**“ Zeige weniger mit dem Zeigefinger auf andere, sondern sei vielmehr bei dir. Das Handeln und die Gefühle deiner Mitmenschen gehören nicht zu deiner Angelegenheit, sie sind ihre. Deine ist es, bei dir zu bleiben und wahrzunehmen, was sie in dir auslösen.

3. Die so entdeckten Gefühle verwandle und befreie nun mit deinem Liebesherzen. Blicke in einen Spiegel, lege deine Hände vor deiner Brustmitte und öffne dich ganz für das Gefühl in dir. Dann sprich drei bis viermal laut, während du tief in deine Augen blickst: „Auch wenn ich mich gerade so fühle (traurig, verletzt, ohnmächtig, ängstlich), ich nehme mich jetzt so an, wie ich bin. Ich liebe und achte mich mit diesem Gefühl und erlaube mir, es jetzt wieder ins Herz zu nehmen.“
4. Wiederhole dies den Tag durch und auch an den folgenden, bis du es wirklich integriert hast.

Du wirst alsbald merken: **Je mehr du deine Gefühle annimmst, umso mehr Energie wird in dir freigesetzt. Und je mehr Energie du wieder hast, umso mehr Freude und Lebendigkeit strahlst du auch aus!**

Siehe deine Arschengel weiter als Geschenk für dich, als Gelegenheit, diese deine verdrängten Gefühle in dein Herz zu nehmen und du wirst feststellen dürfen, dass diese Engel dir immer weniger die Knöpfe drücken müssen.

Wie denkst du darüber? Wie ist dein Umgang mit deinen Gefühlen? Über einen Kommentar von dir würde ich mich jederzeit freuen ☺

Manuel V. Garcia



*Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.*