Leseprobe aus **Der Schmerzkörper** von Heidi Jörg.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
>> Der Schmerzkörper

Heidi Jörg
Der Schmerzkörper

Heidi Jörg

Der Schmerzkörper

Traumatische Erfahrungen im Unterbewusstsein erkennen und auflösen

Aquamarin Verlag

Deutsche Originalausgabe:
1. Auflage 2021
© Aquamarin Verlag GmbH, Voglherd 1, D-85567 Grafing
www.aquamarin-verlag.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Druck: CPI • Birkach

ISBN 978-3-89427-884-7

Inhalt

1 Der Ätherkörper 11
2 Der Astralkörper 19
3 Der Mentalkörper 35
4 Der Kausalkörper 42
5 Karma 49
6 Konditionierungen 56
7 Schmerzkörper 76
8 Schmerzkörper und Partnerschaft 97
9 Der Ursprung des Schmerzkörpers 105
10 Der Schmerzkörper und das Ahnenfeld 116
11 Auswirkungen auf den Körper 129
12 Der Veränderungsprozess der Erde 144
13 Die Heilung des Schmerzkörpers 151
14 Möglichkeiten der Heilung 159
15 Erfahrungen aus der Schmerzkörper-Therapie 169

Nachwort 188

Einleitung

In den letzten Jahren ist immer mehr Menschen bewusst geworden, dass unser Körper nicht nur aus »Materie« besteht. Es gibt so viel mehr, was unseren Körper ausmacht. Man sieht den Körper als Gefäß unseres Geistes und unserer Seele und nicht mehr nur als ein Produkt aus Fleisch, Knochen und Flüssigkeiten. Dazu gehören zahlreiche weitere Schichten, die von hellsichtigen Menschen wahrgenommen werden können. Diese weiteren Schichten gehören zum Menschen und beeinflussen unser Wohlbefinden.

Wir kennen den grobstofflichen Körper, also den Teil, den wir sehen und greifen können, doch dazu existieren feinstoffliche Körper mit unterschiedlichen Eigenschaften, die um unseren festen Körper herum angeordnet sind. Diese stehen in einer Wechselbeziehung mit unserem Körper, unserem Bewusstsein, unserer Seele und der kosmischen Energie.

Die Welt ist so, wie wir sie kennen, dem Gesetz der Polarität unterworfen.

»Alles ist zweifach, alles hat zwei Pole, alles hat ein Paar von Gegensätzlichkeiten.« *Kybalion*

Auch der Mensch ist in diese Polarität eingebunden. Wir stehen im direkten Austausch der Energien von Erde und Kosmos. Aus dem Kosmos erhalten wir die aktive Energie (elektrisch), während die Energien, die wie wir von der Erde empfangen, passiv sind (magne-

tisch). Diese Energien durchströmen unseren Körper und bilden ein Spannungsfeld. Alles, was lebt, ist in ein solches Spannungsfeld eingebunden und steht in Wechselwirkung miteinander und bildet einen sogenannten *Torus*. Dieser umfasst den Menschen, die Tiere, Pflanzen sogar Steine. Auch die Erde selbst, das Sonnensystem, unsere Galaxie, das Universum haben ein *Torus-Feld* um sich herum.

Alles atmet und hat einen eigenen Rhythmus. So, wie die Erde einen Geodynamo hat, so hat der Mensch sein Herz in der Mitte. Beide machen nichts anderes, als Energie aufzunehmen und abzugeben, also einzuatmen und auszuatmen. Ich weiß, diese Vorstellung ist nicht so einfach zu erfassen. Wir wissen, dass es sich bei Menschen und Tieren so verhält, aber bei der Erde? Die Erde nimmt Energie beim Nordpol auf und gibt sie am Südpol wieder ab. Dadurch wird unser Magnetfeld gebildet, das uns vor den Sonnenwinden und dadurch vor schädlichen Strahlen schützt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile festgestellt, dass unser Magnetfeld ein wenig abnimmt und instabil ist. Das zeigt, dass unsere Erde einem großen Wandel unterliegt und im Umbruch ist.

Beim Menschen geht es nicht um ein Magnetfeld, sondern um die feinstofflichen Körper, die um seinen Körper herum aufgebaut, beziehungsweise an der Bildung seines Körpers beteiligt sind. Jedoch reagieren die feinstofflichen Körper des Menschen auf das Magnetfeld der Erde. Der Theosoph Arthur E. Powell beschreibt in seinen Büchern die einzelnen feinstofflichen Körper. Er führt aus, dass es unterschiedliche Dichtegrade gibt, wie sie aufgebaut sind und was sie bedeuten.

Um zu verstehen, was der *Schmerzkörper* ist, muss man Verständnis für die einzelnen Körperschichten des Menschen entwickeln. Diese Körperschichten werden auch als Aura bezeichnet, ein Begriff, der mittlerweile vielen Menschen bekannt ist. Jede einzelne dieser Au-

ra-Schichten hat eine unterschiedliche Funktion und Bedeutung im Zusammenhang mit unserem Körper, unseren Emotionen und unserem Denken, aber auch mit unserem Bewusstsein. Über unsere feinstofflichen Körper stehen wir in Verbindung mit unseren Ahnen, mit unserer Seelenfamilie, unserem Schicksal und unserem Ursprung.

Um ein Gefühl dafür zu gewinnen, was alles in der Aura enthalten ist, wie diese Körper entstanden sind und welche Auswirkungen sie auf den Menschen haben, werde ich zuerst die einzelnen Schichten beschreiben. Ziel ist es, dass du ein Gefühl und Verständnis dafür erlangen kannst, was der Schmerzkörper ist und welche Auswirkungen er auf dich, deinen Körper, deine Seele und dein ganzes Leben hat.

1 | Der Ätherkörper

Wenn wir vom Ätherkörper sprechen, meinen wir eine circa zwei Zentimeter breite Schicht, die um den Körper herum spürbar ist. Diese Schicht ist für hellsichtige Menschen als gräulich-blau-violettes Feld um den Körper herum sichtbar. Die Energie in dieser Schicht ist eine pulsierende Kraft, die vor allem bei den Fingerspitzen sehr gut spürbar und für Sensitive auch sichtbar ist. Vielleicht hast du schon von der Kirlian-Fotografie gehört? Dies ist eine Form von Fotografie, die Koronar-Entladungen auf der Oberfläche unserer Haut sichtbar macht. Das sind kleine elektrische Entladungen rund um den Körper. Als Kind habe ich auch den Begriff »Lohfeuer« für diese blau-grauen Ausstrahlungen gehört. Je klarer, reiner und stärker die Energie des Menschen ist, desto leuchtender ist der Ätherkörper. Das zeigt sich von einem milchgrauen, blassen Farbschimmer bis zu einem strahlenden Blau.

Es gibt eine einfache Methode, um diese Energie zu spüren. Du reibst beide Handinnenflächen aneinander, bis du ein Kribbeln in der Handinnenfläche spüren kannst. Deine Nervenenden werden angeregt, und das Gefühl der Energie kann so besser gespürt werden. Wenn du nun deine Fingerspitzen einander gegenüberstellst (Spitze auf Spitze) und beginnst, die Hände langsam auseinanderzuziehen, kannst du eine Verbindung zwischen deiner linken und deiner rechten Hand spüren. Im Halbdunkeln ist es dir vielleicht möglich zu sehen, wie die Fingerspitzen miteinander verbunden sind. Probiere es aus, denn es ist ein

besonderes Gefühl, mit deinem Ätherkörper in Kontakt zu kommen und diese Energie zu spüren.

Ab einer gewissen Distanz von circa zehn bis zwanzig Zentimetern wird die Verbindung schwächer, weil sich dieses Feld nur beschränkt ausweitet und der Ätherkörper sich wieder auf die rechte und die linke Hand zurückzieht.

Diese Schicht ist das Negativ unseres Körpers, eine Art Blaupause. Das heißt, unser grobstofflicher Körper ist ein Duplikat des Ätherkörpers. Wenn sich der feinstoffliche Ätherkörper verändert, so verändert sich mit der Zeit auch unser grobstofflicher Körper. Es findet eine Wechselwirkung statt; beide beeinflussen sich gegenseitig. Der Ätherkörper ist der feinstoffliche Körper, der zuerst gebildet wurde. Er ist also vor dem grobstofflichen Körper entstanden.

Eine Reinigung oder Entschlackung des grobstofflichen Körpers hat eine direkte Auswirkung auf den Ätherkörper und verfeinert diesen. Genauso ist es, wenn der Körper vernachlässigt und »verunreinigt« wird, dann wird auch der Ätherkörper regelrecht vergiftet.

Der Ätherkörper hat zwei Hauptaufgaben. Zum einen ist er für die vitale Versorgung unserer Energiezentren (Chakras) zuständig und damit für die Energie und das richtige Funktionieren unserer Organe. Er nimmt Energie aus dem Kosmos auf und verteilt diese in unserem Körper. Seine zweite Aufgabe besteht darin, Mittler zwischen den feinstofflichen Körpern und dem physischen Körper zu sein. Physische Sinneskontakte wie Berühren, Sehen oder Riechen werden bewusst gemacht und über unsere feinstofflichen Körper in unser Nervensystem und Gehirn geleitet, damit wir Sinneseindrücke bewusst wahrnehmen. Erst dann kann unser Gehirn die Sinneseindrücke richtig verarbeiten.

Es handelt sich um einen durch und durch komplexen Vorgang und ein faszinierendes Zusammenspiel von Ätherkörper und physischer Gestalt. Das Bewusstsein, wenn wir das so nennen können, besteht darin, den grobstofflichen Körper mit den feinstofflichen Körpern in Verbindung zu bringen und dadurch am Leben zu erhalten.

Letztlich basiert die Existenz des Menschen auf der Basis des Ätherkörpers. Er entsteht als Ätheressenz, bevor wir inkarnieren. Diese Ätheressenz besteht aus geistig gesetzten Impulsen deiner Seele, um in eine neue Erfahrung einzutreten. Diese Impulse erschaffen ein sogenanntes Elemental, das aus vier Elementen besteht.

Diese vier Elemente sind der Lebensäther (Erd-Element) als formgestaltendes Element, der Klangäther (Wasser-Element), der dafür zuständig ist, die chemischen Verbindungen in die »richtige« Ordnung zu bringen, so wie wir das aus dem Periodensystem kennen. Weiterhin gibt es den Lichtäther (Luft-Element), der für das Auge zuerst unsichtbar ist, doch sichtbar wird, wenn Licht auf Materie fällt. Das ist genauso wie bei den Sternen. Diese sehen wir leuchten, weil Licht auf den Stern (Materie) trifft. Der Wärmeäther (Feuer-Element) sorgt für unsere Körpertemperatur und für die Energie, die gebraucht wird, um »elektrische« Prozesse, wie beispielsweise unser Nervensystem, in Gang zu bringen. (Rudolf Steiner, 1923)

Die Aufgabe des Elementals ist es, für eine neue Inkarnation eine neue irdische Form zu erschaffen. Es werden nach und nach Nervenzellen und Zellgruppen aufgebaut, so dass der individuelle Ätherkörper Stück für Stück seine Form bekommt. Diese neu entstandene »Form« enthält alle Informationen einer zukünftigen Inkarnation, gespeist durch das Bewusstsein einer Seele und der dazugehörigen Seelenfamilie. In dieser neuen Form sind verschiedenste Informationen enthalten. Diese sind das in dieser Inkarnation vorgesehene Karma, die Aufgaben, die gelöst werden sollen, die Verbindungen zu anderen

Seelen, das Schicksal dieses zukünftigen Menschen und vieles mehr. Das heißt also: Das Elemental trägt die Verantwortung für die Entstehung des Körpers und dessen Funktionen.

In diesem Stadium wird bestimmt, wie die zukünftige Inkarnation in Bezug auf Körperbau, Energie und Intelligenz aussehen soll. Das ist wichtig, damit optimale Bedingungen für die neu ankommende Seele geschaffen werden. Dazu sucht sich das Elemental die passenden Erbanlagen von Vater und Mutter, in denen die gesamte Ahnenstruktur enthalten ist. Die Zeugung passiert, doch das Elemental bestimmt immer noch über den Ätherkörper. Das Ego, also das individuelle Selbst des Menschen, übernimmt den Körper meistens erst kurz vor der Geburt. (Arthur E. Powell, 2013)

Zu welchem Zeitpunkt das Ego oder die »Persönlichkeit« in den Körper eintritt, dazu gibt es unterschiedliche Ansichten. Wann dies genau passiert, dafür gibt es keine klare Regel. Ich könnte mir jedoch vorstellen, dass es Mütter gibt, die spüren können, wann die Persönlichkeit eintritt, genauso wie es Männer gibt, die merken, wenn ein Kind gezeugt wird.

Unser Ätherkörper ist die Schablone für unseren physischen Körper, ist sozusagen der Urtyp, der Bauplan, wonach unsere dichte physische Form gebaut wird. Der grobstoffliche Körper entwickelt sich nach und nach in das feinstoffliche Doppel und bildet sich während der Zeit der Schwangerschaft zu einem vollständigen Baby aus.

Der ätherische Körper ist ein Gewebe oder Netzwerk aus feinverzweigten Kanälen, die aus der Materie der vier Äthersubstanzen bestehen und zu einer einzigartigen Form gestaltet sind. Diese wirken direkt auf unseren grobstofflichen Körper ein. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns auch des Ätherkörpers bewusst werden. Wenn dieses feine Gewebe oder diese Kanäle verstopft sind, hat das einen direkten Einfluss auf unseren Körper. Solche Verstopfungen können zu einer

Störung des allgemeinen Wohlbefindens führen und unseren Gesundheitszustand negativ beeinflussen. Viele Erkrankungen haben hier ihren Ursprung. (Bailey, 1971)

Diese Kanäle verbinden unsere Kraftzentren miteinander und sorgen dafür, dass unser Körper mit Vitalität versorgt wird. Die Kraftzentren werden oft als Chakras oder Energieräder bezeichnet. Alle Energien, egal ob sie von unserer Seele oder von unserer Sonne oder von den Planeten ausgehen, durchströmen unseren Ätherkörper und haben somit eine direkte Wirkung auf unseren physischen Körper.

Der Ätherkörper wird zum Übermittler unserer Seelenkraft und ist ein wichtiges Reaktionswerkzeug. Wenn du dir minderwertige Nahrung wie Junk-Food, Zucker oder sonstiges zuführst, hat das einen Einfluss auf deinen Ätherkörper und kann deine Kanäle verstopfen. Das wiederum hat zur Folge, dass die Kräfte und die Ströme deiner Vitalität nicht mehr optimal durch deinen Körper fließen und deine Energiezentren nur halb gefüllt sind. Natürlich geht es nicht nur um feste Nahrung, sondern auch um geistige Nahrung. Alles, was nicht einer kohärenten Ordnung entspricht, kann unseren Ätherkörper schädigen und schwächen. Das kann die Umweltverschmutzung sein, gestörte Erdenergien und vieles mehr.

Die Entstehung des Ätherkörpers funktioniert auf ähnliche Art und Weise mit allem, was lebt, weil jede Form einen Ätherkörper hat. Genauso ist es mit einem Samenkorn. Ein Samenkorn enthält sämtliche Informationen, und in dem Moment, wo die Absicht dazukommt, wird die Äthersubstanz in Schwingung versetzt und wird nach und nach in eine Form gebracht. Auch eine Pflanze besitzt einen Ätherkörper.

Hier setzt das Licht den Impuls, das Wachstum eines Samenkorns anzuregen und eine ätherische Form der zukünftigen Form einer Pflan-

ze zu erstellen. Im Verblühen zieht die Pflanze ihre Energie wieder in sich zurück, und die ätherische Form wird langsam kleiner, um sich aufzulösen.

Mit offenen Sinnen wird das sichtbar, wenn ein Baum zurückgeschnitten wird. Der Ätherkörper der Pflanze bleibt noch eine ganze Weile in seiner ursprünglichen Form bestehen, bis er sich langsam zurückzieht und sich an die neue, jetzt reduzierte Form anpasst. Auch hier übernimmt der Ätherkörper die Versorgung der Pflanze mit Energie, mit Licht, so dass diese gedeihen und wachsen kann. Natürlich sind auch hier alle Grundelemente nötig, damit eine Pflanze wachsen und gedeihen kann.

Unsere Welt ist, so wie wir sie kennen, ein hochkomplexes System, damit sie funktionieren kann und alles um uns herum wachsen und gedeihen darf. Die ganze Natur ist eingebunden in ein großes Netzwerk. Alles ist mit allem verwoben und verbunden und steht in einem wechselseitigen Austausch. Auch wenn wir Menschen glauben, einzigartige Individuen zu sein, stehen wir doch im Austausch mit allem, was um uns herum ist. Dabei bleibt dennoch jeder Mensch ein einzigartiges Individuum.

Solange wir leben, sind wir mit unserem Ätherkörper über eine »magnetische Schnur« verbunden. Diese wird in den verschiedensten Kulturen »die Silberschnur« genannt. Aus dem *Human Design System* kenne ich den Begriff nicht als Schnur, sondern als *magnetisches Monopol*. Dieses wird Huckepack mit dem Samen des Mannes bei der Zeugung mitgegeben und hält während der Zeit der Inkarnation den Ätherkörper mit dem grobstofflichen Körper zusammen. Auch das ist eine mögliche Art der Betrachtung.

Der Satz »Das Leben hängt an einem seidenen Faden« bekommt dadurch eine ganz andere Bedeutung. Ich ergänze hier: »Das Leben an

sich ist sehr instabil.« Ob es ein magnetisches Monopol oder eine Silberschnur ist, spielt am Ende keine Rolle, denn damit ist das Gleiche gemeint. Es geht darum, unseren grobstofflichen Körper mit dem feinstofflichen zu verbinden, damit gewährleistet ist, dass wir leben und mit Energie versorgt werden.

Im Sterben wird die Silberschnur durchtrennt, und der Ätherkörper zieht sich nach und nach zusammen, um über den Kopf auszutreten. Es dauert unterschiedlich lange, bis sich der Ätherkörper ganz vom grobstofflichen Körper gelöst hat. Das ist auch der Grund, weshalb bestimmte Kulturen und Religionen darauf bestehen, zweiundsiebzig Stunden abzuwarten, bis der Körper verbrannt oder in der Erde begraben wird. Der Ätherkörper soll genug Zeit haben, sich vom grobstofflichen Körper zu lösen.

Der Ätherkörper bleibt noch eine ganze Weile in der Nähe des grobstofflichen Körpers bestehen. Vielleicht hast du auch schon erlebt, wie präsent ein Verstorbener nach seinem Tode ist. Vielleicht sogar noch präsenter als zu Lebzeiten. Vor allem in den ersten Tagen nach dem Ableben. Vielleicht ist die Äthersubstanz reiner oder weniger geprägt von Außenenergien. Ich weiß nicht, warum das so ist, habe das aber immer wieder erfahren. Erst nach und nach verliert der Ätherkörper seine Substanz und gibt alle Informationen und Erfahrungen zurück an seinen »Seelenpool«, damit diese der ganzen Seelenfamilie zur Verfügung stehen.

Nichts geht verloren, alles gibt sich weiter.
Wer es im Innersten begreift der steigt,
und oben ist das Ende seiner Leiter
ans Gleichgesinnte sicher angeneigt.

Rainer Maria Rilke
Aus: Die Gedichte 1922 bis 1926 (Ragaz, Mitte Juli 1924)

Nun gibt es aber auch Fälle, bei denen sich ein Ätherkörper nicht mühelos von seinem Körper trennen kann. Dies kann bei Menschen geschehen, die nicht loslassen können oder wollen. Ich habe das auch schon bei Menschen bemerkt, die im Schock gestorben sind, wie zum Beispiel durch einen Unfall. Der Betreffende versucht, die Verbindung zum Körper aufrechtzuerhalten, und der Ätherkörper »klammert« sich an seinem Körper fest. Dadurch kann das Ego nicht zu seinem »Seelenpool« zurückkehren und »empfindet« große Schmerzen. Diese »Ätherkörper« sind für sensible Menschen spürbar und werden im Volksmund »verlorene Seelen« genannt.

Wenn der irdische Körper verbrannt oder in der Erde ist, versucht der Ätherkörper, einen neuen Körper zu finden. So wird es möglich, dass Menschen Anhaftungen eines »fremden« Ätherkörpers aufweisen. Diese Anhaftungen können einen Einfluss auf den sogenannten »Wirt« ausüben und dessen Energiefeld schwächen. Unter Umständen bleiben diese Anhaftungen längere Zeit unbemerkt, weil der Ätherkörper des Verstorbenen mit dem Ätherkörper des Lebenden in Resonanz steht und diese dadurch nicht sofort bemerkt werden. Wenn die Anhaftung demjenigen bewusst wird, gibt es einfache Mittel, diese zu lösen. Diese Seelen haben den Zugang zum Licht verloren, haben uns schon unsere Großeltern erzählt. Früher wurde in der Kirche für diese Seelen gebetet, damit sie den Weg ins Licht finden können.

Unsere physische und psychische Gesundheit ist abhängig von einem optimal funktionierenden Ätherkörper, und das führt uns zur nächsten Schicht des feinstofflichen Körpers.

2 | Der Astralkörper

Der Astralkörper, ein weiterer feinstofflicher Körper mit einer feineren Struktur als die des Ätherkörpers, hat eine ähnliche Form wie der physische Körper, ist jedoch größer. Der Astralkörper ist Grundlage für Emotionen wie Zorn, Wünsche, aber auch Gier. Der Astralkörper kann sich blitzschnell zusammenziehen oder ausdehnen, je nachdem mit welchen Emotionen sich dieser Mensch im Moment beschäftigt. Bei einem Schock kann sich der Astralkörper verengen und eine ganze Weile in diesem Zustand bestehen bleiben.

Wir kennen in diesem Zusammenhang das sogenannte neurogene Zittern, das nichts anderes ist als der Versuch des Körpers, diese Erstarrung abzuschütteln. Vielleicht hast du das schon erleben können, diesen Moment des Schocks, wenn du in deinem Inneren ein Zittern verspürst und das Gefühl hast, zu frieren. Dieses Zittern kann sich auch bei der Auflösung eines Schocks zeigen und den Körper in der Verarbeitung unterstützen. Es legt sich zumeist von selbst wieder.

Der Astralkörper gilt als Brücke zwischen Gehirn und Geist. Der Geist steht in Verbindung mit unserem Mentalkörper, das Gehirn mit unserem Ätherkörper. Es gibt Menschen, die sind sich ihres Astralkörpers bewusst, doch bei viele anderen ist das nicht der Fall. (Arthur E. Powell, 2013)

Hellsichtige können den Astralkörper als farbige Wolken oder Umriss um den Körper herum sehen. Je nach Entwicklung des Menschen ist der Astralkörper heller, strahlender und klarer in den Konturen. Ich benutze in diesem Zusammenhang gerne den Begriff »kohärent«, was ausdrückt, dass alles miteinander zusammenhängt und ausgerichtet ist. Ein Mensch, der sich seiner Emotionen und Begierden weniger bewusst ist, hat einen eher schwach konturierten Astralkörper, der eine chaotische Struktur aufweisen kann.

Auf andere Menschen wirkt ein kohärenter Astralkörper angenehmer und gefälliger, er fühlt sich einfach gut an. Ein chaotischer oder wenig konturierter Astralkörper ist spürbar als etwas, was nicht fassbar ist. Oft werden diese Menschen nicht gesehen, sie gehen schnell in der Masse unter. Meistens sind sie angepasst und im wahrsten Sinne des Wortes etwas kontur- und farblos.

Da der Astralkörper unmittelbar in einer Wechselbeziehung mit den Emotionen steht, verändern sich dessen Form und Farbe sehr schnell. Es findet eine permanente Bewegung statt, und dies bei der kleinsten emotionalen Regung. Je größer die Erregung, sei sie positiv oder negativ, desto mehr dehnt sich das Astralfeld aus und wird dadurch auch für andere Menschen besser spürbar. Das emotionale Feld nimmt mehr Raum ein. Sicher hast du schon bemerken können, dass ein zorniger Mensch sehr wuchtig wirken kann und viel Platz einnimmt, so dass du das Gefühl bekommst, keinen Raum mehr zu haben. Die Emotionen des Zornes oder der Wut sind wie Spitzen, die in dein eigenes Energiefeld eindringen. Dieses Eindringen kann sich als sehr unangenehm und nicht zugehörig anfühlen, so dass du automatisch einen Schritt zurückgehst, weil du diese Energie nicht spüren möchtest.

Emotionen sind wellenartig, sie steigen an und fallen ab. Wenn es dir sehr gut geht, ist die Welle ganz oben, wenn du eher betrübt bist,