

## WAS TUN BEI AKUTER BEDROHUNG DURCH SCHWARZE MAGIE?

Eine Liste, die Du durchgehen kannst (oder schon durch hast!?).

Einfach als Experimente sehen!

### NOTPROGRAMM

– mit den Nachteilen, die ich eben schon breit geschildert habe:

\* Versuche, Dich abzugrenzen. Nimm Deine Mut und alle Deine Liebe für Dich in die Hand, sieh Dich als Mutterlöwin für Deine zarte Seele, nimm all Deinen Willen, sie zu beschützen, zusammen und schreie (im Wald, in ein Kissen o.ä.) dem Feind entgegen, er solle Dich in Ruhe lassen, sonst würde es was setzen!!! (Das muss natürlich glaubwürdig sein, ein schwaches, hingehauchtes “Ach, lass mich in Ruhe, ich hab Dir doch nichts getan” hilft da nullkommanull.) Auch in Deinem Umfeld, Deinem Alltag: Aggression generell in Dir mehr füttern, mutig sein, abgrenzen, Nein sagen. Aggression ist auch ein Schattenanteil, der raus ans Licht muss.

\* Zu beten versuchen. Einen Schutzengel, das Leben, Gott, Göttin, Universum, die liebe tote Oma im Jenseits – wen auch immer Du für glaubwürdig und mächtig hältst – bitten, Dich zu unterstützen.

\* Versuche die Schutzübungen einfach mal (google mal “Energetischer Schutz”). Wichtig, mal zu erfahren, ob es nützt. Natürlich ist die Kraft, die der Schutz entwickelt, abhängig von Deiner Einstellung, Deinem Glauben daran, dass es hilft und dass Du stark damit bist. Leg´ all Deine Stärke hinein. Dabei nicht übertreiben: der Gedanke an und das Bedürfnis nach Schutz kommt aus der Angst und nährt die Angst.

\* Energieniveau heben:

Hole Dir energetische Unterstützung z.B. durch gute und seriöse Energiebehandler, um aufzutanken. Gib´ denen lieber Dein Geld als Wahrsagern, Kartenlegern und Medien, die Dich vielleicht nur noch mehr verrückt machen und verunsichern. Und lieber was Schönes machen, wenn es geht. Mit FreundInnen etwas unternehmen, mal rauskommen aus dem Alltag und Deiner gewöhnlichen Umgebung. Durchatmen. Oft ist es an Deine Stimmung oder den Ort gebunden und funktioniert nicht, wenn Du entspannt bist oder nicht in Deiner Wohnung. Das gibt Dir dann auch Macht über den Vorgang und gibt Dir wichtige Hintergrundinformationen.

\* Alles, was an den vermeintlichen “Täter” oder die Zeit mit ihm erinnern könnte, mit ihm/ihr verbunden ist und seine/ihre Energie trägt, wenn möglich aus der Wohnung entfernen. Trigger sind nicht auch noch zusätzlich nötig! Auch “reale” Verbindungen beenden, ihn oder sie nicht mehr sehen, wenn nötig und möglich. (Alles je nach Deiner Selbsteinschätzung. Es wird noch eine Hypothese sein, dass er oder sie der Täter ist!

Aber wenn Du jemanden schon des Ausübens von Schwarzer Magie verdächtigst, brauchst Du so oder so seine/ihre Sachen sowieso nicht mehr um Dich herum...)

## JETZT DIE MEINES ERACHTENS NACH HÖHER ENTWICKELTEN MÖGLICHKEITEN

\* Erst einmal nur als HYPOTHESE sehen, dass es sich um Schwarze Magie handelt. Mehr ist es sicher auch nicht: Annahmen von Dir oder einem Medium.

\* Dich in dem Zusammenhang immer wieder fragen: WAS IST WIRKLICH JETZT IM MOMENT DA?

Die Achtsamkeit immer wieder auf den Moment richten. Was ist JETZT WIRKLICH DA? Ohne Geschichte und Konzepte dahinter. Nimm die Symptome (Unfälle, Krankheiten, Schmerzen etc.) nur als das, was sie sind: Unfälle, Krankheiten, Körperphänomene. Der Rest, die Einstufung als Schwarze Magie, ist eine Vorstellung, nur ein Gedanke. Das lädt Deine Probleme, die ja da sind, nicht noch mehr durch die düsteren Bilder von Schwarzer Magie, die Du in Dir trägst, mit Angst auf und neutralisiert das Ganze etwas. Versuche es zumindest. Nicht hysterisch werden und (im übertragenen Sinne) auf das Hühnerbein vor der Tür ´reinfliegen. Das schwächt sonst noch mehr. (Drüber lachen wäre der beste Schutz, sagte mal eine berühmte spirituelle Autorin)

- Du hast den Text hier gelesen. Nimm Dir die Fragen von eben nochmal vor, gehe sie konzentriert durch, lasse Eindrücke kommen. Heiße sie alle willkommen.

- Versuche auch, so schwer es ist, die Emotionen, die die Symptome und problematischen Situationen in Dir auslösen, willkommen zu heißen (jeweils nur eine Emotion). Das Willkommen-Heißen geht am Anfang natürlich kaum (das ist ja genau das Problem), aber der Widerstand schmilzt allmählich ab. Geduld! Mache Deine eigenen Erfahrungen damit! (Z.B. die Emotionen Schutzlosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Angst, Aggression, Haß..., Bedürfnisse nach Schutz und Frieden...)

- Versuche, die Gedanken auch ernsthaft zuzulassen,

1. dass wohl ein liebloser, selbstzerstörerischer Teil in Dir ist, der Ja zu dem Allen sagt – egal, was Dein bewusstes Ich sagt oder will.
2. dass der "Täter", der "Zerstörer im Außen" wahrscheinlich (vorsichtig formuliert, bevor wir entsprechende Erfahrungen in der Therapie entdecken) ein Spiegelbild für Dein Unbewusstes darstellt
3. dass ein liebevoller Teil in Dir ist, der das alles nicht will, sondern das Gute für Dich, heil ist und den Du in Erinnerungen an Freiheit, Leichtigkeit, ja, auch

Macht, Kontrolle oder auch einfach Gutgehen, Glück und Leichtigkeit auftauchen lassen kannst (auch als Übung jetzt).

Frage Dich jetzt: Was sind wohl die VORTEILE der einzelnen Anteile? Bitte? "Gar keine bei 1+2" ?? (Dachte ich's mir doch, dass Du das ablehnst! ☐ ) Sorry, das kann aber leider nicht stimmen, sonst müsstest Du Dich gar nicht mit ihnen auseinandersetzen.

Weit in innerer Arbeit Fortgeschrittene könnten nun diese drei Anteile (streng genommen werden 1 + 2 dieselben sein) jetzt als Personen mal an einen Tisch holen und sich austauschen lassen. Das ist aber alleine nicht ganz einfach, ich will aber nichts unerwähnt lassen. Eigentlich ist so etwas eher für eine Therapie und mit Begleitung gedacht. Da geht es dann auch schnell um die Ursachen.

Zusammen. Integration der ungeliebten Anteile, Abbau der Widerstände, Annehmen von Dir und Deiner Vergangenheit, stärker und "ganzer" in die Zukunft gehen. Deine Macht und Stärke nutzen, Deine Aufgaben zu erfüllen, Dich zu entfalten und Freude hier zu erleben!

Ich wünsche Dir, ob betroffen oder nicht, alles Gute, mehr Selbstliebe und das Lieben vor allem Deiner ungeliebten Schattenanteile!

Auf dass Du die wundervolle Seite der Magie des Lebens wieder genießen kannst!

Deine Birgit