

### Fragen und Antworten

© Uta-Maria Freckmann

Die Hinweise auf diesen Seiten ersetzen keinesfalls den Rat und die Behandlung eines Arztes oder Psychiaters, körperliche und psychische Beschwerden sollten grundsätzlich abgeklärt werden.

Die "Fragen und Antworten" sind entstanden innerhalb von 11 Jahren von 2007 bis einschließlich 2018, in denen ich kostenlose Beratung für Menschen in spirituellen Krisen angeboten habe. **Mittlerweile gibt es dieses Angebot nicht mehr**, die Gründe dafür werden [auf meiner Homepage erläutert](#). Einige der Beratungen wurden anonymisiert und mit dem Einverständnis der Anfrager für andere Betroffene zur Verfügung gestellt. Es geht dabei um energetische Zusammenhänge und feinstoffliche Phänomene, aber auch der Umgang mit Ängsten und Emotionen wird angesprochen. Für alle Antworten gilt, dass sie niemals eine eingehende Einzelsitzung ersetzen, sondern lediglich Fingerzeige geben können. Wenn die entsprechenden Hinweise allerdings umgesetzt wurden von Klientinnen, war dies zumeist sehr hilfreich.

### Inhaltsübersicht

- Umgang mit Medialität;
- Hilferuf: brauche Erdung;
- Richtig helfen, aber wie?;
- Starke emotionale Beziehung;
- Starke Ängste nach einer Abtreibung und Zwangsgedanken;
- Unkontrollierte Wut;
- Selbstaufgabe bei Hypersensibilität;
- Traumatische Erfahrung in der Kindheit und Angst;
- Eigene Gabe erkennen und leben;
- Verliebtheit und emotionale Zustände führten zu Schwäche.

### Umgang mit Medialität

Hallo, ich bin 30 Jahre alt. Ich habe diese Seiten durch einen Link meiner Psychologin gefunden. Und habe mich auch schon mit den Inhalten beschäftigt.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Wie schon erwähnt bin ich in psychologischer Therapie, doch in den Sitzungen ist manchmal nicht viel Zeit für anderes. Und ich habe noch einige Fragen, die mich beschäftigen. Meine Therapeutin hat mir mal gesagt ich bin hochsensitiv und ich sollte mein Leben und den Alltag danach ausrichten. Ich muss hier noch erwähnen, dass ich schwere psychotische Phasen hatte mit Klinikaufenthalten usw. Seit ich denken kann habe ich Fragen über Gott, das Spirituelle usw. gestellt und es fasziniert mich bis heute. Nur ist die Sache das ich das Gefühl habe, spirituell nicht vorwärts zu kommen, fast alles was ich ausprobieren Meditation usw. funktionieren teilweise nicht. Wissen Sie da vielleicht eine Lösung oder haben Sie einen Tipp? Ich denke mir fehlt da auch einfach die Geduld, die ich früher noch hatte. Und mein Energielevel erlaubt es mir nicht immer oder wann ich möchte zu meditieren, es ist wie eine chronische Müdigkeit und mit einer enormen Gefühlslosigkeit verbunden.

Ich muss auch hinzufügen das meine Sensitivität mich sehr belastet und mir das Leben und den Alltag schwer macht, natürlich arbeite ich in der Therapie auch daran.

Ich habe auch mal an einem Seminar teilgenommen, wo es darum ging durch speziell gemischte Musik und Töne, Schwingungen auch Binaurale Beats genannt aber viel aufwendiger auf Bewusstseinsreisen zu gehen also über die Astrale Ebene hinaus, was ich ohne diese Musik nie schaffen würde. Aber das klappt bei mir ja auch nicht wirklich, trotz dieser Musik. Mir wurde gesagt das wirke 100x stärker als normale Meditation, aber mich macht das Musikhören nur sehr müde.

Meine Frage ist, ist sowas vielleicht gar nicht gut für mich, also das Reisen auf verschiedene Bewusstseins Ebenen? Mir hat man gesagt ich sollte geduldig sein dann kommt schon was, vielleicht sogar die Erleuchtung?

Und im Leben wird sich auch was verändern und zum Guten hin wenden. Aber ehrlich gesagt fühle ich mich dabei nicht so wohl, obwohl man mir gesagt hat, dass ich vor dem Schlechten oder Bösen geschützt werde und ich immer in Begleitung bin. Was auch immer das heißen mag.

Wissen Sie was ich da machen soll? Oder soll ich besser die Finger davon lassen? Ich hoffe, ich konnte das ein bisschen erklären und Sie können mir da weiterhelfen.

Ich danke schon im Voraus

### **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Bei großer Sensitivität ist es tatsächlich manchmal besser, langwierige Meditationen oder spirituelle Übungen die die Medialität verstärken könnten, auszulassen. Sie spüren ja sehr gut selbst, was Ihnen gut tut und was nicht. Ein spiritueller Fortschritt lässt sich durch menschengemachte Maßnahmen nicht erzwingen, auch wenn Manche meinen „Ihre“ Methode wirke 100% mehr als eine andere. Zumeist sind dies falsche Versprechungen, denn jeder Mensch ist anders und hat seinen ganz eigenen Hintergrund.

Eine tägliche spirituelle Struktur ist sehr hilfreich, diese Zeit kann man mit Gebet, einer kurzen Einstimmung auf das Höhere Selbst (Sonne über dem Kopf visualisieren, die ihr Licht in den Körper ergießt) und täglicher allabendlicher Reflektion verbringen. Eine Auszeit nehmen, den Tag Revue passieren lassen, schauen, ob man die inneren Werte auch im Außen gelebt hat, ob man negatives Denken erkannt und sich immer wieder eine positive Sichtweise erarbeitet hat. Die Fragen die man sich dabei täglich (schriftlich) stellen kann sind zum Beispiel:

- **„Was will ich wirklich?“;**
- **„ Wie will ich sein?“**
- **„Was ist mein größter Wunsch und wie möchte ich leben?“;**
- **„Was könnte das Gute an dieser Erfahrung sein?“;**
- **„Was sagt mir dies Erlebnis über mich selbst und was spiegelt es mir?“**

Momentan wäre es hilfreich für Sie alle erdenden Maßnahmen zu ergreifen, damit Sie mehr Festigkeit und Klarheit erlangen und Ihr Leben auf einem festen Fundament stehen kann. Dazu gehören sportliche Aktivitäten, Gartenarbeit, ehrenamtliche Freizeitaktivitäten, strukturelle Gedankenarbeit oder Hausarbeit. Dabei können Sie alles das wählen was Ihnen Freude macht und was Sie stärkt.

Ihre innere Führung regelt den spirituellen Fortschritt eigentlich ganz von selbst, in dem Maße, wie es gesund und richtig für Sie ist. Entgegen der Annahme des Main-Stream in der New-Age Bewegung, geht es dabei gar nicht so sehr um „Erleuchtung“ und Phänomene, sondern um das Erringen von Unterscheidungsvermögen, Festigkeit, Klarheit und Gleichmut, was zumeist mit einer gesunden Freude am Leben einhergeht. Spiritueller Ehrgeiz ist eher

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

hinderlich und birgt einige Fallstricke. Allen Versprechungen schneller zum „Ziel“ zu kommen, sollte man eher skeptisch gegenüberstehen.

Ein stabiles Leben ist eine nötige Grundlage für einen spirituellen Weg, dies gilt es zu erarbeiten. Sobald eine innere Stabilität erreicht ist und man gefestigter ist, sind auch wieder meditative Übungen möglich, aber das braucht seine Zeit. Sie finden in dem **Buch Kanal-Sein von Frau Manuela Schindler** alle weiteren Hinweise zu den Schwierigkeiten der Medialität und Sensitivität, und dass man vorsichtig voranschreiten sollte. Auch das Schließen des Solarplexus und Auraschutz empfehle ich Ihnen immer wieder zu üben (im Buch Abwehr, Schutz, Harmonisierung). So können Sie verhindern, dass Energien ungefiltert über den Solarplexus einfließen, was langfristig beruhigend wirken wird.

Der Schutz, den Sie durch Ihren Gott und Ihr Höheres Selbst genießen, kann auch darin bestehen, dass Ihnen all diese astralen Übungen, mittels Schwingungserhöhung und durch Bewusstseinsreisen, einfach nicht zusagen. Dann hören Sie auf die inneren Widerstände und lassen Sie sich auch weiterhin nicht von Außeneinflüssen lenken. Tun Sie nur das, was ihnen gut tut und was Sie wirklich aus innerstem Herzen wollen und wo Sie dahinter stehen. Dann wirken alle guten Kräfte mit Ihnen und Sie sind auf einem guten Weg

\*\*\*

## **Kleiner Hilferuf - brauche Erdung**

Hallo Frau Freckmann,

ich bin 27 Jahre alt, in meinem Erststudium 'gefangen' und mir geht die Luft aus. Ich habe in meinem Leben keine festen Strukturen, keine klare Routine und keinen Halt. Hinzu kommt, dass ich immer wieder schlecht über mich denke, obwohl ich es nicht möchte. Es fällt mir schwer mich zu akzeptieren. Unter anderem, weil ich mich selbst nicht mehr spüre und nicht weiß, was ich eigentlich möchte, ob ich das Studium noch durchstehen kann. Ich zweifle sehr oft an mir, was sich in der Außenwelt als Isolation widerspiegelt und einer Unfähigkeit mich anderen zu öffnen. Dabei möchte ich einfach nur wieder geliebt werden. Diese Liebe scheine ich mir selbst nicht geben zu können, denn ich tue ja auch etwas (Studium), wohinter ich kaum noch stehe. Das Studium abzubrechen ist wegen meines Alters keine Option, und das Jahr muss ich mich noch durchquälen.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Ich zweifle daran in dieser Welt irgendetwas beisteuern zu können, denn es fühlt sich an als hätte ich nichts mehr zu geben. Ich fühle mich ständig weniger Wert als andere Menschen, ich habe den Glauben an mich verloren, den Glauben an schöne Beziehungen, an Liebe. Viele meiner Freunde haben jetzt andere Leben (wir studierten früher zusammen), und ich habe kaum mit denen, die mir wichtig waren, noch etwas zu tun. Manche sind verheiratet, andere in einer festen Beziehung. Es fühlt sich an als würde mich niemand mehr mögen, als wäre ich irgendwie schlechter als alle anderen, alle wenden sich ab, so fühlt es sich an. Hier in meiner neuen Studienstadt kenne ich einige, aber da ist niemand, der mir wirklich wichtig ist, niemand, mit dem ich mich seelisch verbunden fühle (früher fühlte ich mich mit so vielen Leuten seelisch verbunden). Ich habe einfach Angst, dass in mein Leben keine Liebe mehr kommen wird, dass ich ein hoffnungsloser Fall bin und es nicht mehr verdient habe, dass alles vorbei ist. Manchmal habe ich keine Lust mehr überhaupt Menschen kennenzulernen, weil ich den Glauben an schöne Beziehungen verloren habe, in mir sitzt etwas wie etwas Dunkles, was mich ständig begleitet. Ich kann mich nicht mehr selbst lieben, kann das Leben nicht mehr lieben. Früher war ich eine sehr gesellige, fröhliche, offene Person, hatte viele liebevolle Freunde, und ich hatte für mein Leben, andere Menschen und auch für mich viel Liebe. Jetzt scheint es als wäre das Ganze auf den Kopf gestellt. Mir macht kaum etwas Freude. Am liebsten würde ich für ein paar Wochen in den Urlaub fahren und mich nur um mich kümmern, nur abschalten. Ich mache mir ununterbrochen Sorgen und kreise ständig nur um mich und darum wie schlecht alles ist. Das belastet mich sehr. Sport hilft manchmal und mich gut zu ernähren, aber das Kernproblem bleibt immer bestehen und ich komme nicht darauf was es ist.

Ich weiß nicht, ob sie antworten werden, aber mir wird es sicher schon helfen das alles abzutippen. Ich bin unglaublich getrennt von mir selbst und habe große Angst zu sterben. Ich habe zum einen einen akuten Eisen- und VitaminB12-Mangel, der noch nicht ganz wieder okay ist und habe vorgestern Nacht sehr viel Alkohol getrunken. Jetzt fühle ich mich als hätte ich ein Loch im Solarplexuschakra, ich fühle keine Liebe (fühle ich eh sehr selten), habe große Angst und weiß nicht ein oder aus. Vorgestern bevor ich trank fühlte ich mich schon ähnlich, daher ist es mit Sicherheit nicht nur der Alkohol (nur der verstärkte das alles natürlich noch). Mein Nervensystem ist oft sehr schwach, ich habe Angst, dass da irgendwas sitzt. Ich kenne mich mit solchen Themen nicht aus, aber dieses Loch im Solarplexus kommt immer wieder vor und lähmt mich manchmal tagelang. In solchen Momenten weiß ich nicht wohin ich soll,

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

was ich tun soll und ich warte nur darauf, dass es vorbei geht. Ich habe Angst den Verstand zu verlieren.

Ich bin letzte Nacht beinahe im Schlaf erstickt, habe dagegen angekämpft, gebetet, und konnte aufwachen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das keine Einbildung war. Hinzu kam der Gedanke, dass es nach dem Tod nicht weitergehen wird, daher kämpfte ich so sehr. Ich weiß gerade wirklich nicht wo ich stehe, wer ich bin, aber das habe ich Ihnen ja schon geschrieben. Ich fühle nicht viel, und kann kaum klare Gedanken fassen. Ich denke, dass mein Nervenkostüm Kopf steht.

Vielleicht bin ich gerade dabei zu erwachen? Mein Ich zu verlieren? Mir fehlt die Erdung, Sicherheit, Halt. Ich hoffe, dass Sie mir helfen können.

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Die Beschreibung Ihrer Beschwerden weist darauf hin, dass Sie sensitiv sind und eine mediale Begabung haben, die Sie aber zurzeit nicht beherrschen und die Ihnen daher Probleme bereitet (gereiztes Nervenkostüm, Loch im Solarplexus).

Sie „zweifeln daran in dieser Welt irgendetwas beisteuern zu können, denn es fühlt sich an als hätten Sie nichts mehr zu geben“, das ist schade, denn wie es aussieht, sind Ihre vielfältigen Talente und Gaben noch gar nicht richtig von Ihnen erkannt worden. Die Negativität, die Sie durch Ihre Gedanken selbst geschaffen haben, können Sie wandeln, indem Sie sich eine sinnstiftende Beschäftigung suchen. Diese finden Sie in einem Dienstgebiet Ihrer Wahl, mit Tieren, für die Umwelt/Natur oder für andere Menschen. Auch wenn es momentan Ihren Willen und Ihre ganze Kraft braucht, um etwas zum Guten zu bewegen, würde Sie ein Engagement für das Wohl der Welt unterstützen, um eine Wende in Ihrem Leben herbeizuführen. Der strukturierte, ehrenamtliche Einsatz in einem Dienstgebiet wird helfen, dass sich Ihre Gedanken nicht mehr nur um Sie selbst drehen und die Freude die Sie dadurch erfüllt, wird Sie wieder aufbauen. Zudem empfehle ich Ihnen, um Ihre negativen Gedanken unter Kontrolle zu bekommen und Mentaltraining zu erlernen, sich unbedingt Unterstützung durch eine begleitende Therapie zu holen.

Um sich über Medialität, begleitende Symptome und hilfreiche Lösungen zu informieren, lesen Sie bitte das Buch „Abwehr-Schutz-Harmonisierung“ von

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Manuela Schindler, welches Hilfsübungen und Hintergrundwissen für sensitive und medial Begabte enthält.

Mir hat es zusätzlich sehr geholfen, den Schlafplatz durch einen ca. 1000 Gramm schweren Turmalin (der regelmäßig gereinigt und besonnt werden sollte) abzuschirmen, die Atmosphäre des Raumes kann auf diese Weise positiv verändert werden. Auch **Heilsteineschmuck** aus Turmalinen, Obsidian oder Onyx (Fußkettchen, Armbänder, Ketten) kann sehr hilfreich sein.

Niemals dürfen Sie vergessen, dass Ihr Gott Ihnen zwar Aufgaben stellt, aber es wird Ihnen nie mehr zugemutet als Sie tragen können. Sie schreiben ja selbst, dass das Gebet Ihnen schon sehr geholfen hat! Diese Hilfe sollten Sie unbedingt weiterhin nutzen. Bedenken Sie bitte auch, dass Sie Ihr Leben nicht genug überschauen können, um den Sinn, der hinter all diesen Erfahrungen steht, zu erfassen. Oft erkennt man erst in der Rückschau, dass man all diese Ereignisse brauchte, um das zu tun, was man wirklich tun möchte. Auch werden Sie feststellen, dass wenn man sich aus den Tiefen des Lebens selbst befreien konnte, dies im Nachhinein die größte Bereicherung im Leben war. Es gilt jetzt Vertrauen zu sich und dem Leben aufzubauen, die oben beschriebenen Schritte werden Sie dabei unterstützen.

\*\*

## **Richtig helfen aber wie?**

Guten Tag,

ich habe jemanden in seinem schweren und langwierigen Prozess beigestanden. Aus dem geht nun ein guter und glücklicher Weg hervor, so dass ich meine Arbeit als beendet betrachtet habe. Diese Person sieht das aber leider ganz anders und will eine weitere Bindung an meine Person und an meinem Leben nahezu einfordern, welches ich aber nicht gerecht werden will und kann, da ich es innerlich nicht (mehr) für richtig halte. Ich kann dieser Person auch nicht klarmachen, dass Freundschaft für mich 1. immer einen anderen Ursprung, 2. eine andere Form der Liebe und 3. eine andere Gemeinschaft oder Bindung hat, dessen Funke vor dem Kennenlernen und möglicherweise nach einer (räumlichen, zeitlichen) Trennung leuchtet-himmlische Verabredung nenne ich so was, die keine Rechtfertigung braucht. Jetzt müsste man doch meinen, wenn jemand ein in sich glückliches und ausgewogenes Lebensziel erreicht hat, der müsste auch innerlich zur Ruhe

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

kommen, anstatt sich permanent damit zu beschäftigen, warum denn jetzt ausgerechnet ich nichts mehr mit ihm zu tun haben will. Ich spüre aber ganz deutlich, dass die Eifersucht und die stille Anklage des Verrats nicht aufhören und das schon seit einem sehr langen Zeitraum! Wie kann ich wohl jemandem die letzte Ehre erweisen, so dass er sich mit dem zufrieden gibt, was er im Leben hat und mit der Anklage an mich aufhört?

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Möglicherweise hat ein intensiver Energieaustausch stattgefunden während des Begleitungsprozesses, der über das gewünschte Maß hinausging. Bitte überprüfen Sie einmal für sich, ob evtl. schon länger innere Hinweise in Form von inneren Widerständen darauf hinwiesen, dass die Beratung, Begleitung zu intensiv war, denn dann kann eine Form von Abhängigkeit entstehen, indem bei jedem neuen Schritt Energien vom Berater/Begleiter benötigt werden. Umso wichtiger ist es dann, den Abnabelungsprozess liebevoll aber bestimmt zu unterstützen, indem man dem anderen zutraut (auch gedanklich), dass er sein Leben selbständig und verantwortlich leben kann.

Hier wirken allerdings immer zwei Seiten – eine Seite die zu viel Ratschläge gegeben hat und eine Seite die dadurch in Abhängigkeit geraten ist. Manchmal haben beide Beteiligten dann ein unbewusstes Problem mit übergroßer Bedürftigkeit und einem großen Helferdrang auf der anderen Seite. In so einem Fall ist ein offenes Gespräch (oder Brief) über Ihre Wahrnehmungen sicher sehr hilfreich, zeitgleich mit dem aufbauenden Hinweis, dass jetzt eigenständig Stärken aktiviert werden müssen, damit sich das Leben stabilisiert und von den eigenen Energien genährt werden kann.

## **Feedback der Anfragerin:**

Da haben Sie sehr recht! Es hatte schon einige Aussagen gegeben, die mich hätten warnen sollen, mehr Abstand zu halten, aber ich wollte nicht oberflächlich wirken. Weniger mit Ratschlägen als durch Zuhören ist diese Abhängigkeit wohl entstanden, was aber wohl keine wesentliche Rolle spielt. Ich habe dieser Person schon immer zugetraut, es zu schaffen. Mir war aber nicht klar, dass durch die Intensität eine Abhängigkeit entstehen würde, da ich immer betont habe, mein Leben nicht an andere zu hängen. Ich habe das nicht nur gesagt, sondern ich lebe das auch - und das war das, was bei dem anderen auf völligem Unverständnis gestoßen ist und möglicherweise die Hoffnung hatte,



# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

es sei in diesem Falle nicht so. Also auch ich selbst hatte schon den Warnsignal gegeben, sich nicht zu sehr in diese Beziehung reinzuhängen.

## **Antwort Uta-Maria Freckmann:**

Dann können Sie ja aus dem Geschehen wichtige Schlüsse ziehen für Ihre zukünftigen Hilfsangebote. Sobald man innere Hinweise spürt sich zurückzunehmen, sollte man dies unbedingt beachten, denn da meldet sich die Intuition. Ansonsten kann es geschehen, dass man sich zwischen den Menschen und die Welt (und Gott) stellt, der in Form von Geschehnissen und Aufgaben wichtige Hilfen für jeden Menschen bereit hält in jedem Moment des Lebens.

In jeder Herausforderung die einem gestellt wird, ist die Energie enthalten die man braucht um weiter zu gehen, deshalb fühlt man sich nach der Lösung eines Themas gestärkt. Indem man sich seinen Aufgaben stellt, fließt einem die darin enthaltene Energie zu. Wenn man versucht, die Herausforderungen eines anderen Menschen zu lösen, nimmt man ihm die Chance, durch die in der Lösung des Problems enthaltene Kraft zu wachsen. Daher ist es auch nicht sinnvoll jemandem Lebensaufgaben abzunehmen, ansonsten kann es sein, dass man anstatt Dank für die Hilfe, Aggressionen oder Abhängigkeiten erfährt. Ratschläge und Hilfen sind bis zu einer bestimmten Grenze hilfreich, diese spürt man zumeist intuitiv durch innere Widerstände.

\*\*

## **Beziehung auf emotionalen Ebenen**

Auf der Suche nach Erklärungen für meine „außergewöhnlichen Erlebnisse“ bin ich auf Ihre Seite gestoßen und würde mich sehr freuen, wenn ich von Ihnen Hinweise und Hilfestellungen bekommen könnte. Somit erzähle ich Ihnen ganz einfach von meinen letzten Wahrnehmungen.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich erkannt und nachgelesen habe, dass ich OBE's unternehmen kann. Diese passieren aber einfach von selbst ohne mein Zutun und aus dem Schlaf heraus. Nachdem ich die körperlichen Anzeichen, da unangenehm, immer abschüttelte merkte ich plötzlich wie ich anscheinend meinen Körper verlassen kann und die unterschiedlichsten Dinge erlebe, das Gefühl habe durch Raum und Zeit gezogen zu werden, Musik hören kann, Stimmen von bekannten und unbekannt Personen, Treffen mit einer

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

geliebten Person habe und Dialoge mit einer mir unbekannt klaren Stimme führte. Ja, ich sprach mit ihr, sie fragte nach und ich antwortete und in Augenblicken, in denen ich ganz unglücklich war, bekam ich die Worte.. mein Kind, da kann ich dir nicht helfen, tu endlich was für dich... Aufgrund anderer Überlegungen und Nachforschungen könnte es sich bei dieser Stimme um meine Oma handeln .. oder um wen auch immer??? Alle Erlebnisse haben mich bisher beeindruckt und zum Nachdenken angeregt.

Aber die wirkliche Erklärung, was ich damit soll, fehlt mir. Meine Frage ist eigentlich, kann man in dieser anderen Welt Gefühle von anderen Menschen spüren und wahrnehmen, von lebenden Menschen mit denen man jetzt nicht in einer Beziehung steht? Eine nicht glückliche und zufriedene Liebesbeziehung, die an den Problemen des Mannes (Bindungsängste) scheiterte, ein Hin- und Her der Gefühle für mich bedeutete, lässt mich jetzt in dieser astralen Welt nicht los. Obwohl kein Kontakt zu diesem Mann besteht, habe ich Möglichkeiten auf diesem Wege mehr oder weniger unbewusst mit ihm in Kontakt zu treten. Dies ist mir in diesem Jahr bereits ein paar Mal passiert. In diesen Treffen höre ich seine Stimme, fühle seine Anwesenheit und sehe sein Gesicht und immer erklärt er mir – entgegen der realen Welt – dass er mit mir zusammen sein will, jetzt eine Beziehung leben möchte – und jedes Mal küsst er mich, berührt mich und ich verspüre richtige Emotionen.

In diesem Zustand liege ich regungslos im Bett, höre mich stammeln und wache dann energetisch noch aufgeladen mit trockenem Hals und etwas durcheinander auf. Es besteht jetzt kein Kontakt zwischen uns. Er hat seine Gefühle vergraben und mir nicht mehr geantwortet. Ich war und bin gezwungen ihn loszulassen und am besten zu vergessen, aber dann kommen diese Nächte und das Vergessen ist schwer. Kann mir jemand unbewusst seine wirklichen Gefühle senden, spürt er das auch, oder sind das alte Wunschgedanken aus meinem Unterbewusstsein? Wie kann aber ein richtiger Dialog zwischen uns stattfinden - und er überrollt mich mit einem Gefühl. In dieser Welt ist er einfach nach anfänglicher total schönem Verlieben vor mir geflüchtet und hatte mir dadurch den Boden unter den Füßen weggezogen. Bei unserer ersten Begegnung war meine Wahrnehmung ihn zu kennen schon da und ich war viel zu offen. Was sollen mir diese Dinge sagen, Hirngespinnste? Soll ich daran glauben, dass es doch noch mal eine Beziehung mit uns geben wird? Wenn nicht, warum werde ich dann damit belastet? Dieser Mann hat mich durch sein Verhalten schon gekränkt, sein Vor- und Zurück und dann Untertauchen, meine Hoffnungen und Sehnsüchte und dann keine Antworten

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

(bis die nächtlichen) zu bekommen... man sollte nicht glauben, dass dieser Mann nicht weiss, was er tut, von Beruf ist er Arzt und Psychotherapeut. Seine letzten „Erkenntnisse“ zu einer Beziehung waren nur... dass es einfach nicht geht. Es geht nicht! Wieso, warum wurde mir nicht erklärt. Er will ja schon eine Beziehung haben, aber es geht nicht = seine Worte.

Sind diese Erlebnisse Visionen der Zukunft oder Vergangenheit oder gar nichts? Auch habe ich manchmal nachts den Eindruck einer Szene beizuwohnen, etwas zu hören und schemenhaft zu sehen, aber selbst nicht bemerkt zu werden. Manchmal ist mir das alles viel zu anstrengend, ich habe diese Dinge nicht gerufen und nie bewusst danach gesucht. Mittlerweile muss ich mich damit abfinden, vorm Einschlafen meine üblichen Lichtlein zu begrüßen, im Halbschlaf schleierige Gesichter zu sehen, Lichtkanäle, Gesichter, Stimmen, Berührungen, meinen Namen. Diese Dinge fordern viel Aufmerksamkeit von mir. Kann ich mich auch davor schützen? Alle Geschichten zu erzählen, wäre jetzt zu viel. Ich schreib mir besondere Erlebnisse mittlerweile schön auf. Eine Besonderheit ist ja, dass ich diese Dinge gar nicht vergessen kann! Im Gegensatz zu einem Traum bleibt alles schön präsent.

Zusammengefasst beschäftigt mich die Frage, warum habe ich mit diesem Menschen auf dieser Ebene weiterhin Kontakt? Vielleicht können Sie mir aus Ihrem Wissen Erklärungen geben und mir somit helfen diese Dinge zu verstehen????

Ganz lieben Gruß und auf Ihre Antwort hoffend.

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Wie Sie schon selbst erkennen, finden Ihre nächtlichen Abenteuer auf inneren emotionalen Ebenen statt, sie sind damit real und beeindruckend und beschäftigen Sie sehr. In den alten Schriften bezeichnet man diese Faszination von Phänomenen als „Siddhis“ und man wird gewarnt, ihnen zu viel Aufmerksamkeit zu schenken, da sie die Persönlichkeit binden und vom wahren Weg abbringen können. Durch die intensive Beschäftigung mit diesem Mann, Ihrem Sehnen, Begehren und Wünschen haben Sie eine rein emotionale Beziehung zu ihm aufgebaut, die auf Dauer sehr schwächen kann. Wahrscheinlich weiß der Mann gar nichts von diesem Geschehen und dies alles bedeutet nicht, dass seine physische Persönlichkeit davon weiß, denn der emotionale Anteil kann sehr wohl ein Eigenleben führen. Es ist möglich, dass er

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

instinktiv spürt, dass Ihre Persönlichkeit ihn gern für sich einnehmen möchte und er sich daher lieber in dieser Welt zurückzieht.

Bitte schauen Sie einmal für sich, was Sie bei diesem Mann so intensiv suchen, was Sie so sehr anzieht:

Sind es Sicherheit, Stärke und Souveränität?

Dann sind dies Charaktereigenschaften die in Ihnen angelegt sind und die zur Entfaltung drängen. Es ist empfehlenswert, diese Eigenschaften selbst zu erarbeiten, so dass die Sehnsucht danach (versinnbildlicht in diesem Mann), nachlässt und Sie freier und gelassener in eine Beziehung gehen können. Es ist gut möglich, dass er dann wieder auf Sie zukommt, weil er dann keine Einengung mehr verspürt. Vielleicht kann er seine Gefühle wirklich nicht exakter benennen, denn vieles bleibt einem unbewusst. Ihre Aufgabe in diesem ganzen Geschehen heißt „Loslassen“ und die fehlende Stärke erarbeiten, damit Sie selbst befreit werden und eine Partnerschaft eingehen können, die keine Macht/ Ohnmacht Muster beinhaltet.

Starke Wünsche und Emotionen können zu dieser Art emotionalen Begegnungen führen, diese binden aber Energie, die Sie brauchen um ihr Realleben aufzubauen. „Tu endlich was für Dich“ ist ein guter Hinweis von Ihrer Oma! Sie selbst spüren, das Loslassen und Vergessen jetzt der richtige Weg ist, darum hören Sie bitte auf Ihre innere Stimme. Alles was erdet und in die Materie zieht ist jetzt gut für Sie also Gartenarbeit, Spazierengehen, Sport, Geselligkeit, ebenso Gutes tun, denn dies bringt Freude und Erfüllung in das Leben und gibt emotionalen Halt. Es ist nicht ratsam solch eine Beziehung zu vertiefen, denn alle physischen Verpflichtungen, die nun einmal zu einer echten Beziehung gehören, werden nicht eingegangen. Manch einer sucht auf dieser Ebene Partnerinnen, um seiner Verantwortung im Alltag zu entgehen (in ihrem Fall meine ich den männlichen Part) und versucht nur die vergnüglichen Seiten einer Partnerschaft zu leben.

Geben Sie den nächtlichen Wahrnehmungen nicht mehr Gewicht, als unbedingt nötig, beziehen sie sie zwar mit als Gegebenheit ein, denn diese Begabung ist ja ein Teil Ihres Wesens, aber achten Sie sorgfältig darauf, zwischen den Ebenen zu trennen und das Hauptaugenmerk auf das Hier und Jetzt zu lenken, indem Sie an Ihrer Persönlichkeit arbeiten. Dies kann zur Befreiung führen von bis jetzt unbewussten Verhaltensmustern, darin liegt meines Erachtens nach der Schlüssel für eine neue erfüllende Beziehung.

Tiefer kann ich jetzt nicht in Ihre Problematik eingehen, bin aber zuversichtlich Ihnen damit einige Hintergründe näher gebracht zu haben.

\*\*

### **Starke Ängste nach einer Abtreibung und Zwangsgedanken**

Als ich im Internet nach dem Thema "Erdung" gesucht habe, fand ich Ihre Seiten. Ich habe zwei Jungs im Alter von 13 und 3 Jahren. Mir geht es zum vierten Mal innerhalb von 20 Jahren sehr schlecht. Ich hoffe, meine Schilderungen sind einigermaßen nachvollziehbar für Sie und Sie können mich verstehen. Alles fing an, als ich 1987 eine Abtreibung machen ließ. Ich war damals noch sehr unreif und viel von meiner Mutter abhängig. Ich bekam hinterher eine riesige Depression und dann kamen diese schlimmen Zustände. Ich begriff "die Materie", über die man sich ja sonst keine Gedanken weiter macht, nicht mehr. Also, zum Beispiel: Ich sah ein Haus, einen Wecker, einen Tisch oder irgendetwas anderes, und es erschien mir als fremd. Weil das so eine Angst in mir auslöste, versuchte ich mir das dann alles zu erklären bis ins kleinste Detail (zum Beispiel: Der Tisch wurde in der Schreinerei hergestellt, vorher wurde dafür ein Baum gefällt usw.. Irgendwann war es dann vorbei und der Zustand war weg. 1995 bekam ich meinen ersten Sohn, danach Depression und wieder dieser Zustand und diesmal noch schlimmer. Ich begriff überhaupt nicht mehr, wer ich war, aus was ich bestehe. Ich hatte ständig Angst, dass ich nur Gedanken bin, weil das ja das einzige ist, was da so den ganzen Tag abläuft. Nach einem Jahr war auch das wieder vorbei. Dann bekam ich 2005 meinen dritten Sohn. Hier das Gleiche. Ich weiß noch, wie groß die Depression nach der Geburt war.

Eines Tages stand ich in der Küche und .....das mit den Gedanken war wieder da. Ich beobachtete mich ständig im Kopf und musste mich immer fragen: Wer bin ich? Bin ich eigentlich nur Gehirn? Ganz ganz schlimm diese Zustände. So, als hätte ich irgendwie mein Ich oder meine Identität verloren und müsste es jetzt wieder suchen. Das ging dann so nach einem halben Jahr vorbei. Ich wurde durch - ich will mal sagen - einen privaten Glücksfall abgelenkt. Jetzt starb meine Mutter Anfang April. Kurz danach bekam ich entsetzliche Zustände: ein starkes inneres Angespantsein, Herzstolpern, Depression, Panikattacken, ich musste sogar in die Psychiatrie, weil ich felsenfest überzeugt war, ich müsste jetzt wie meine Mutter am Herzen sterben. Dann kam es noch schlimmer. Die Sache mit den Gedanken hat mich wieder fest im Griff. "Oh Gott, ich denke ja den ganzen Tag. Das kann doch

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

unmöglich Ich sein. Aber, wer bin ich denn dann?" Ich bekomme ständig mit, dass ich denke und stecke dabei in tiefen Ängsten. Sozusagen Angst vorm Denken, weil ich ja nicht weiß, wer ich bin. Zwischendurch hatte ich auch mal kurz das Gefühl, ich würde mich körperlich auflösen. Ganz schlimm. Ich hatte auch mal so innerhalb von zwei Jahren nachts merkwürdige Zustände. Ich lag so halb im Schlaf, halb im Wachen, da hatte ich so ein ganz starkes elektrisches Gefühl im Körper und war der Meinung, Außerirdische würden mich wegziehen wollen von der Erde. Ich versuchte krampfhaft meinen Mann zu wecken, ich lag aber wie erstarrt da und konnte gar nichts machen, außer zu sagen: Nein, ich will hier bleiben.

Meditiert habe ich noch nie viel. Aber einmal, als ich es doch tat, zog es mich wie durch einen Tunnel raus ins Licht. So, wie man es hört, wenn jemand stirbt und dann durch so einen Tunnel kommt. Da war ich sehr erschrocken. Also, ich habe keine Ahnung, was mit mir los ist, außer, dass es unendlich quält, vor allem die Sache mit den Gedanken. Ich war schon bei mehreren Leuten (Heilern u.ä.). Da ging es von Fremdbesetzung bis zu Schwermetallvergiftung, Ausgleichen von männlicher und weiblicher Seite, bis zu keiner Erdung und und und. Doch befriedigt hat mich all das nicht wirklich. Ich habe mächtige Angst, mein Leben lang mit diesen Zuständen zu tun zu haben und zu schaffen macht mir auch, dass ich nicht weiß, was mit mir los ist. Ich bin von Natur aus ziemlich feinfühlig und sensibel. Haben Sie irgendeinen Hinweis für mich? Ich wäre Ihnen so sehr dankbar. Ich möchte aus dieser Hölle wieder raus.....Bitte antworten Sie mir.

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

In Ihren Zeilen sind Angst und Verzweiflung zu spüren, gern möchte ich Ihnen einige Hinweise geben, die Ihnen evtl. weiter helfen, per Email ist dies aber nur in einem begrenzten Umfang möglich, bitte bedenken Sie dies.

### **Verzeihen**

Sie schreiben, dass mit Ihrer damaligen Abtreibung alles begann. Dieses Ereignis scheint Sie mehr zu belasten, als es offensichtlich ist und daraus ergeben sich all die anderen Ängste, die sich mehr und mehr in Ihrem Leben ausbreiten. Somit ist es Ihre erste und wichtigste Aufgabe sich zu verzeihen und zu verstehen, dass alles so wie es ist, gut und richtig für Sie ist. Sie können davon ausgehen, dass nichts was jemals existiert hat, wirklich vergehen kann,

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

sondern alles bleibt in veränderter Form bestehen. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich klar machen, dass diese kleine Seele, die Ihr Kind werden sollte, sich auf höherer Ebene bereit erklärt hat letztlich nicht ins Leben zu treten, damit Sie lernen sich zu verzeihen. Sich selbst zu vergeben ist eine Voraussetzung dafür, dass man anderen Menschen verzeihen kann und beinhaltet wichtige Lernaufgaben. Geben Sie niemandem die Schuld an dem Geschehen, sondern verzeihen Sie sich (und Ihrer Mutter). Sie haben zwei weiteren Kindern das Leben geschenkt und sind ihnen eine gute Mutter, halten Sie sich dies immer wieder vor Augen und lernen Sie, sich die damalige Entscheidung zu vergeben. Der Tod ist nur aus unserer begrenzten Sicht etwas Schreckliches, für die Seele bedeutet er Befreiung vom Körper. Vielleicht schreiben Sie diesem Kind einen Brief, in dem Sie all Ihre Gefühle schildern, Ihre Liebe zu ihm, dass sie aber damals noch sehr jung waren und nicht genug Kraft hatten um es allein großzuziehen. Schreiben Sie sich alles von der Seele, was Sie an diesem Thema belastet und versuchen Sie, alle Ihre Gefühle so gut wie möglich zu beschreiben, die Sie damals hatten und die jetzt in Ihnen aufkommen, während Sie den Brief schreiben. Indem Sie den Brief anschließend in einem liebevollen Ritual verbrennen, können Sie sich von ihrem Kind verabschieden.

## **Gedanken und Gefühle**

Da Sie sehr mit Ihren Gedanken beschäftigt sind und eine starke Fixierung besteht, ist ein Ungleichgewicht zwischen Gedanken und Gefühlen entstanden, was unbedingt wieder ausgeglichen werden sollte. Sie haben das Gefühl, Ihre Identität verloren zu haben und sind jetzt auf der Suche nach ihr. Vielen Menschen geht es ähnlich, wenn sie sich zu sehr auf Andere fixieren. Dann fragt man sich ständig was diese glauben, was ihre Meinung von einem ist und was man tun sollte, damit man geliebt und anerkannt wird. Dabei vergisst man dann, was man selbst wünscht, welchen ureigenen Weg man gehen möchte und welche Talente man einsetzen möchte in der Welt. Gehen Sie einen neuen Weg, betrachten Sie all ihre Gefühle mit Akzeptanz und versuchen Sie herauszufinden was Sie sich wirklich wünschen vom Leben, dies kann gelingen, in dem Sie über den Tag in sich hineinhorchen und sich fragen:

Was fühle ich gerade jetzt?

Wie zeigt sich dieses Gefühl in meinem Körper (was löst es dort aus, wie fühlt sich das an)?

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Werden Sie zum Betrachter und begegnen Sie allen Ihren Gefühlen mit Liebe und Wohlwollen. Vor allem begrüßen Sie Ihre Angst wenn Sie auftaucht in Ihrem Leben, fragen Sie sie was sie Ihnen sagen will und geben Sie ihr Aufmerksamkeit. Dann wird Sie nicht mehr verdrängt und wird auf ein gesundes Maß zurückgehen. Um diesen Prozess zu unterstützen, können Sie das Buch von Safi Nidiaye "das Tao des Herzens" lesen. Nun zu Ihren Gedanken. Seine Gedanken zu beobachten ist eigentlich ein zutiefst wertvoller Prozess, der anzeigt, dass man sich und sein unveränderliches Selbst ergründen will. Dies ist ein bekannter Weg um zu sich selbst zu finden durch eine positive Gedankenausrichtung. Allerdings ist es wichtig, sich gezielte Fragen zu stellen und es ist empfehlenswert dies schriftlich zu unterstützen, indem man seine Erkenntnisse festhält, am besten täglich. Sollten die Gedanken wieder beginnen sich wild auszubreiten, ersetzen Sie sie wieder durch die Gedanken (Fragen) die Sie selbst gewählt haben und die Sie ergründen wollen. Sagen Sie sich hierbei ganz entschieden, dass SIE der Herr in Ihrem Haus und über Ihre Gedanken sind.

## **Hierzu können Sie sich beispielsweise fragen:**

- Wie denke ich über mich (liebepoll oder abwertend)?
- Wie denke ich über meine Mitwelt (verständnisvoll oder verurteilend)?
- Wie will ich generell denken, welche Wertmaßstäbe möchte ich mir zur Grundlage für mein Denken und Handeln machen?

Halten Sie alles schriftlich fest und ergänzen Sie durch eigene Fragen. Meine Hinweise empfehlen also genau das Gegenteil von dem was Sie im Moment tun, nämlich nicht Gegenwehr und Verdrängung, sondern Annahme und Akzeptanz Ihrer Gefühle und des Beobachtens Ihrer Gedanken. Für alle Ihre Erfahrungen ist es hilfreich den Tag möglichst gut zu strukturieren, Erholungsphasen einzulegen, auch hier auf die innere Stimme zu hören, die den optimalen Rhythmus vorgibt. Ihre Freizeit können Sie mit weiteren erdenden Unternehmungen wie z.B. Spazierengehen, Gartenarbeit oder Tanzen ausfüllen, irgendetwas was Ihnen Freude bereitet. Je mehr Sie sich jetzt körperlich wahrnehmen, mitsamt all Ihren Facetten und sich ganz auf die Herzensliebe ausrichten, umso besser wird es Ihnen schon bald gehen.

\*\*

## **Exzessiver Drogenkonsum führte zu unkontrollierter Wut**



# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Ich werde einfach mal alles nur von der Seele schreiben, wie ich die Situation aktuell sehe. Zur Zeit befinde ich mich in einer depressiven Episode ich nehme Citalopram, seit kurzer Zeit habe ich extreme Schlafstörungen. Konzentrationsschwächen, bin antriebslos und fühle mich jeden Abend sehr müde, schlafe dann fest und schnell ein und wache nachts auf. Seit einem Jahr befinde ich mich in Psychologischer Behandlung. Immer wiederkehrend in den letzten Jahren kamen zu den veränderten Lebenssituationen, Ortswechsel, Jobwechsel, Beziehungsprobleme, Erbstreitigkeiten, Familienprobleme zu diesen Phasen. Ich habe meine Exfreundinnen geschlagen, mich mit der Familie zerstritten und in Berlin exzessiv Drogen genommen. Aktuell belastet mich mein Job sehr, ich komme nicht wirklich klar. Und denke jeden Tag darüber nach diesen zu kündigen. Bei der Rückführungstherapie zeigte sich im Feinstofflichen ein Schock/ Trauma, Seelenverlust und ein Loch im Solarplexus. Angstzustände. Es liegt die starke Vermutung vor, dass Seelenanteile verloren sind und Besetzung vorliegt. (Einschätzung eines Rückführungstherapeuten). Ich habe weiterhin das Gefühl ohne eigene Kontrolle zu sein. Vielleicht können wir ja mal einen Telefon-Beratungstermin vereinbaren. Ich danke Ihnen im Voraus für ein erstes Feedback und Antwort per Mail.

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

soweit es im Rahmen einer Emailberatung möglich ist, möchte ich versuchen, Ihnen erste Anhaltspunkte und Hinweise zu geben, damit Sie sich gegebenenfalls selbst weiter helfen können.

Drogenkosum oder auch Traumata können dazu führen, dass die Aura verletzt wird und unliebsame Energien eindringen. Dann kann es möglich sein, dass man in der Folge das Gefühl hat nicht mehr Herr seiner selbst zu sein und sich fremdbestimmt fühlt. Es ist unbedingt nötig den Solarplexus zu schließen, der zu weit offen ist und alle Energien ungefiltert einlässt. Bitte schauen Sie dafür auf den Phoenix-Netzwerk-Seiten unter „Erste Hilfe Handgriffe für medial Begabte“ dort gibt es entsprechende Übungen dafür. Alles was erdet und zu einer starken Aura führt, ist jetzt wichtig, dazu gehören sportliche Aktivitäten, Kontinuität und Ruhe, sowie eine feste Struktur im Leben. Es ist richtig, dass in Ihrem Leben viel verdrängte Angst vorliegt, die sich schon zu einem großen Knäuel an Aggressionen und Wut zusammengestaut hat und sich immer wieder unkontrolliert Bahn bricht. Allein das zügellose Verhalten das aus komprimierter verdrängter Angst entsteht, kann man als Besetzung bezeichnen. Angst als Urpolarität ist nichts Schlechtes oder Schlimmes, sie hilft

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

uns sogar aufmerksam uns selbst und achtsam gegenüber der Mitwelt zu sein. Wenn sie sich zeigt, bringt sie immer eine wichtige Botschaft mit, wie zum Beispiel:

Achte auf deine Selbstliebe

Gib dir genug Raum (lass dich nicht einengen, manipulieren)

Sei achtsam, hier ist Abgrenzung nötig

und einige weise Ratschläge mehr, die man beachten und annehmen sollte, denn sie helfen und lenken das Leben in die richtige Richtung. Ohne Ur-Angst als warnenden Impuls in uns, wären wir wahrscheinlich schon längst im täglichen Straßenverkehr untergegangen. Da man aber als Kind oft nicht gelernt hat auf seine Gefühle zu hören und sie entsprechend zu achten, beginnt man diese zu verdrängen und sie als lästigen Feind zu sehen. Genau das führt aber dann zu den unsäglichen (inneren Wut-)Zuständen die Sie beschreiben. Der emotionale Anteil in einem wird unleidlich, fängt an zu wüten und richtet Schaden an. Erlösen kann man diesen Anteil in sich selbst durch Liebe – durch Aufmerksamkeit und Zuwendung ihm gegenüber. Da bei Ihnen auch Schuldgefühle eine Rolle spielen, empfehle ich Ihnen dringlich, sich selbst zu vergeben und alle Ihre Erfahrungen als etwas anzunehmen, aus dem sie lernen und sich entwickeln konnten, vertrauen Sie gleichzeitig den Kräften der Liebe, die ab heute Ihr Leben lenken werden (sagen Sie sich das ruhig immer wieder). Wenn Sie es ehrlich fühlen, entschuldigen Sie sich bei den betroffenen Personen, dies kann eine große Entlastung bringen.

Vernachlässigung der inneren emotionalen Anteile ist vergleichbar mit einem Kind (innere Kind-Arbeit), dem man die Nahrung und Aufmerksamkeit verweigert. Wie verhält es sich? Zuerst wird es ganz verhalten anfragen, ignoriert man es, wird es das nächste Mal schon drängender, wird es wieder zur Seite geschoben wird es ungehalten (schließlich geht es um die Existenz), bis es schließlich tobend und schreiend um sich schlägt um Nahrung und Aufmerksamkeit zu erhalten. Um die emotionalen Anteile hat man sich zu kümmern wie um ein Kind – mit Liebe und Zuwendung, erst dann „liebt man sich selbst“ und kann auch seinen Nächsten lieben. Diese Form der Innenarbeit führt, wenn man sie kontinuierlich anwendet, zu emotionaler Heilung. Ihr Therapeut/in wird Sie sicher dabei unterstützen durch seine/ihre eigene Therapieform.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

\*\*

## **Selbstaufgabe und fehlende Liebe zu sich selbst**

Hallo Frau Freckmann,

ich bin 34 Jahre alt und vor 8 Jahren durch eine tiefe Krise mit alternativen Therapieformen wie Reiki, Aura Chakra Kinesiologie uvm. in Berührung gekommen. Das hat mich damals "gerettet". Auch bin ich in einem Zentrum, heute auch noch, wo ich mit Gleichgesinnten mich zu regelmäßigen Terminen treffe. Die letzten Jahre waren eine permanente Auflösung von Blockaden und es war nicht immer leicht. Vieles habe ich bereinigt für mich und bin darauf stolz. Ich habe eine Depression überwunden, bin nun schon seit 6 Monaten Medikamentenfrei und muss sehr gut für mich sorgen, dass meine Stimmung nicht kippt und ich in meiner Mitte bleibe. Meine Versuche mich mit der spirituellen Arbeit selbständig zu machen sind gescheitert, naja kein Wunder, es ging mir auch sehr schlecht. Jetzt arbeite ich wieder und versuche es nebenberuflich. Außerdem habe ich seit 6 Jahren eine psychisch kranke Freundin intensiv begleitet, mich vor 2 Wochen getrennt weil es für mich nicht mehr tragbar war. Da spielen so viele Dinge eine Rolle, sie war seit 2006 nur noch unfreundlich zu mir und ich habe zu viele Kompromisse gemacht, zu oft über ihr Verhalten hinweggesehen. Ich habe ihre Kälte und Unfreundlichkeiten einfach nicht mehr ertragen.

Ich habe immer zu ihr gestanden... wir kennen uns eine halbe Ewigkeit. Es ist alles zu viel. Mein Lebensthema sind Beziehungen und diese gestalten sich immer wieder als schwierig oder belastend. Ich weiß im Moment nicht weiter, bin gefangen in meinen Gefühlen, auch Schuldgefühlen, kann mein Leben nicht so leben wie ich möchte, es sind zu viele Dinge drum rum die mich verzweifeln lassen. Ich nehme mir alles zu Herzen und vieles verletzt mich sehr, obwohl mir so einiges einfach egal sein sollte. Ich bin gläubig, ich bete viel, ich arbeite viel an mir. Habe dort aber ein gesundes Mittelmaß für mich gefunden. Ist es nur das Loslassen und Vertrauen das schon alles gut wird? Ich will doch einfach nur glücklich sein. Das leichte mal wieder spüren, einfach das alles läuft. Es wäre schön wenn sie mir helfen könnten, oder ich rufe sie doch besser mal an?

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Es ist schön zu hören, dass Sie schon allerhand an Persönlichkeitsarbeit geleistet haben, so dass unerträgliche Situationen mittlerweile schon erlöst wurden. Was innerhalb einer Emailberatung möglich ist, möchte ich zu Ihrem Wohlergehen beitragen.

Woran es Ihnen noch mangelt, und dieses hat eine Auswirkung auf Ihre gesamte Thematik, ist die Selbstliebe. In Ihrem Schreiben kann man zwischen den Zeilen lesen, dass Sie meinen sich entschuldigen zu müssen, weil Sie Ihre Freundin nicht mehr pflegen. Dafür gibt es keinen Grund! Es ist erkennbar, dass genau dies der erste Schritt in die richtige Richtung war. Manchmal ist Hilfe, wie wir sie verstehen, für den anderen Menschen nicht sinnvoll. Viele innere Impulse und Hinweise der Freundin nicht mehr zu „helfen“ wurden lange überhört. Dabei ist es vielleicht hilfreich, sich in das Gegenüber einzuspüren. Wer dauerhaft Hilfe benötigt, kann sich offensichtlich nicht selbst helfen, was das Ego recht schnell gegen den Helfer aufbringen kann. Sie haben ja schon selbst erkannt, dass Sie über längere Zeit falsche Kompromisse gemacht haben. Ihre Konzentration sollte momentan mehr nach Innen gehen, der Fokus in nächster Zeit liegt auf den Fragen:

Wie kann ich mich selbst lieben?

Wie kann ich mehr auf mich selbst besser hören?

Wie kann ich mich besser abgrenzen wenn jemand Forderungen, Fragen an mich stellt?

Viele Menschen meinen, sie müssten nur andere lieben, sich für sie aufopfern, dann würden sie schon zurück geliebt werden. Leider funktioniert das Ganze dann nicht wie erwünscht, denn auf diese Weise wächst keine Liebe, eher handelt es sich hier um ein Dogma. Wie sollte sie auch wachsen? Wenn sie nicht im innen ist, kann man sie auch nicht nach außen geben, es ist nichts da, was weiter gegeben werden könnte. Wie kann man aber lernen mehr Liebe zu sich selbst zu entwickeln? Sich selbst lieben heißt, sich den inneren Anteilen und Gefühlen zuzuwenden. In jedem Menschen sind Angst, Hass, Ärger, Neid, Freude und Mitgefühl, also die gesamte Gefühlspalette. Das Problem ist, dass bedingt durch die heutige Erziehung verlernt wurde den eigenen Gefühlen entsprechenden Raum zu geben und sie in sich zu beobachten. Wenn man dies wieder lernt, ihre Botschaften erkennt und folgerichtige Handlungen daraus erwachsen, findet man mehr und mehr zu sich selbst.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Machen Sie sich bewusst, dass alles was Sie hinter sich gebracht und erlebt haben, ein Teil von Ihnen ist, es macht Sie aus. Durch Ihre Erlebnisse ergibt sich Ihre Identität, die eben genau so von der Welt gewollt ist. Es gibt zumeist keinen Anlass für Schuldgefühle (und wenn dann müsste man sie schleunigst lösen), alles was war, ist gut und richtig für Sie. Dieses zu erkennen, ist enorm wichtig, denn nur so lernt man, authentisch zu sein und sich selbst zu leben. Auf diese Weise erkennt man, welche Aufgabe man in diesem Leben zu erfüllen hat und kann zielstrebig darauf zugehen. Was passiert beispielsweise mit einer Nierenzelle, die nicht mehr Nierenzelle, sondern plötzlich lieber Leberzelle sein will? Sie passt nicht mehr in das Körpergefüge und bringt den Gesamtplan durcheinander. Achten Sie auf Selbstakzeptanz und hören Sie das nächste Mal eher auf den leisen Widerstand der sie führt und lenkt, dann werden Sie sich von Menschen, die Ihnen nicht mehr gut tun eher trennen können und Sie werden erleben, wie neue Menschen in Ihr Leben treten. Es ist doch erstaunlich, was Sie schon alles bewältigt haben, danken Sie sich dafür und entscheiden Sie sich jetzt für Freude!!! Je öfter Sie dies schon im Ansatz bei negativen Gedanken praktizieren, desto besser wird es Ihnen bald gehen. Es scheint sich bei Ihnen wirklich um eine letzte Hürde zu handeln, die Sie ebenfalls mit Bravour nehmen werden.

Bitte bedenken Sie, Sie sollten erst dann andere Menschen heilen, wenn Sie sich selbst heil und ganz fühlen. Das ist eigentlich ein Grundprinzip, ein kranker Arzt wird sich erst einmal auskurieren, bevor er sich wieder an das Krankenbett seiner Patienten begibt, alles andere wäre eher fahrlässig, weil er Gefahr läuft sich oder den Patienten zu schädigen. Jetzt achten Sie bitte darauf, dass Sie Lebensfreude und Frieden genießen, denn es ist alles gut.

\*\*

## **Stabilisierung bei Hypersensibilität**

Durch "Zufall" habe ich Ihre Seite gefunden und würde mich freuen, wenn Sie mir einen Rat geben könnten. Vor ca. 5 Jahren wurde bei mir eine Depression diagnostiziert und ich war zunächst in einer psychiatrischen Tagesklinik und dann 3 Jahre in ambulanter Therapie. Bedingt durch die "Erkrankung" fing ich an, mich mit Reiki, Geistheilung, Chakren usw. zu beschäftigen und diverse Seminare zu besuchen. Mein "klassisch-naturwissenschaftliches" Weltbild hat sich komplett aufgelöst - aber so ganz bin ich noch nicht in einer neuen Welt angekommen. Sehr ausgeprägt war meine Fähigkeit, Chakren und Auren farblich wahrzunehmen. Plötzlich sah ich aber auch noch Töne ... und da man

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

inzwischen auch im Naturkostladen beschallt wird, fühlte ich mich einfach überfordert. Von meiner "Heiler-Ausbilderin" erhielt ich leider keine Hilfe..... Irgendwie habe ich dann beschlossen, das nicht mehr wahrnehmen zu wollen und es hörte dann nach einiger Zeit auch wieder auf. Inzwischen denke ich, daß die Seminare, die ich besuchte, diese Fähigkeiten zu schnell in mir "freigeschaltet" haben und mir die Erdung gefehlt hat. Außerdem bin ich neulich durch einen anderen "Zufall" auf die Eigenschaften der Hypersensibilität gestoßen, die fast alle meine depressiven Symptome, die trotz o.g. Behandlungen immer noch bestehen, umfasst.

Nun meine Fragen:

Können Sie aus Ihrer Erfahrung bestätigen, dass einige Seminarleiter zu wenig auf eine gute Erdung ihrer Teilnehmer achten?

Ich würde gerne die Wahrnehmungen von Aura und Chakren wiederbeleben - habe aber den Mut verloren, mich dem nächstbesten bzw. nächstnichtbesten Seminarleiter anzuvertrauen. Haben Sie vielleicht einen Tipp??

Gibt es Kriterien, um Hochsensibilität von Depression zu unterscheiden? Die Schulmedizin muss ich da ja nicht befragen .....

Vielen Dank für Ihre Mühe

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Gern möchte ich auf Ihre Fragen eingehen, sofern dies über eine Emailberatung möglich ist. Es ist tatsächlich unerlässlich für eine gute stabile Lebensgrundlage zu sorgen, damit man sicher über die Hürden auf dem Weg hinwegkommt, auch die kritische Auswahl von Seminaren gehört dazu. Sie haben das sehr gut erkannt und die richtigen Entscheidungen getroffen! Das vorläufige „Abstellen“ der medialen Fähigkeiten war wichtig, denn jetzt gilt es erst einmal aus der depressiven Phase heraus zu kommen, bevor sie sich Ihrer medialen Ausbildung zuwenden. Um die medialen Fähigkeiten in geordnete Bahnen zu lenken, empfehle ich Ihnen die Selbsthilfe-Seiten unter dem Button "Spirituelle Krisen" von Phoenix-Netzwerk, sowie das Buch „Kanal Sein“ von Frau Schindler unter „Schriften“ erhältlich. Es enthält umfangreiches Hintergrundwissen zum Thema Medialität und Sensitivität, so dass man sich bestens damit weiterhelfen kann. Sensitivität (Sie nennen es Hypersensibilität) muss nicht mit Depressionen einhergehen, sondern zeigt lediglich an, dass jemand besonders

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

aufnahmefähig und empathisch ist und sich evtl. nicht genug abgrenzen kann gegen die negativen Einflüsse (schlechte Nachrichten, Lärm, negative Gespräche und mehr), die täglich auf einen einströmen.

Depressionen werden nach meiner Erfahrung ausgelöst, wenn man nicht wirklich weiß was man will und sich schnell durch andere Menschen ablenken oder beeinflussen lässt. Dies ist die negative Seite der Sensitivität, man übergeht dabei eigene innere Impulse. Zusätzliche Ursache kann die mangelnde Kontrolle über die Inhalte sein, die man in sein Körpersystem einlässt. Es wäre daher ratsam, genau zu überprüfen welche Gedanken, Film- und Musikinhalte man zulässt, mit welchen Menschen man sich umgibt und in welcher Umgebung man sich aufhält.

Wenn man unter depressiven Stimmungen leidet, sollten Änderungen eingeleitet werden, da wo man Unstimmigkeiten spürt. Sobald sich negative Gedanken aufdrängen wollen, kann man diese mit positiven Leitsätzen ersetzen und sich stärken, manchmal hilft auch einfach Ablenkung. Es geht nicht so sehr darum jetzt nur noch positiv zu denken und sich damit etwas „überzustülpen“ was man gar nicht wirklich ist, sondern vielmehr um das Erkennen der eigenen Gefühle, diese zu respektieren, gedanklich zu hinterfragen und authentisch umzusetzen wenn sie Akzeptanz finden. Eine Übung für emotionale Heilung kann eventuell dabei unterstützen. Alles im Leben sollte auf Freude und Liebe (Positives) ausgerichtet werden. Es ist tatsächlich eine ENTSCHEIDUNG, welche Seite des Lebens man sehen und leben will. Die Konzentration auf das Gute im Leben ist jederzeit möglich, ein Glas ist entweder halbvoll, oder halbleer, wie man dies sieht, zeugt von der persönlichen Einstellung. Leisten Sie konzentriert Widerstand wenn sich negative Gedanken aufdrängen wollen und üben Sie täglich Dankbarkeit für alles Gute was sie umgibt, das führt automatisch in die Freude. Ihr starker Wille wird Ihnen dabei eine Hilfe sein, Sie können ihn hierbei gezielt einsetzen.

\*\*

## **Traumatische Erfahrungen in der Kindheit und Angst**

Ich (29) befinde mich seit Jahren in einer spirituellen Krise, mit ausgelöst durch immer wiederkehrende traumatische Erfahrungen schon in der Kindheit. Habe auch schon Psychotherapie gemacht, was mir aber nichts gebracht hat. Im Gegenteil, es ist für mich immer sehr schlimm, geradezu ein Bestandteil meines Traumas, wenn meine Erfahrungen, die ja transformatives Potential enthalten,

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

von anderen als krankhaft bezeichnet werden. Im Vordergrund steht bei mir die Angst. Angst vor anderen Menschen, wenn ich "nicht richtig in meinem Körper" bin, die mein Sozialleben erheblich beeinträchtigt, und eine Spinnenphobie, die immer schlimmer wird, und sich mittlerweile immer mehr auf innere Schreckensbilder bezieht (sie scheint mein innerer Dämon zu sein, das "Tor" durch das ich durch muss).

Ich habe auch eine große Menge körperlicher Symptome die damit in Zusammenhang stehen (Wirbelsäulenprobleme, ausgerenkter Kiefer usw.) Da bei sämtlichen Behandlungen die bei mir notwendig sind, die Krankenkasse nichts zahlt, und ich eben wiederum aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten kann und Geld verdienen kann, befinde ich mich in einem Teufelskreis. Ich brauche dringend einen sehr guten Psychotherapeuten mit Kassenzulassung, der mit spirituellen Krisen arbeiten kann, in Hamburg. Wenn Sie mir da jemanden nennen könnten, bzw. sagen wie ich einen finden kann, oder welche Therapien vielleicht in meinem Fall sinnvoll sein könnten, würde mir das sehr weiterhelfen.

Im Übrigen finde ich die Arbeit die Sie machen wirklich toll. Vielen Dank alleine dafür!

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Sie sprechen zwei Themen an, die zu Ihrer Krisensituation beigetragen haben, ich möchte gesondert darauf eingehen:

Zuallererst ist da Ihre Angst, mit der Sie sich auf eine neue, konstruktive Weise auseinander setzen können, indem Sie sie erlösen und liebevoll annehmen. Angst wird sehr oft als hinderlich, unangenehm und negativ empfunden. Wenn die Angst sich zum allerersten Mal bei einem Thema zeigt ist es noch ein Gefühl, ein Hinweis der Seele, dass man achtsam sein und den Hintergrund der Angst erkennen sollte. Da man aber sehr oft dazu erzogen wurde, seine Gefühle zu übergehen und zu verdrängen, zeigt die Angst sich in immer größerem Ausmaß als Emotion und wird schließlich so mächtig, dass sie den Menschen erdrückt. Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, kann man lernen, ganz anders mit seinen Gefühlen, Emotionen und mit seiner Angst umzugehen, eben auf liebevolle Weise. Wenn man die Angst begrüßt, sie wie einen Freund behandelt und sich ihrer liebevoll annimmt, kann man über die innere Stimme erfahren, welche Botschaft sie mitbringt. Sie kann Ihnen beispielsweise erzählen, dass Sie sich selbst nicht richtig leben und kennen, Ihre



# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Gefühle unterdrücken und sich zu oft nach dem Willen und der Meinung Ihrer Mitmenschen richten. Dann finden Sie stattdessen heraus was IHR Wille ist und gehen IHREN Weg.

Ihre Angst kann Sie auf vielerlei Defizite im Handeln und Denken aufmerksam machen, wenn Sie es nur zulassen und sich mit ihr beschäftigen. Dies ist eine Vorgehensweise, die Sie ganz allein ausprobieren können. Wenn Sie einen Hinweis von Ihrer Angst erhalten haben, seien Sie dankbar und setzen Sie ihn um. Sie haben schon sehr richtig empfunden, dass Ihre Erfahrungen transformatorisches Potential enthalten, aber dazu müssen ihre Gefühle erkannt und erlöst werden. Das beinhaltet beispielsweise zu verzeihen und zu lernen, die Verantwortung für die Ereignisse im Leben anteilig bei sich selbst zu suchen. Dazu können Sie Selbsterfahrungsseminare (Persönlichkeitsarbeit) besuchen, die immer sehr preiswert an Kreisvolkshochschulen angeboten werden, oder sich Lektüre aus der Bücherei zu diesen Themen holen. Lernen Sie sich selbst kennen, sich zu achten und anzunehmen.

Zum Zweiten beschreiben Sie das Gefühl nicht richtig im Körper zu sein. Um sich selbst besser zu erden, gibt es einige einfache Strategien, die aber im täglichen Leben umgesetzt werden wollen. Es ist wichtig Regelmäßigkeit und Struktur im täglichen Tagesablauf zu integrieren, damit eine Stabilisierung erfolgt. Das beginnt mit dem Aufstehen und endet beim zu Bett gehen, man setzt sich feste Zeiten, an denen man bestimmte Verrichtungen und Arbeiten vornimmt und es beinhaltet auch eine Auszeit, (eine halbe Stunde bis eine Stunde) in der man sich auf sich selbst besinnt, sich Zeit für sich selbst nimmt und sich Gutes tut. Unterstützen können Sie diese Maßnahmen zur Stabilisierung durch Spaziergehen, Gartenarbeit, Tanzen oder was Sie sonst gern tun um sich zu bewegen. Durch eine feste Struktur im täglichen Tun, kommen Sie immer mehr in Ihren Körper, den Sie dann mehr und mehr lernen zu achten und zu lieben.

Diesen gesamten Prozess können Sie fördern, indem Sie ehrenamtlich eine Arbeit verrichten, die Ihnen zusagt. Die Freude die sie dabei erfahren, kann Ihnen Auftrieb geben und die Kraft um fortzufahren. Einen spirituell orientierten Therapeuten der über die Krankenkassen abrechnet kenne ich leider nicht im Raum Hamburg, da müssten Sie googeln, denn es gibt sie ganz sicher. Aber warten Sie nicht nur allein darauf, Sie haben genug Kraft und Energie um selbst sehr viel zu bewirken. Es ist jetzt wichtig, dass Sie tätig

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

werden und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Konzentrieren Sie sich auf das Gute und Schöne in Ihrem Leben.

\*\*

## **Eigene Gabe erkennen und leben**

Erstmal vielen Dank für die vertrauensvolle, ehrenamtliche Unterstützung! Ich erwache seit gut einem Jahr spirituell und weiß nicht mehr recht weiter: nach einem plötzlichen Jobverlust und einer gleichzeitigen Knieoperation war ich im Sommer 2010 zum Innehalten gezwungen und wurde von liebevollen Mitmenschen wieder zum (christlichen) Glauben geführt - vermutlich von außen, weil ich meine innere Stimme immer ignoriert habe.

Im Grunde war ich mit Studium und PR-Jobs nie ganz glücklich, habe vieles immer kritisch gesehen/gedacht und bin dadurch angeeckt. Habe auch keinen klaren Sinn in meinem Leben erkennen können. Bin Generalist, da mich vieles interessiert und ich vieles "aufsauge". Nachdem mein letzter PR-Job im Herbst/Winter sich als totales Chaos erwies (mein Bauchgefühl war von anfang an schlecht, aber mein Verstand hat sich durchgesetzt...), habe ich eine Auszeit genommen und war von März bis Juni 2011 im Ausland, da ich hier das Gefühl hatte zu ersticken! Obwohl ich sonst sehr sicherheitsorientiert bin, war mir alles egal. In Nord- und Südindien habe ich in sozialen Projekten gearbeitet, war aber nach 6 Wochen völlig "überreizt", sodass ich in Thailand das dringende Bedürfnis hatte, erstmals für einige Tage zu meditieren. Das hat mir sehr gut getan, so glücklich war ich schon ganz lange nicht mehr! Auch der Buddhismus hat mir in vielem die Augen geöffnet, sodass ich in Australien später beim Besuch des Dalai Lama näher dabei war. Dort hatte ich zum ersten mal einen Trance-ähnlichen Zustand, in dem ich das Rad (achtfacher Pfad) und eine Gruppe thailändisch gekleideter Mönche sah.

Frage: wie kann ich unterscheiden, ob diese Symbole/Visionen von Gott oder von den Buddhisten kommen? Denn in Thailand im Kloster leben möchte ich nicht... etwas später hatte ich eine weitere Vision: ein Haufen in sich verschlungener brauner Schlangen in der Wüste, von dem sich eine Schlange entfernt (gefühlte bin ich das). Frage: Was soll mir das sagen? Wo soll ich hingehen?

Seit vier Wochen bin ich nun wieder in Deutschland, meist glücklich und gelassen und auf der Suche nach dem "richtigen" Job, der am besten meiner

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Berufung entsprechen sollte. Ich bitte immer wieder um innere Führung (bekomme auch Hinweise), halte mich weitgehend an spirituelle Regeln, meditiere und mache Yoga (wie schon seit einigen Jahren). Der Beruf der Yoga-Lehrerin zieht mich sehr an, aber Zweifel bleiben, dass ich dazu berufen bin. Ich habe gelesen, dass wenn man seine höhere Bestimmung/ Berufung erkannt hat, alles glatt und harmonisch läuft und sich rundum gut anfühlt. Frage: wie kann ich unterscheiden, ob dies an eigenen Zweifeln/ Blockaden liegt oder ob es wirklich noch etwas Passenderes für mich gibt?

Nach befragen meiner Seele (habe die Bücher von Sanaya Roman empfohlen bekommen und "verschlungen") habe ich einen Aeskulap-Stab gesehen, bin aber bei der Umsetzung noch ratlos, müsste ja eine neue Ausbildung machen, aber welche bloß und das als Arbeitslose... Frage: sollten Beruf und Berufung idealerweise zusammen fallen, sprich die Berufung einen ernähren können?

Ein weiteres Problem ist, dass ich mit meinen alten Freunden energetisch nicht mehr gut klar komme: ich möchte durch Zuhören und Ratschläge helfen, da sie natürlich merken, dass ich mich zum Positiven verändert habe und neugierig sind. Dabei merke ich ständig, dass ich Energie verliere und wieder depressiv werde. Gestern hat der Hinweis von Frau Schindler sehr geholfen, den Solarplexus mit der rechten Hand zu verdecken, da konnte ich meine Schwingung halten, glücklich und optimistisch bleiben. aber das kann ich ja nicht den ganzen Tag machen, sehe ja aus wie "Frau Napoleon" ;-), muss wohl mein Herz noch mehr öffnen, sagt meine Yoga-Lehrerin auch immer.

Frage: wird sich mein Energieniveau mit spirituellem Wachstum stabilisieren oder ist die Grundschwingung in Deutschland einfach zu schlecht für mich? Im Ausland war ich z.T. glücklicher, vor allem in Nordindien und Thailand, auch unter Menschen. Ich bin emotional an meine Eltern/ Freunde gebunden, aber an Selbstaufgabe sollte das ja nun nicht grenzen :-). Heute habe ich erstmals geträumt, dass ich mit anderen westlich gekleideten Yogis fliegen konnte, die Gegend sah aber wie Nordindien aus... ?! Ich habe die meisten der anderen Einträge und ihre Antworten gelesen - für darüber hinaus gehende Tipps bin ich sehr dankbar!

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Zuallererst möchte ich auf Ihre Fragen zu Ihrer Berufung/ Bestimmung eingehen. Ihre Fragen zeigen, dass momentan eine gewisse Orientierungslosigkeit herrscht, was sich auf dem Weg aber immer wieder in periodischen Abständen zeigen kann. Es ist eher ein Weg des „sich langsam Vortastens“, die meisten erfahren ihn als ein Lösen von Rätseln, Entschlüsseln von (versteckten) Symbolen und immer wieder in sich gehen. Man kommt dabei an seine Grenzen, um sie dann im nächsten Schritt bereitwillig zu überschreiten, davon berichten schon die alten Mystiker in ihren überlieferten Schriften. **Das jemand geradlinig nach vorn strebt und genau weiß wo es langgeht, immer glücklich zufrieden und freudig, ist wohl eher ein Mythos.** Was nicht heißen soll, dass nicht immer mal wieder eine leise innere Freude spürbar ist die anzeigt, dass man richtig ist dort wo man steht, oder man in der Rückschau sieht, dass man sich positiv entwickelt und die inneren Werte lebt.

Selbst wenn man seine Berufung erkannt hat und schon länger darin aufgeht, wird man möglicherweise immer wieder mit seinen inneren Widerständen konfrontiert werden, die es zu hinterfragen gilt. Meistens hat man im Laufe der Zeit starke behindernde Glaubenssätze aufgebaut, die sich einem dann entschieden in den Weg stellen und die gelöst werden wollen, bevor man weitergehen kann. Dies können altbekannte Muster sein die materielle Ängste berühren, Unzulänglichkeitsgefühle hervorrufen oder die mit Selbstzweifeln einhergehen. Berufung bedeutet für mich nicht, dass man damit unbedingt sein Geld verdienen sollte, dies könnte man auch in einem Zweiberuf tun, gerade so wie es einem gut tut und kein Druck aufgebaut wird. Ängste und Zweifel wollen angenommen und erlöst werden, dies tut man indem man sich ihnen zuwendet und sie aus dem Unterbewusstsein ans Licht holt, sie betrachtet und hinterfragt. Als Hilfe wie man dabei vorgehen kann, empfiehlt sich das Buch „Das Tao des Herzens“ von Safi Nidiaye. Leider kann man in einer Emailberatung nicht in der Tiefe auf diese Thematik eingehen, aber das Buch erklärt recht gut, wie man mit seinen Gefühlen besser in Kontakt kommen kann.

Bei Ihnen ist erkennbar, dass Sie wunderbar geführt werden, vertrauen Sie auf Ihre Träume und Visionen, wenn sie stimmig und im Einklang mit ihrem Gefühl sind. Dazu kann man noch zusätzlich auf "Visionssuche" gehen, indem man über eine längere Zeit erfragt, was die Vision ist und dabei um Unterstützung bittet bei seiner inneren Führung, alles was an Ideen kommt bitte schriftlich festhalten. Die Übergänge vom reinen Broterwerb zur Berufung sind oft fließend, viele Menschen tasten sich langsam heran und bleiben noch im alten

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Beruf bevor sie ganz loslassen können. Dies ist schon deshalb ratsam, um nicht einen zu großen materiellen Druck auf die neue Tätigkeit auszuüben. Manchmal ändern sich die Methoden mit denen man arbeitet weil man sich weiter entwickelt, oder werden irgendwann ganz aufgegeben, zugunsten einer intuitiven Vorgehensweise. Der Äskulapstab als Symbol der Heilkunst bietet da ein breites Betätigungsfeld für Sie, Sie müssen sich nicht jetzt für den Rest des Lebens festlegen. Aus Ihren Beschreibungen ist zu sehen, dass der achtfache Pfad Sie doch sehr anziehen scheint, was nicht heißt, dass Sie ein Klosterleben führen müssen, aber das Leben nach den buddhistischen Regeln kann ein Weg für Sie sein – denn viele Wege führen nach Rom.

Nun zu Ihren Fragen zu Freunden, Familie und energetischem Befinden. Der Schlangentraum könnte auf emotionale Verwicklungen hinweisen die es noch zu lösen gilt, Sie erwähnen dies ja selbst in Bezug auf Familie und Freunde. Sie schreiben, dass Sie mit einigen nicht mehr gut klarkommen, dort könnte man zum Beispiel ergründen, wie oft und wie lange sich das Zusammensein mit dem jeweiligen Menschen gut anfühlt und entsprechend handeln durch mehr Distanz, oder Sie schauen, wo es noch etwas zu bereinigen und zu verzeihen gibt. Es kann auch nötig sein große Menschenmassen zu meiden, da man körperlich und psychisch ansonsten zu sehr geschwächt wird. Tatsächlich ist es so, dass sich die Gesundheit mit wachsender Herzensliebe und innerem Frieden stabilisieren kann. Dafür wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute

\*\*

## **Verliebtheit und emotionale Zustände führten zu Schwäche**

Danke für die Möglichkeit Ihnen unentgeltlich schreiben zu dürfen. Momentan bin ich in einem energetisch derart ausgelaugten Zustand, dass ich gar nichts bezahlen könnte. Aber ich bin Ihnen sehr dankbar und werde versuchen später auszugleichen.

Vor kurzem traf ich einen Mann der mich außerordentlich fasziniert hat, er hatte so das gewisse Etwas was ich schon so lange suche, aber bisher nie bei einem Mann gefunden habe. Er ist wie ich an spirituellen Themen interessiert, sehr gebildet und künstlerisch, kreativ unterwegs. Die Sympathie war glücklicherweise beidseitig, so dass wir schnell das Gefühl hatten uns schon ewig zu kennen, gleich gesellte sich eine Liebe in unser Zusammensein welche ihresgleichen sucht.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Trotz allem war unsere gemeinsame Zeit zwiespältig, denn ich spürte eine mir unverständliche Angst, die immer wieder dazu führte, dass ich mich zurückzog. Da ich mir das nicht erklären konnte, bat ich um Bedenkzeit, aber er scheint jetzt nicht mehr sehr an unserer Verbindung interessiert zu sein, jedenfalls hat er das letzte Treffen mit einer fadenscheinigen Begründung abgesagt, meinte aber noch er fühle mehr für mich, als er jemals für eine Frau empfunden hat.

Ich spüre eine unbändige Sehnsucht wenn ich nicht bei ihm bin und sehne mich unendlich nach ihm, ich kann nicht anders als ständig an ihn zu denken. Mein Tag gerät durcheinander, ich kriege nichts mehr wirklich auf die Reihe, weil ich ständig mit ihm beschäftigt bin. Zugleich bemerke ich aber, dass ich energetisch stark abbaue und kann das nicht verstehen. Kann denn Liebe schwach machen, oder ist es diese unerklärliche Angst vor dieser Verbindung die mich so schwächt und die mir die Chance meines Lebens genommen hat mit dem Mann meiner Träume glücklich zu werden? Es ist alles so ambivalent, was kann ich tun, um mich zu stabilisieren?

## **Antwort von Uta-Maria Freckmann**

Wenn man wie die spirituellen Wegweiser vieler Richtungen immer wieder raten, versucht seine Mitte zu finden in allem was man tut, bemerkt man recht bald, dass dies nicht so einfach ist wie es gemeinhin postuliert wird. Tatsache ist eher, dass sich Vieles als schwierig herausstellt oder völlig anders ist, als man sich erhofft hatte.

Das "Verliebtsein" ist mit Risiken verbunden, denn dies bezeichnet einen Zustand innerhalb der Polaritäten (ein Extrem). Ist man verliebt, sieht man die Dinge sehr einseitig und es wird einem Perfektion beim Gegenüber vorgegaukelt, damit man positive Eigenschaften verstärkt wahrnimmt. Wenn man auf einen Menschen trifft, der viele Merkmale in sich trägt die man selbst gern hätte, kann es passieren, dass das Unterbewusstsein einen in Zustände führt, die von Sehnsüchten geprägt sind. Diese Empfindungen und emotionalen Zustände sind aber für einen spirituell Suchenden eher kontraproduktiv, wenn nicht sogar schädlich. Sie rauben einem Energien, zerstören jegliche Struktur und machen beinahe blind, weil man plötzlich potentielle Partner nicht mehr mit neutralen Augen sieht, sondern durch eine rosarote Brille. Dieser Zustand ist alles andere als erstrebenswert, sondern bezeichnet (soweit ich weiß auch aus höherer Sicht) einen Zustand der Verblendung.

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

In dem Wort „Sehnsucht“ findet man nicht umsonst einen Hinweis auf „Sucht“, daher ist es unbedingt ratsam, sich Strategien auszudenken, mit denen man seine Sehnsüchte stillen kann OHNE sie auf einen einzigen Menschen zu richten. Manche versuchen über Freundschaften ihre Sehnsüchte zu kompensieren, oder schaffen sich ein Haustier an, um sich zu stabilisieren oder sich selbst etwas Gutes zu tun. Und natürlich ist es wichtig, seine Gedanken im Auge zu haben und kleinmachende Gedankengänge sofort innerlich zu kommentieren und nicht einfach stehen zu lassen. Hier hilft es, sich beständig aufzubauen, zu stärken und sich Mut zu machen.

Für sensitive Frauen die sich auf dem spirituellen Weg befinden, sind solche sehnsuchtsvollen Gedanken zu einem potentiellen Partner extrem schwächend, da sie zumeist mit einer sexuellen Komponente verbinden. Auch bei Ihren Ausführungen ist eine permanente sexuelle Unterströmung spürbar. Dies ist deshalb schwächend, weil Sexualität nach Möglichkeit kein Motiv sein sollte um sich einem Partner zu nähern, sondern echte Zuneigung und Liebe! Darauf ist zu achten als spirituell orientierter Mensch.

Daher empfiehlt es sich bei den ersten Anzeichen von Verliebtheit zu hinterfragen WAS man denn so am Anderen bewundert, denn dies sind POSITIVE Projektionen. Positive Projektionen zeigen einem auf, welche Anlagen man selbst in sich trägt und was noch im Außen gelebt (und entwickelt) werden will. So kann man diese Hinweise nutzen, um seine Persönlichkeit zu stärken und eigenen Potentiale zu verwirklichen (was gefällt mir am meisten an Ihm/Ihr?).

Schwelgt man beständig in einer Art Ausnahmezustand hilft tatsächlich nur Selbstdisziplin und sich intensiv zur Ordnung zu rufen, damit man sich nicht in solchen Verblendungszuständen verliert und energetisch schwächt.

## **Vorsicht bei Angst- und Fluchtimpulsen**

Man spürt selbst sehr gut, ob einem eine Verbindung mit einem Mann gut tut oder nicht – Angst oder Fluchtimpulse – sind zumeist ein Indikator das etwas nicht stimmt. Dies kann daran liegen, dass man Angst hat sich generell auf eine Partnerschaft einzulassen, z.B. wegen schlechter Erfahrungen in der Vergangenheit. Dann wäre es hilfreich sich seiner Verhaltensmuster und Rollen bewusst zu werden und sich zu fragen, warum man jetzt unbedingt einen Partner haben möchte. Dabei ist eventuell meine Partnerschaftsanalyse hilfreich (auf der Homepage unter „Schriften“).

# Uta-Maria Freckmann

Beratung und Begleitung

Sie kann aber auch aufzeigen, dass gerade diese Verbindung nicht günstig ist. Hier kann es hilfreich sein sich genau zu beobachten und die körperlichen Reaktionen, die im Kontakt mit der Person auftreten zu studieren. Gibt es unerklärliche Symptome an den Chakren (ziehen, kribbeln, stechen, pieksen oder Schmerz)? Oder spürt man einfach, dass einem etwas nicht gut tut? Dann ist es ratsam diese Empfindungen nicht weg zu erklären sondern einzuräumen, dass dies Hinweise der höheren Seele sein könnten, um vor einer falschen Verbindung zu warnen. Mehr kann ich Ihnen auf diesem Wege nicht mitgeben, denn eine E-Mailberatung kann immer nur Richtungen aufzeigen, aber niemals eine Diagnose stellen. Wenn Sie sich und Ihre Reaktionen intensiv beobachten und um Mithilfe Ihrer inneren Führung bitten, werden Sie sicher zu einem stimmigen Ergebnis kommen.

\*\*