

## 5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Tag 21

☁️ **Das Gesetz des Rhythmus**

## **Das Gesetz des Rhythmus**

**Manchmal tanzt das Leben – manchmal zieht es sich zurück. Und beides ist richtig.**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde 5Minute-Healing Session mit Nursin.

Heute sprechen wir über ein Gesetz, das dich sanft auffängt, wenn du denkst, „mit mir stimmt gerade etwas nicht“.

Ein Gesetz, das dir erklärt, warum es gute Tage gibt – und schwere. Warum du heute mutig bist – und morgen zweifelst. Warum du manchmal fliegst – und manchmal fällst.

 **Es geht um das Gesetz des Rhythmus.**

Vielleicht kennst du das:

Du wachst morgens auf und spürst Kraft, Freude, klare Gedanken. Du fühlst dich wie eine Sonne – bereit, die Welt zu bewegen.

Du bringst die Kinder zur Schule, erledigst deine To-dos im Flow, führst ein Gespräch, das dich inspiriert.

Du denkst: „Ich hab’s. Ich bin angekommen.“

Und dann – einen Tag später – passiert das Gegenteil.

Du wachst auf und willst gar nicht aufstehen.

Der Kaffee schmeckt nicht, alles fühlt sich zäh an, dein Kopf ist schwer, und selbst das kleinste Problem wirft dich aus der Bahn.

Du denkst: „Was ist nur los mit mir?“

Die Antwort ist einfach: Du bist in einem anderen Abschnitt deines inneren Rhythmus.

Nicht falsch. Nicht kaputt. Nur anders.

So wie das Meer nicht immer stürmt.

So wie kein Herz nur in einer Linie schlägt.


So wie der Himmel mal hell ist – und mal bedeckt.

Alles in dir ist Bewegung.

**Dein Denken. Dein Fühlen. Dein Körper.**

Und genau das ist das Geschenk dieses Gesetzes:

Es zeigt dir, dass du nicht jeden Tag gleich sein musst, um ganz zu sein.


 **Auf der Ebene des Geistes**

Manchmal denkst du klar, du triffst Entscheidungen mit Leichtigkeit.

Und manchmal drehst du dich im Kreis. Du grübelst, zweifelst, zerlegst alles in Einzelteile.

Dein Verstand hat – wie ein Muskel – seine Wellen.

Und auch wenn es sich im Tief so anfühlt, als würdest du den Überblick verlieren, arbeitet dein Geist weiter – nur eben auf leiserer Frequenz.

 **Denk an dein Gehirn wie an ein Funkgerät.**

An manchen Tagen empfängst du auf voller Lautstärke – Ideen, Lösungen, Fokus.

An anderen Tagen ist es, als wäre der Sender verstimmt.

Was du brauchst, ist nicht mehr Druck – sondern Geduld. Vertrauen. Rhythmus

## **Das Gesetz des Rhythmus**

### **Auf der Ebene deiner Seele – deinem Energiesystem**

Kennst du das Gefühl, dich plötzlich leer zu fühlen – ohne erkennbaren Grund?  
Gestern war dein Herz noch offen, verbunden, weich. Und heute... nichts.  
Weder Freude noch Tiefe. Einfach nur Stille oder sogar Traurigkeit.  
Das ist kein Rückschritt – es ist ein energetischer Atemzug deiner Seele.  
Sie atmet ein – du gibst. Sie atmet aus – du brauchst Raum.  
Es ist dieser Tanz zwischen Öffnung und Rückzug, Nähe und Distanz.  
Wenn du ihn erkennst und nicht mehr dagegen ankämpfst, wird aus jedem Tief ein Ort der Heilung.

#### **Beispiel:**

An einem Tag fühlst du dich voller Mitgefühl, du hörst die Sorgen anderer, du gibst Trost und Verständnis.

Am nächsten Tag hast du keine Kapazität, selbst ein Gespräch wirkt zu viel.

➡ Du bist nicht gefühllos – du bist in deinem Rückzug. In deiner Phase der Regeneration.  
Erlaube dir, nicht immer verfügbar zu sein – sondern verbunden mit dir.

### **Auf der Ebene deines Körpers – physisch und spirituell**

Dein Körper ist dein sensibelster Rhythmusanzeiger.  
Er sendet dir Signale: Erschöpfung, Unruhe, Schlaflosigkeit oder plötzliches Energiehoch.  
Er folgt keinem Kalender – sondern deinem inneren Zyklus.  
Und nein, das gilt nicht nur für Menstruation oder Vollmondnächte.  
Es gilt für deinen Lebensrhythmus.

#### **Beispiel:**

Du stehst im Supermarkt, müde, genervt, und plötzlich macht dir sogar der Blickkontakt mit der Kassiererin zu schaffen.

Ein paar Tage vorher hast du noch mit der Nachbarin gelacht, voller Energie eingekauft, Pläne geschmiedet.

➡ Dein Nervensystem ist einfach gerade im Tief.  
➡ Dein Körper braucht Rückzug, Wärme, Einfachheit.  
Und das ist in Ordnung.

## **Das Gesetz des Rhythmus**

### **Der Rhythmus des Lebens – dein natürlicher Kompass**

Stell dir dein Leben vor wie einen Tanz.

Mal bist du im Sprung – mal in der Drehung. Mal hebst du dich – mal wirst du gehalten.

Nicht jede Phase ist sichtbar, aktiv oder produktiv. Aber jede ist notwendig.

Kein Baum trägt das ganze Jahr Früchte.

Kein Meer bleibt ewig in Flut.

Kein Atemzug besteht nur aus Einatmen.

### **Dein Impuls für heute**

Wenn du das nächste Mal spürst, dass du „nicht funktionierst“, erinnere dich:

„Ich bin im Rhythmus. Ich muss nicht kämpfen. Ich darf loslassen – und wieder empfangen.“

Schreib dir heute folgende Sätze innerlich auf:

- Ich bin nicht falsch – ich bin in Bewegung.
- Ich bin Teil eines größeren Takts.
- Ich vertraue meinem inneren Zeitplan.

### **Abschluss**

Du musst nicht immer gleich gut drauf sein.

Du musst nicht jeden Tag strahlen.

Du darfst du sein – in Bewegung, in Phasen, in Wellen.

Denn wahre Stärke liegt nicht im Dauerlächeln –  
sondern im Mitgehen mit dem, was ist.

Das ist das Geschenk des Gesetzes vom Rhythmus.

Und du bist eingeladen, es zu leben – jeden Tag ein bisschen mehr.