

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Tag 23

 **Vergangenheit und**  **Zukunft**

🌀 Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft

Heute schauen wir uns zwei stille, aber äußerst mächtige „Diebe“ an, die uns tagtäglich Energie rauben, wenn wir sie nicht erkennen: die Vergangenheit und **die Zukunft**.

Diese zwei inneren Diebe stehlen Dir etwas unglaublich Wertvolles – **Deine Lebenskraft im gegenwärtigen Moment**.

🧠 Auf der Ebene des Geistes:

Viele Menschen hängen mit ihren Gedanken entweder in dem fest, was war, oder in dem, was vielleicht kommt. Das Gehirn macht da keine Pause – es denkt unentwegt. Besonders, wenn Du nicht bewusst steuerst, wohin Dein Fokus geht.

Wissenschaftlich gesehen springt dabei oft das sogenannte **Default Mode Network** im Gehirn an – das ist ein neuronales Netzwerk, das aktiv ist, wenn Du grübelst, sorgst, planst oder in der Vergangenheit schwelgst. Dieses Netzwerk zieht enorme Energie – vergleichbar mit einem laufenden Motor, während das Auto steht.

💡 *Stell Dir vor: Du versuchst, mit einem Auto rückwärts in die Zukunft zu fahren. Es quietscht, rattert – und Du siehst nichts als Spiegelbilder. Kein Wunder, dass Du Dich dabei erschöpft fühlst.*

🚗 Vergangenheit: Wenn alte Lasten Dein Herz beschweren

Vielleicht Erinnerst Du Dich an etwas, das Dir jemand angetan hat – und Du spürst noch immer diesen inneren Schmerz. Das nennen wir **Groll**. Oder Du Erinnerst Dich an einen Fehler, den Du gemacht hast – und fühlst Dich schuldig.

Groll ist wie ein schwerer Koffer, den Du jeden Tag mit Dir herumträgst. Und das Verrückte ist: Meistens weiß die andere Person nicht mal, dass Du ihn trägst.

🔪 **Studien zeigen**, dass Menschen, die chronisch an Groll festhalten, ein höheres Risiko für Herzkrankheiten und Depressionen haben. Groll schadet Dir – nicht dem anderen.

💡 *Stell Dir Groll vor wie ein Glas Gift, das Du selbst trinkst – in der Hoffnung, dass der andere daran stirbt.*

Der Weg der Heilung beginnt hier mit einem Entschluss: **Lass los**. Nicht für die andere Person – sondern für Dich.

🔮 Zukunft: Wenn Sorgen ihren Schatten vorauswerfen

Dann gibt es da noch den anderen Dieb: die **Zukunft**. Kennst Du das? Du wachst auf und sofort beginnt Dein Kopf: „Was, wenn das schiefgeht? Was, wenn ich es nicht schaffe? Was, wenn ...?“ Diese Art von Denken aktiviert den **präfrontalen Cortex** und kann Stressreaktionen auslösen – sogar ohne, dass wirklich etwas passiert ist. Dein Körper reagiert, als wäre die Gefahr real. Puls, Cortisol, Anspannung.

⚠️ **85 %** der Sorgen, die wir uns machen, treten nie ein – das zeigen psychologische Studien immer wieder. Und doch zahlen wir im Voraus mit unserer Energie dafür.

💡 *Stell Dir vor, Du buchst einen Flug in die Zukunft – aber Du bleibst am Boden stehen. Du bezahlst mit Angst, aber fliegst nirgends hin.*


Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft

Das Heilmittel: Das Jetzt


Du hast nur diesen einen Moment – **dieses Jetzt**.


Die Gegenwart ist wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Du kannst es in jeder Sekunde neu gestalten – nicht gestern, nicht morgen, sondern **jetzt**.

Wenn Du Deine ganze Aufmerksamkeit in diesen Moment bringst – sei es beim Atmen, beim Zähneputzen, beim Kochen oder im Gespräch mit Deinen Kindern – heilst Du Dich selbst. Denn in diesem Moment gibt es keine Schuld, keine Angst, kein „Was wäre wenn“. Nur Leben.

 *Spirituell gesehen ist das Jetzt der einzige Ort, an dem Deine Seele Dich wirklich erreichen kann. Hier fließt Deine wahre Energie. Hier bist Du verbunden – mit Dir, mit dem Leben, mit der Schöpfung.*

Alltagsbeispiel:

 Du hast einen stressigen Tag im Büro, Dein Chef war unfreundlich. Zuhause willst Du abschalten, aber Dein Kopf spielt die Szene immer wieder ab.

 STOPP – schließe für einen Moment die Augen, spüre Deine Füße auf dem Boden, atme tief durch. Sag innerlich:

„Ich entscheide mich für Frieden. Ich bin im Jetzt.“

Mach Dir einen Tee, spüre die Wärme in Deiner Hand, rieche bewusst den Duft.

Du bist wieder da. Im Leben. Im Moment.

Deine kleine Übung für heute:

1. Beobachte Dich selbst:

Wann hängst Du im Kopf in der Vergangenheit oder Zukunft fest?

2. Ritual zum Loslassen:

Lege beide Hände auf Dein Herz. Atme tief ein. Beim Ausatmen stell Dir vor, wie Du alten Groll oder Sorgen wie Rauch loslässt.

3. Verankere Dich im Jetzt:

Jedes Mal, wenn Du heute auf die Uhr schaust, frage Dich:


„Bin ich jetzt hier?“ – und lächle innerlich.

Fazit:

Die Vergangenheit ist vergangen. Die Zukunft ist noch nicht da.

Das Jetzt ist Dein Kraftort.

Wenn Du lernst, in ihm zu leben, wirst Du erleben, wie sich Dein ganzes Leben verändert – Schritt für Schritt, Tag für Tag.

 Und erinnere Dich: Ganz gleich, wie gut etwas ist – **es darf immer noch besser werden**. Und das beginnt genau **jetzt**.

Wenn Du magst, gestalte Dir heute ein kleines Post-it mit den Worten:

 **„Ich bin HIER. Ich bin JETZT. Ich bin FREI.“**

 **„Ich bin HIER. Ich bin JETZT. Ich bin FREI.“**

Klebe es an Deinen Spiegel – als tägliche Erinnerung an Deine Kraft.