


## 5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



**Tag 39**

 **Tag 39 – Die 7 negativen Emotionen: Rache loslassen**

## **Tag 39 – Die 7 negativen Emotionen: Rache loslassen**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde deiner 5-Minute Healing Session mit Nurşin – heute sind wir bei Tag 39.

Heute geht es um eine Emotion, die sich oft leise in uns einschleicht, wenn wir verletzt wurden – **Rache**.

Vielleicht wurdest du ungerecht behandelt. Jemand hat dich kritisiert, klein gemacht, hintergangen oder sogar bloßgestellt. Vielleicht im Job – ein Kollege, der sich mit deiner Arbeit schmückt. Oder zu Hause – ein Partner, der dich absichtlich verletzt hat. Und dann taucht er auf, dieser Gedanke: „Das zahle ich ihm heim.“

Aber weißt du was? Genau dieser Impuls wirkt wie Gift – nicht für den anderen, sondern für **Dich**.

### **Was ist Rache eigentlich – energetisch und wissenschaftlich?**

Rache ist ein Versuch, Kontrolle zurückzugewinnen. Dein Nervensystem – vor allem die Amygdala, unser emotionales Alarmsystem – reagiert auf Verletzung, Ablehnung oder Ohnmacht mit Stress, Kampf oder Flucht. Und manchmal eben mit dem Impuls: „*Ich hole mir meine Macht zurück – koste es, was es wolle.*“

Doch auf der **energetischen Ebene** passiert Folgendes:

Du bleibst mit der negativen Energie des anderen verknüpft. Deine Seele bindet sich an einen Akt der Dunkelheit, statt sich für das Licht zu öffnen.

Es ist wie bei einem Gummiband: Je mehr du zurückschleuderst, desto stärker wirst du selbst in die Schwingung des Schmerzes hineingezogen.

### **Geist: Warum Rache nicht heilt**

Der Wunsch nach Rache entspringt einem tiefen, verletzten Anteil in dir – einem inneren Kind, das sich nicht gesehen, nicht geschützt fühlt.

Doch Rache heilt keine Wunden. Im Gegenteil:

Sie reißt neue auf.

Sie wiederholt die Geschichte.

Sie hält dich in der Vergangenheit fest.

Stell dir deinen Geist wie einen Garten vor. Mit jedem Gedanken der Rache pflanzt du Dornen. Du verletzt dich bei jedem Schritt erneut – selbst wenn du „gewinnst“.

### **Seele: Lass los – und werde frei**

Rache ist wie ein schwerer Rucksack voller Steine. Jeder Groll, jedes „Ich zeig's dir“, ist ein neuer Stein. Und du trägst ihn. Nicht der andere.

Loslassen heißt nicht vergessen oder gutheißen.

Es heißt: *Ich entscheide mich, meine Energie zurückzuholen.*

Es heißt: *Ich lasse die Verbindung zu dieser Geschichte los.*

Es heißt: *Ich befreie meine Seele.*

### **Wie das geht? Stell dir vor:**

Du hältst einen Ball mit beiden Händen unter Wasser. Es kostet Kraft, ihn unten zu halten – so wie es Kraft kostet, Groll zu halten. Jetzt öffnest du deine Hände.

Der Ball steigt auf – leicht, mühelos.

**So fühlt sich Loslassen an.**

## 🌸 Tag 39 – Die 7 negativen Emotionen: Rache loslassen

### 🧑‍🦰 Körper: Entspannung durch Nicht-Widerstand

Widerstand erzeugt Spannung – im Nacken, in der Brust, im Bauch. Vielleicht kennst du das: Jemand sagt etwas Kränkendes, und dein Körper spannt sich an wie ein Bogen. Du gehst in Kampfhaltung.

Doch wenn du nicht zurückschlägst, sondern innerlich weich wirst, atmest du dich zurück in deine Mitte.

Dein parasympathisches Nervensystem – der „Heilmodus“ deines Körpers – wird aktiviert. Deine Zellen atmen auf. Du wirst frei.

### 💎 Dein heutiger Impuls: Lass die Schwingung der Rache los

Denk heute an eine Person oder eine Situation, bei der du noch einen Funken Groll spürst.

Und dann stell dir vor:

- Du gibst diesen Schmerz wie eine dunkle Feder in den Wind.
- Du wählst: **Liebe statt Groll. Frieden statt Kampf. Freiheit statt Rache.**

Sag leise oder laut:

„Ich gebe diesen Wunsch nach Rache ab. Ich hole meine Energie zu mir zurück. Ich bin frei.“

### 🌿 Affirmation für heute:

*„Ich wähle heute Frieden. Ich bin bereit zu heilen, statt zu kämpfen.“*

### ☀️ Abschlussgedanke

Du bist nicht schwach, wenn du nicht zurückschlägst.

Du bist stark, weil du dich für deinen inneren Frieden entscheidest.

Und das Universum?

Das kümmert sich.

Denn es ist ein Spiegel deiner Schwingung – und es bringt dir zurück, was du sendest.

Sende Licht – und du wirst Licht ernten.

Und ich bin hier – jeden Tag – für deinen Weg in ein befreites Leben.

Deine Nurşin 💛