# Post für Sie

**Ihr Lieben alle!**

Hambach, im Januar 2025

Wie das oft mit dem Jahreswechsel einher geht, sind auch bei mir in den ersten Wochen des neuen Jahres viele Erinnerungen an das alte aufgetaucht. Dabei ist mir nochmal bewusst geworden, wie extrem bewegt und emotional sehr herausfordernd ich viele Tage 2024 erlebt habe!

Doch so deutlich ich Situationen in Angst, Schmerz und tiefer Trauer auch erinnere, spüre ich jetzt, im Nachhinein, auch eine sehr tiefe Dankbarkeit: Das Leben hat sich mir in neuen Dimensionen offenbart!

Foto: Ray Bilcliff auf pexels.com

Es hat mir Grenzen gezeigt und Grenzen genommen, meinen Blick geweitet, mich einerseits Bescheidenheit und Demut gelehrt und andererseits mit meiner Wirksamkeit und Größe neu in Kontakt gebracht! Das war sehr hart und sehr, sehr weiterführend!

Und ich spüre deutlich: Das Leben will mich! Und das Leben liebt mich. (Während ich das schreibe, schießen mir Tränen in die Augen.) Und Dich und Sie, die Ihr in diesem Moment diese Zeilen lest, will das Leben AUCH! Wir sind – jede und jeder – in unserer Unterschiedlichkeit an genau diesem Ort, an dem Sie oder Du zu dieser Zeit sind/bist, unauswechselbare gewollte Glieder des großen, ganzen, vielfältigen Lebens.

„Namasté“ sagen wir nach jeder Yogastunde zueinander: „Ich grüße das Göttliche in Dir.“ Immer wieder erinnerte mich der Therapeut, den ich in meinen bedrohlichen Ängsten und Zweifeln regelmäßig aufgesucht habe, daran, dass ich IN mir finde, was mich heilt! Und so habe ich es auch in zig Situationen erlebt!

Sicher kann man im Außen Brücken, Brückenbauer*innen, Hebammen … finden, die mit meinem Innen in Resonanz gehen, es auf den Plan rufen, ermutigen und mir hilfreiche Quellen meines Innen (wieder) ins Bewusstsein bringen. Aber das, was schließlich heilt und wieder zu Lebensfreude und Stärke führt, ist schon DA – in mir, und in Dir und in Ihnen! So wenig es auch in manchen Momenten spürbar oder vorstellbar ist: Was heilt, aufrichtet, kräftigt und in Balance bringt, ist DA … ich muss „nur“ hinhören, hinspüren … UND ES TUN!

So wünsche ich uns allen für 2025 Selbst-Vertrauen – das Vertrauen in unsere Heilungskräfte und den Mut, Entscheidungen zu treffen, die diesen Heilungskräften in unserem Leben auch Raum geben, damit sie wirken können …

**Herzlichst Ihre und Eure Elisabeth Johannsen**