

7 Tipps zur Selbstfürsorge für Lichtarbeiter

Von Joshua Howard auf fractalenlightenment.com

‘Lichtarbeiter’ ist einer der New-Age-Begriffe mit vielen verschiedenen Definitionen, aber in Bezug auf dieses eine sind wir uns bestimmt einig: ein Lichtarbeiter ist jemand, der einen positiven Einfluss auf die Welt ausüben möchte.

Häufig verfügen Lichtarbeiter über Kenntnisse, die im Allgemeinen über ihr physisches Alter hinausgehen, und sie sind sehr intuitiv. Während der Wunsch, die Welt positiv zu beeinflussen, in vielerlei Beziehung sehr edel ist, so sind deshalb doch viele Lichtarbeiter auf die eine oder andere Weise im Leben überfordert.

So ironisch das einigen auch erscheinen mag, es entsteht doch bei vielen mit diesen Veranlagungen das Bedürfnis nach einer belastungsfähigen Selbstfürsorge. Mit diesem Befund im Hinterkopf findet man hier sieben nützliche Tipps zur Selbstpflege für Lichtarbeiter.



Es ist in Ordnung, nicht angepasst zu sein

Wenn du ein Lichtarbeiter bist, hast du wahrscheinlich schon festgestellt, dass du nicht ganz in diese Welt hineinpasst. Möglicherweise bist du ein Einzelgänger und vielleicht fühlst du dich ziellos oder nicht ganz zugehörig. Vielleicht gibt es sogar Punkte in deinem Leben, an denen du dich frustriert darüber fühlst, dass andere Menschen dich nicht verstehen.

Wenn du also den Eindruck hast, auf dieser Schiene zu sein, dann solltest du trotz deiner

ungewöhnlichen Natur ein gutes Gefühl haben. Akzeptiere, dass du nicht wirklich zum Mainstream passt. Einer der Gründe ist, dass du Welten und Möglichkeiten sehen kannst, die die anderen nicht sehen können. Auch, wenn du manchmal frustriert bist, ist das ein grosser Teil deiner Gabe.

Genügend Zeit für dich allein zu sein, ist sakrosankt

Die meisten Lichtarbeiter sind das, was ich 'Faux-Extroverts' nenne ['falsche Extravertierte']. Wir sind im Allgemeinen in der Lage, gut mit anderen zu interagieren, die Menschen wollen mit uns reden, wir haben eine grossartige Fähigkeit, Menschen zu lesen, und wir helfen Menschen oft, ohne über unseren Zeitaufwand oder die Kosten in Bezug auf unser Wohlbefinden oder anderer Verantwortlichkeiten nachzudenken.

Und manchmal verraten Fremde ihre tiefsten, dunkelsten Geheimnisse – ob man sie hören will oder nicht. Deshalb fühlen sich andere oft zu uns hingezogen, und die Menschen rufen uns um Hilfe.

Aber wir müssen dafür sorgen, dass wir uns die Zeit nehmen, die wir brauchen, um uns davon zu erholen. Diese Art des Seins kann sehr anstrengend sein und führt uns oft von den Dingen weg, die uns finanzielle Belohnung bringen würden, und es ermutigt uns, unser eigenes Wohlergehen zu missachten.

Wir müssen uns vor Augen halten, dass Selbstfürsorge eines der Dinge ist, an denen wir an uns selbst arbeiten müssen. Sich für andere Menschen öffnen zu können, ist eine erstaunliche Fähigkeit, aber wir müssen dafür sorgen, dass wir unsere eigenen Rechnungen bezahlen und, dass wir essen können.

Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden. Im Allgemeinen bedeutet das, zu bestimmten Zeiten das Telefon auszuschalten, die sozialen Medien zu verlassen und einfach Freude an einer Passion zu finden. Die Leute können später immer noch anrufen. Und, wenn du dich nicht wieder aufladen wirst, kannst du dich plötzlich als wenig hilfreich erweisen. Ich weiss, dass wenn ich mir diese Zeit nicht nehme, ich dann anfangs, schnippisch, depressiv und mürrisch zu werden.

Deshalb ist es für mich eine sakrosankte Sache geworden, mir wöchentlich Zeit für mich selbst zu nehmen – und das sollte auch für dich gelten.

Es ist wichtig, deine Fähigkeiten zu schulen

Während ein Grossteil der Arbeit eines Lichtarbeiters eher intuitiv ist oder auf persönlichen Erfahrungen beruht, ist es auch sehr wichtig zu studieren, wie man mit anderen, mit Spiritualität, mit Philosophie und mit jedem Handwerk oder jeder Kunst, auf die man sich spezialisiert hat, zusammenarbeitet. Du kannst zwar nur mit deinem persönlichen Wissen arbeiten, aber du wirst dich schneller und tiefer selbst übertreffen, wenn du einige dieser Themen beherrscht.

Ich selbst habe mich mit Meditation, Hypnose, NLP, Coaching, Philosophie, Musiktheorie, dem Gesetz der Anziehung, mit Esoterik, Spiritualität, Okkultismus, Psychologie, psychologische Theorie, Marketing/Werbung, Copywriting, Webdesign, Soziologie, Politikwissenschaft, Rechtswissenschaft, Geisteswissenschaften im Allgemeinen, Schreiben, Rhetorik,

Überzeugungskraft und Bewusstsein befasst. Aber auch, wenn ich nicht allen Ideen in jeder der oben genannten Disziplinen oder sogar ganzen Disziplinen zustimme (z.B. denke ich, dass das Gesetz der Anziehung fehlgeleitet ist), so trägt doch jede einzelne zu meinem Repertoire und meinem Verständnis der Welt bei. Ausserdem haben sie mir Fähigkeiten vermittelt, die ich vorher nicht hatte, und meine natürlichen Fähigkeiten stark verbessert.

Hypnose und NLP zum Beispiel veränderten radikal, wie ich mich selbst und andere betrachte, und gaben mir ein Instrumentarium an die Hand, mit dem ich die Veränderungsarbeit, die ich an mir selbst und anderen vornehme, vereinfachen und verstärken konnte.

Nicht jeder muss so weit gehen, aber ich denke, man sollte sich in die Dinge vertiefen, für die man sich leidenschaftlich interessierst. Und gemeinsames Studium und gemeinsame Erfahrungen helfen, sich selbst zu entdecken, die Welt zu verstehen, zu werden, wer man wirklich ist, und man erhält wertvolle Einsichten, um anderen und sich selbst zu helfen.

Auch finden viele, die diesen Weg gehen, die Möglichkeit, ein Unternehmen zu gründen und zu führen, was eine der besten Gelegenheiten ist, um ein gutes Einkommen zu erzielen. Dies erfordert aber eine ganze Menge an Fachwissen, das man sich zuerst erarbeiten muss, es sei denn, man verfügt über genügend Geld, das man ausgeben kann, um Leute einzustellen, die die Facharbeit tun.

Nicht alles dreht sich um das Studium oder die Mission

Bedenke, dass sich nicht alles um deine persönliche Mission, dein Studium oder deine persönliche Entwicklung dreht. Manchmal ist es in Ordnung, scheinbar dumme Dinge zu tun oder einfach etwas zu umarmen, ohne Erwartungen zu haben. Begrüsse dein Anderssein. Und nimm dir deine persönliche Zeit; denke daran, dass es in Ordnung ist, ein Leben zu führen ausserhalb der persönlichen Fortbildung, des Studiums und der Hilfe für andere Menschen.

Es ist wirklich leicht, auszubrennen, wenn man sich immer nur auf diese Dinge konzentriert. Und eine ausgebrannte Person ist für niemanden eine grosse Hilfe, zuletzt ist es eine Hilfe für einen selbst. Erfrische dich und lade dich auf – und geniesse es! Und, wenn du dich unbedingt schuldig fühlen musst, dann fühle dich höchstens deswegen schuldig, weil dieses so wesentlich ist. Ironischerweise hast du möglicherweise schon mehr als einer Person diesen Rat gegeben.

Pflege deine künstlerische Seite

Kunst ist oft ein grosser Teil des Lebens eines Lichtarbeiters. Nicht alle von uns sind künstlerisch veranlagt, aber wenn du es bist, dann solltest du das Herzen. Die künstlerische Seite ist oft eine unserer mächtigsten und wertvollsten Gaben. Pflege sie also unbedingt. Ausserdem ist die künstlerische Tätigkeit oft eine gute Sache zur Selbstfürsorge.

Fokussiere dich ebenso sehr auf dich selbst wie auf andere

Das mag der Idee, Lichtarbeiter zu sein, zuwiderlaufen, aber dein Leben dreht sich genauso um dich selbst wie um andere. Viele von uns verstricken sich so sehr in das Schicksal anderer, dass wir uns selbst vergessen.



Und während dies für uns ein unglaublicher Vorteil ist, wenn wir mit anderen arbeiten können, ist es ein ziemlicher Nachteil für unser eigenes Leben, weil es uns immer in einen reaktionsbasierten Geisteszustand versetzt.

Viele Lehrer für Persönlichkeitsentwicklung empfehlen, Push-Benachrichtigungen abzuschalten und feste Zeiten für die Beantwortung von E-Mails, Textnachrichten, privaten Nachrichten usw. festzulegen. All diese Ablenkungen trennen uns von unserer Fähigkeit, uns zu konzentrieren, und sie zerstreuen unser Bewusstsein in viele Richtungen gleichzeitig.

Es kann sehr leicht passieren, dass man sich so sehr in die Reaktion auf die Probleme anderer oder in die Hilfe für andere Menschen bei ihren Problemen verstrickt, dass man sich selbst vergisst. Wie oft hast du schon das Abendessen kalt werden lassen, um mit jemandem über seine Probleme zu sprechen?

Manchmal mag es scheinen, als hätte man Freunde, die einen mehr brauchen als man sie selbst braucht – und das ist in Ordnung, denn in manchen Situationen ist es so, dass Menschen sich zu Lichtarbeitern hingezogen fühlen, weil sie ihnen auf ihren persönlichen Reisen helfen können.

Doch, wenn es in unserem Leben darum geht, anderen zu helfen *und* unser eigenes Wachstum als Mensch und Heiler zu fördern, dann holen wir aus diesen Interaktionen tatsächlich eine ganze Menge heraus: Wir lernen mehr über den menschlichen Zustand, verfeinern unsere Fertigkeiten und bekommen die Chance, den anderen als Spiegel in uns selbst zu sehen.

Nicht immer, aber ziemlich oft bitten uns Menschen um Hilfe in Situationen, die wir gerade durchleben, durchlebt haben oder durchleben werden. Es gibt also tatsächlich eine Menge Dinge, die man von anderen lernen kann – vor allem, wenn sie uns in irgendeiner Weise spiegeln.

Und manchmal ist es nur eine Ego-Phantasie oder ein Schattenangelegenheit zu denken, dass andere Menschen uns mehr brauchen als wir sie in unserem Leben brauchen oder wollen. Manchmal verlieren wir die Tatsache aus den Augen, dass andere auch uns helfen, oder dass sie uns Gesellschaft, eine interessante Perspektive, gemeinsame Interessen und reinen Genuss bieten. Sich in der Idee eines 'quid pro quo' (= Gegenleistung oder Gefallen für eine

erbrachte Leistung oder einen erbrachten Gefallen) oder eines perfekten Gleichgewichts in einer Freundschaft zu verlieren, kann eine Ego-Falle sein.

Sei also vorsichtig damit. Es kann auch zu Ressentiments führen, wenn wir glauben, dass uns jemand ausnutzt oder wenn wir das Gefühl haben, dass wir ständig etwas geben, aber nichts zurückerhalten. Es ist wichtig, die Situation objektiv zu betrachten und zu erkennen, dass wir uns aus Situationen herausziehen können, die einseitig sind oder in denen andere uns ausnutzen.

Lass dich auch nicht in die Ego-Falle tappen, zu denken, dass jeder deine Hilfe braucht. Du brauchst nicht jedem zu helfen, und manchmal brauchen oder wollen Menschen deine Hilfe einfach nicht. Eines der schönen Dinge an der Erfahrung des Lebens ist, dass wir alle auf unserer eigenen persönlichen Reise sind.

Manchmal wollen wir einen Führer, manchmal ist unsere Erfahrung unser eigener Führer. Das gilt für uns und für andere. Wenn Menschen unsere Hilfe wollen, lassen sie es uns wissen, oder wir können sie bitten. Wenn Menschen unsere Hilfe nicht wollen, brauchen wir ihnen auch nicht zu helfen. Tatsächlich kann es für sie oder uns sogar schädlich sein, dies zu tun.

Finde Sinn in deinen Traumata, Prüfungen und Leiden

Ein Lichtarbeiter zu sein bedeutet in vielerlei Hinsicht, ein Licht in die Dunkelheit zu bringen. Das hat oft eine klärende Wirkung, aber manchmal erst, nachdem man eine ganze Menge böser, hässlicher und verborgener Dinge beleuchtet hat. So wie das Aufblitzen eines Lichts unter dem Kühlschrank uns zeigt, was los ist, und uns erlaubt, es in Ordnung zu bringen, so kann Lichtarbeit uns die verborgenen und hässlichen Teile des Lebens zeigen.

Es ist eine seltsame Metapher, ich weiss, aber denke einen Moment darüber nach.

Wenn du auf diesem Weg bist, hast du wahrscheinlich deinen gerechten Anteil an Traumata, Prüfungen und Drangsalen gehabt. Und selbst wenn du nicht auf diesem Weg bist, legt dir das Leben Hindernisse in den Weg. Ein Teil unserer Reise wird sehr wohl darin bestehen, unsere eigenen Traumata und Probleme zu klären, indem wir sie ins Licht rücken, sie als das sehen, was sie sind, und Frieden mit ihnen schliessen.

Ein sehr geradliniger Weg dorthin besteht darin, die Schmerzen, die wir in unserem Leben hatten, zu erforschen und Frieden mit ihnen zu schliessen, indem wir akzeptieren, dass sie geschehen sind, und zu erforschen, welche Lehren wir aus ihnen gezogen haben.

Und diese Arbeit wird uns helfen, andere zu transformieren, denn wir haben aus erster Hand erfahren, wie wir Traumata überwinden können. Auch wenn dieser Prozess für jeden anders verlaufen wird, gibt es ähnliche Elemente, die sich auf das beziehen können, was andere durchmachen.

Mit all dem im Hinterkopf hoffe ich, dass du immer noch erkennen kannst, dass es eigentlich ein Segen ist, Lichtarbeiter zu sein. Doch wir müssen uns unseres eigenen emotionalen Wohlergehens bewusster sein als andere. Viele von uns werden weit über ihre Fähigkeit hinaus gehen, es ist aber wichtig, dass wir unser eigenes Leben gut im Griff haben. Das ist ein Grenzthema und etwas, woran wir in diesem Leben arbeiten müssen.

Wenn wir dies nicht herauszufinden, kann uns das davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen, und kann sogar zu Ressentiments, Wut oder Frustration gegenüber anderen führen, was uns von dem abbringen kann, was wir zu sein glauben. Wenn wir uns selbst jedoch im Auge behalten und uns selbst coachen, werden wir oft feststellen, dass unser Leben voll freudiger, wunderbarer Erfahrungen sein kann.

Wenn wir aber nicht die Zeit und Energie in die Selbstfürsorge investieren, kann unser Leben viel härter sein, als es sein muss, und wir werden letztlich weniger Hilfe für uns selbst oder andere sein.