

Hallo Max,

Liest du diese Monatspost schon öfters, wirst du die ersten Sätze kennen. Trotzdem möchte ich sie hier stehen lassen, da immer wieder neue InteressentInnen dazu kommen. Und du kannst sie ja einfach überfliegen, wenn du sie schon kennst...

**Also Max- ich freue mich sehr**, dass du mitliest und in unserer Gruppe mit dabei bist.

Kartenlegen ist nicht schwer, aber es braucht ein paar Grundsatzentscheidungen. Was frage ich und wen frage ich? Wie bei einem Telefonat ist es wichtig, **vorher** zu entscheiden, an welche feinstoffliche Kraft oder Wesenheit ich die Frage richte. Die **monatliche Entwicklungsfrage** in dieser Monatspost richte ich direkt an die **Quelle der Weisheit**. Vielleicht sagst du Alleins, Oben, Gott, Göttin... oder welcher Begriff für dich stimmig ist dazu - ich nenne sie **Quelle**. Ob dich das Thema des Monats nun mächtig erwischt oder nur so nebenbei vorbeischrämmt, das wirst du fühlen. Und in welchem deiner **Lebensfelder** das Thema relevant ist, wirst du auch sicher gut erkennen. Vielleicht betrifft es nur eines oder auch mehrere deiner Lebensbereiche? Persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen, Alltag, Innere Freude, Spiritualität, Familie... lasse dich darauf ein!

Unser gemeinsames Thema im März 2024 ist **SANFTMUT & VERGEBUNG"**

*Eine kleine Triggerwarnung!* Heute wird's persönlich und es geht tief! Ich komme gerade aus einem Zoom-Meeting, das vor supergescheiter Präpotenz und Oberflächlichkeit nicht zu toppen war. Das hatte mich bewegt, das Thema März in die **Tiefe** gehen zu lassen, denn es geht um **Selbstversöhnung** und **Selbstverzeihung**.



## SANFTMUT & VERGEBUNG

klicke auf die Flasche oder Karte und du wirst auf die Edelsteinessenzen-Seite weitergeleitet  
- dort siehst du die Bilder größer



Ich hatte kürzlich mit meinem Geschäftspartner eine Autoplauderei über Diagnosen und Schuldgefühle. Wir sprachen darüber, was es bringt, seine Diagnose z.B. für Hochsensibilität, ADHS, Hyperaktivität... zu erfahren, und ob es nicht „eigentlich“ egal sein sollte, ob wir eine offizielle Diagnose haben, weil wir ohnedies die sind, die wir sind. Beim Reden kamen wir gleich mal beim Thema **SCHULD** an. Meistens ist es ja so, dass sich eine Person, die hochsensibel ist (und es nicht weiß), möglicherweise sehr schuldig fühlt, wenn sie ihre Grenzen vielleicht früher ziehen muss als nicht-hochsensible Menschen. Oder eine ADHS-Person fühlt sich blöd, weil sie ihre Termine ständig durcheinander bringt. Eine Diagnose ist da vielleicht ein **Ausweg** aus der Ich-fühl-mich-schuldig-Falle. Denn es ist leider in unserer Gesellschaft noch nicht angekommen, dass wir Menschen alle verschieden sind und das auch vollkommen ok sein sollte - ist es leider nicht!

Haben wir aber eine offizielle Diagnose, gibt uns das die Rechtfertigung zu sein, die wir eben sind. Und da es leider heute noch nicht funktioniert, ohne Kritik und Vorwurf unsere Buntheit und Vielfalt zu leben, sind Diagnosen manchmal hilfreich. Denn es besteht vielleicht die Chance, dass wir uns dadurch endlich mal **keine Schuld** an unserem Verhalten geben oder zumindest einen **Rettungsschirm** gegen die Angriffe und Vorwürfe anderer in der Hand haben.

So haben wir im Auto herumphilosophiert. Dann ließ mich das Thema nicht mehr los, denn auch ich kenne das alles sehr gut. Und daher werde ich bei diesem Thema ganz **persönlich** werden. Mein Mehrgewicht brachte mich sehr oft in Situationen, mich schuldig zu fühlen. Als ich klein war, gab es die Ausrede für dicke Kinder, dass irgendwas mit der Drüse nicht stimmt. Damals wusste ich noch nicht, dass es da um die Schilddrüse ging, ich wurde natürlich auch nicht daraufhin untersucht. Ich wurde einfach als dick und faul abgestempelt - so einfach war das damals (vielleicht auch noch heute?). Vor über 20 Jahren und meiner Diagnose Schilddrüsenkrebs war dann klar, dass es vermutlich sinnvoll gewesen wäre, meine Schilddrüse mal zu untersuchen. **Ich war nicht schuld!** Nach einer Operation und mühsamen Behandlungen konnte ich jetzt endlich meinen Weg in die Schlankheit antreten. Jetzt mussten meine Diäten doch endlich funktionieren... Aber nix klappte und ich gab mir abermals die Schuld und war immer wieder **superwütend auf mich**. Ich hasste meinen gequälten Körper. Und immer wieder von Neuem startete ich das Kilo-Spiel, 5 runter - 7 rauf, 10 runter - 14 rauf, Rauchen aufgehört noch 14 rauf... jetzt aber endlich Teilzeitfasten 8 runter - 12 rauf... ich war hartnäckig und immer wütender auf mich. Viele Jahre!

Ein eindrucksvoller **Podcast** vor drei Jahren zum Thema **Anti Diät und Körperakzeptanz** \*\* (link ganz unten) half mir dann endlich aus meiner Frustration heraus. Plötzlich verstand ich mich und meinen Körper. Ich hatte bereits als Kind eine **Esstörung** entwickelt und das Schilddrüsenproblem kam einfach noch dazu. Speziell mit meinen Diäten hatte ich nichts besser gemacht. Als geschlagenes und jahrelang missbrauchtes Kind wurde das Essen zu meinem Lebensretter. Ich überlebte, weil ich lernte, meine Emotionen darüber auszuhalten. Kohlenhydrate waren meine besten Freunde bei Freude, Verzweiflung, Wut, Trauer, Ohnmacht, Verlassenheit und Schmerzen. Und auf einmal war es ganz klar. **Ich habe eine Esstörung!** Und als ich diesen Satz das erste Mal laut sagte, musste ich weinen, bekam fast keine Luft und fühlte unendliches Mitgefühl mit mir. Ich erkannte plötzlich, wie wichtig es für mich war, diese Diagnose zu haben. Mich endlich in Ruhe zu lassen mit den ganzen Vorwürfen und der Schuld. Meinem Körper und der Esstörung dankbar zu sein, den Wahnsinn meiner Kindheit (und auch Gegenwart) überlebt zu haben – mit der **Semmel in der Hand und den Tränen in der Seele** . Und die Karte des Monats „Sanftmut & Vergebung“ animiert mich ganz besonders dieses Mal mit mir selbst wieder in die **Versöhnung** zu gehen – egal ob diagnostiziert oder nicht. Mir zu verzeihen, dass ich so unlieb mit mir selbst war. Zu verstehen, was mich gerettet hat und auch das Schuldig-sein loszulassen. Aufzumatmen, Verletzungen zu heilen...

**Egal wie bunt du bist, egal wie verschieden du bist, egal ob Diagnose oder nicht – nutze den März, dich liebevoll und sanftmütig in den Arm zu nehmen und dir zu verzeihen, wenn du unnett zu dir warst!**



Der **PRASEM** ist ein wundervoller, lauchgrüner Quarz, den ich sehr liebe – vielleicht weil er aus **Griechenland** kommt. Noch bevor ich wusste, für welche Themen er steht, hatte ich ihn schon geliebt. Seine seidige Oberfläche (beim polierten Stein) berührt mich jedes Mal tief und vermittelt mir ein Gefühl von **Ruhe, meditativer Entspannung und Weichheit**. Praseme, die nicht auf Hochglanz poliert sind, haben eine besonders kuschelige Energie!

Prasem steht dafür **hitze Gemüter zu beruhigen und hilft zu vergeben** . Er unterstützt uns dabei, **Vergangenes loszulassen** . Auch auf Körperebene ist er beim Abklingen von Schwellungen oder auch bei Sonnenbrand und Fieber hilfreich. Das Thema Loslassen zeigt sich auch über seinen Bezug zur Blase, die ja der Sitz der Trauer ist. Hier hilft er bei Blasenbeschwerden als Wasserstein. Prasem ist ein Stein für das Herzchakra – *Jia tin kardia* (für das Herz)!

Das ist eine Makroaufnahme des Monatssteins mit Themenimpulsen.



Mimose ist ein ätherisches Öl, das im Spray „Sanftmut & Vergebung“ mithilft, sich dem Thema zu stellen. Die Pflanze zieht sich bei Berührung sofort zusammen und schützt sich. Diese **Achtsamkeit** hilft dir beim Aufarbeiten von alten Themen. Wenn wir Gefahr laufen, hier sehr in eine tiefe Verletzung reinzutappen, dann begleitet uns die Mimose wie eine gute Freundin, die uns an der Hand nimmt und Mut zuspricht. Leider ist die gute Freundin relativ kostspielig, weshalb sie im Handel gerne in einer 15-20%igen Konzentration (in Alkohol) angeboten wird. Aber gerade für seelische Wirkungen ist diese Stärke gut ausreichend. **Mimose ist einfach eine Freundin, die viel wert ist!**

Wenn du dich im März ganz intensiv mit dem Thema deiner Selbstvergebung beschäftigen möchtest, dann verwende die Edelsteinessenz "Sanftmut & Vergebung". Regelmäßig - also 21 Tage lang 2-3x täglich. Sprich auch die Affirmation "Ich versöhne mich und vergebe (auch mir selbst)". Ich werde auch im März diesen Weg wieder einmal gehen!

*Ich wünsche dir eine Zeit voller Sanftmut und Liebe für dich und deine Buntheit!*

Deine Claudia



Ab Mai gibt es im benachbarten Bayern (Perach) und auch in meiner Jurte in Hackenbuch wieder Veranstaltungen - vielleicht ist ja was für dich dabei?

Detailinformationen unter [www.matridea.at](http://www.matridea.at)



Durch das bewusste Eintauchen in die Themen des Jahreskreises schenkst du dir Raum für deine **persönliche Entwicklung**. Du erhältst Zugang zu altem und neuem **Kräuterwissen**, dem **Zyklus der Natur**, **energetischen Methoden** und **spirituellen Praktiken**. **All das führt dich zu deiner Ganzheit, der Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte für Körper, Geist, Seele und Spirit sowie einer hohen Eigenkompetenz für dein Leben in allen Bereichen!**

Ich entführe dich bei dem Tagesseminar in die Welt der Kräuter und Düfte, der Edelsteine, Orakelkarten und Geschichten. Das gemeinsame Ritual zum Jahreskreisthema findet als Abschluss des Seminartages am Nachmittag statt.

#### Termine & Themen der Jahreskreisfeste:

- Mi. 1.5.2024 - VERBINDUNG (Maifest/Beltane) - Perach
- Sa. 15.6.2024 - FÜLLE (Sommersonnenwende/Litha) - Moosdorf
- Sa. 10.8.2024 - LOSLASSEN (Schnitterin/Lammas) - Perach
- Sa. 28.9.2024 - MITEINANDER (Herbst- Tagundnachtgleiche/Mabon)- Perach
- Fr. 1.11.2024 - DANKBARKEIT (Ahninnenfest/Samhain) - Moosdorf
- Sa. 21.12.2024 - VOLLENDUNG (Wintersonnenwende/Litha) – Moosdorf
- Februar 2025 - LICHT (Lichtfest/Brigid)
- März 2025 - HOFFNUNG (Frühlings- Tagundnachtgleiche/Ostara)

\* Übrigens jede Monatspost wird als PDF auf der Seite [MONATSPOST](#) gespeichert und du kannst jederzeit ältere Mailings nachlesen.

---

\*\* Podcast zum Thema Selbstakzeptanz, Antidiät und Selbstliebe mit viel Wissen und Herz  
[Antonie Post](#)

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)