



Lesezeit: 5 Min

WARUM ENERGIESTRÖMEN?

Kurz gesagt: Weil ´s funktioniert!

Ausführlicher gesagt:

Im Herzen immer Kind und großer Bibi Blocksberg Fan geblieben, wurde ich aufgrund meiner frühen Lebensgeschichte doch im Laufe der Zeit zu einem reinen Kopfmensch. Tiefe Emotionen?! – Bleib mir weg damit – Die tun meistens weh und sind so überhaupt nicht planbar! Ganz im Gegenteil zu meinen geliebten To-Do-Listen!

Die haben mich aus heutiger Sicht immer prima von mir selbst bzw. meinen Emotionen abgelenkt, da sie mich einfach in JEDEM Lebensbereich so schön beschäftigt haben! Das Motto lautete: Je mehr To-Do ´s, desto besser!

Jeder erledigte Punkt war für meinen Kopf (vermeintliche) Kontrolle, Sicherheit und im besten Fall sogar Anerkennung... Nichts was weh tun kann, dachte ich!

Dann kam Ende 2024 mein Körper, der mir mit der Diagnose Brustkrebs einen unmissverständlichen Mittelfinger geschickt hat.

„BÄHM – es reicht - JETZT ist Schluss, so geht es nicht weiter! Du bestehst nicht nur aus Kopf (Verstand)“, hörte ich meinen Körper mich anbrüllen!

DAS war die absolute Vollbremsung für mich und von einen auf den anderen Moment waren alle To-Do-Listen dieser Welt das Unwichtigste überhaupt!

Eine kurze Zeit verlor ich komplett meinen (vermeintlichen) Halt im Leben, denn DIESES schwarze Loch war es, vor dem ich mit meinem Fleiß, meiner Struktur und meinem Anpassen im Außen immer davongelaufen bin. Jetzt saß ich da, dem Leben und vor allem meinen tiefen Emotionen einfach ausgeliefert...

Rückblickend betrachtet war diese Diagnose ein dringend notwendiges Zeichen. Ein Zeichen, dass es Zeit ist zum Innehalten, zum Fühlen, zum Hinterfragen der eigenen Lebensweise.

Mir war sofort klar: Ich möchte LEBEN und noch so unglaublich viel ERLEBEN, aber das funktioniert ohne meinen Körper nicht!

Dabei wurde mir dann auch bewusst, wie unfassbar unfair ich viel zu lange mit ihm umgegangen bin. Ich habe seine Bedürfnisse weitestgehend ignoriert, denn irgendwie funktionierte dieser Körper ja schließlich selbst an den stressigsten Tagen. Für all die Signale, die er mir auch vor der Diagnose bereits schickte, hatte ich keine Zeit und außerdem „Ist morgen ja auch noch ein Tag, an dem ich -wenn es ZUFÄLLIG zeitlich passt - mal anfangen könnte, Dinge zu ändern!“

Wie naiv von mir zu denken, der nächste Tag ist mir stets sicher!

Was ist denn mit HEUTE?

Mit dieser Diagnose verdonnerte mein System mich also zu genau dem, was ich mir zugegeben innerlich schon so lange stillschweigend gewünscht hatte: Zu einer PAUSE!

Gerade 2024 war ein Rekordjahr für mich, was das Abarbeiten von Terminen/Verpflichtungen, das Unterstützen von Schicksalsschlägen anderer Menschen

oder das unfreiwillige Füttern des Überstundenkontos im Büro anging.

Noch während meiner Akuttherapie wurde mir klar, wie wichtig es ist, dass mein Körper und ich anfangen dürfen, uns zu vertrauen und das kein Arzt der Welt dafür sorgen kann, dass er und ich wirklich ein Team werden.

Ich wollte meinem Körper zeigen: Es tut mir unfassbar leid. Jetzt bin ich da, du hast meine volle Aufmerksamkeit und ich wünsche mir (wieder) echtes Vertrauen zwischen uns!

Nur, wie stellt man das nach Jahrzehnten (!) des nicht Hinhörens an?

Und dann fiel mir Sarahs Fühl- und Leseprobe, die ich weit vor der Diagnose von einer Messe mitgenommen hatte, in die Hände... Zufall? Ich denke nicht...

Kurz darauf vereinbarten Sarah und ich also unser erstes „Ström-Date“.

Mit meiner kindlichen Neugier im Gepäck legte ich mich auf diese Liege, schloss meine Augen und dann passierte es...super schnell und das ganz ohne Erwartungshaltung fing ich an, meinen Körper an den von Sarah geströmten Punkten zu fühlen...ich fühlte meinen Körper...und das auf eine Weise, wie ich es nie für möglich gehalten hätte.

Ich konnte mein Herz vor Freude hüpfen spüren, ich lebe – denn ich fühle!

Meine Innenwelt machte in dieser Ström-Sitzung mit folgenden (inneren) Bildern die Tür auf:

Ich sah mich bei herrlichstem Wetter Mitten in der Natur auf einer Berghöhe sitzen und ins wunderschöne Tal blicken... es herrschte eine so friedvolle Ruhe.

Für mich war dies der Moment, wo ich die Sprache meines Körpers zu verstehen begann. „JETZT wird alles gut, vertrau mir!“

Es folgten noch weitere (heilsame) Termine mit Sarah und ich bekam von ihr auch ans Herz gelegt, mich selbst zu strömen.

Mit ihrem „Baby“, - wie sie ihr Buch „Selbstbestimmte Harmonie“ liebevoll nennt – einer großen Packung Taschentücher (ja, ich brauche sie sehr häufig und es ist so befreiend), meiner Yogamatte und in meinen eigenen vier Wänden, fing ich also direkt an, mich auch selbst zu strömen...und da war sie – die Bibi Blocksberg in mir!

Man kann es einfach nicht wirklich in Worte fassen, was für einen magischen Zugang man durch das regelmäßige Strömen zu sich selbst bekommt...und dass alles mit seinen eigenen Händen - nur ohne „Hex Hex!“

Wie geht es mir heute, ein gutes dreiviertel Jahr später?

Aus schulmedizinischer Sicht bin ich nun tumorfrei und habe gute Chancen auf Heilung. Aus meiner Sicht war es die persönlich schlimmste und doch auch hilfreichste Erfahrung zugleich... Ich habe endlich einen Zugang zu all meinen Emotionen, ein viel achtsameres Körperbewusstsein und eine tiefe Dankbarkeit für jeden einzelnen Tag!

Ich bin sogar so mutig zu behaupten, dass ich erst durch diese Diagnose mit Anfang 40, zu mir selbst (zurück)gefunden habe und dass dies der Anfang von der Reise zu meinem wahren ICH ist.

Mein Kompass für diese Reise? Das Strömen!

Es gehört seit dem ersten Termin bei Sarah nun zu meinem Lebensinhalt. Nicht strukturiert, mit festen Listen zum Abarbeiten und Abhaken, sondern frei aus dem Bauch heraus und so, wie es mein System gerade braucht...

Woher ich weiß, was es braucht?

Ich VERTRAUE meiner Intuition

....und Sarah (bei der ich auch weiterhin mal auf der Liege liege)!

Nicole

August, 2025



sarah-roelandt.de | Energieströmen nach Sarah Roelandt

