

VERLETZLICHKEIT

ist Mut auf höchster Ebene



Liebe Seele

Einsamkeit – eine stille Epidemie des modernen Lebens, die so viele Herzen auf der ganzen Welt berührt. Und trotzdem spricht kaum jemand darüber. Nicht einmal im engsten Freundeskreis. Warum? Meine beste Freundin und ich gingen dem nach. Ganz spontan öffnete das Universum uns ein «Fenster» und ich möchte das mit dir teilen.

Die Einsamkeit rührt nicht unbedingt daher, dass man keine*n Partner*in hat. Denn auch in einer Beziehung kannst du einsam sein. Es sind auch Fragen wie:

**«Was mache ich eigentlich mit meinem Leben? Hat meine Arbeit Sinn?
Bewirke ich etwas? Interessiert es jemanden, dass ich existiere?»**

An den Tagen, wo dann die Einsamkeit aufs Herz drückt, sagt dein Geist «Nein. Alles egal, was du machst. Hat alles null Sinn.»

**«Wenn ich einfach alles tun könnte – was würde ich tun, was mich
wirklich erfüllt?»**

Und dann kommt von innen einfach keine Antwort. Denn wir wissen es nicht. Der Kopf beginnt mit seinen Geschichten über dich, und die Spirale zieht dich tiefer hinein. Die leise Stimme im Herzen, die sagt, es ist nicht wahr, die hörst du schon (fast) nicht mehr.

Wir diskutierten über Jobwechsel, Wohnortwechsel und darüber, einfach alles stehen zu lassen und zu verreisen. Neufanfängen. Aber wir wollten ganz ehrlich sein: da ist nicht die Lösung. Denn die Einsamkeit kommt nicht von aussen. Sie ist von innen. Vom Gefühl, nicht verbunden zu sein. Womit? Mit dem Nächsten, mit uns allen, mit dem Ursprung des Lebens – und es hat nichts mit Religion zu tun. Sondern mit der Energie, die uns und alles erschaffen hat. Die immer war und sein wird.

Wenn wir uns getrennt vom Ganzen fühlen, sind wir einsam. Was wir hier in der Matrix finden und erleben oder auch kaufen können, bringt nicht die Fülle, die du erlebst, wenn du spürst, dass du geliebt, gehört, gebraucht und geachtet wirst. Dieses Gefühl geben wir Menschen einander und in der

kollektive Feld ruft es ganz laut heraus. Es zerbricht.

Wir sind durch das kollektive Feld alle miteinander verbunden, ob wir daran glauben oder nicht. Wenn du dich einsam fühlst, spüre ich das unterbewusst. Wenn ich in mir verwurzelt bin, inneren Frieden spüre und in der Frequenz der Liebe schwingen, dann teilt mir meine Intuition auch mit, dass dies zwar im Feld ist, aber nicht von mir. Wenn ich aber selbst gerade ein inneres «Erdbeben» erlebe, kann ich nicht genau unterscheiden, was zu wem gehört, und ich sinke schneller in der Frequenz hinunter. Das kann eigene Schattenthemen zum Vorschein bringen. Das ist gut so, denn wir leben in einer Zeit, in der das raus muss. Es darf sichtbar werden, bereinigt, verarbeitet und losgelassen werden. Damit wir als Kollektiv in der Frequenz der Liebe und höher schwingen können.

Was aber, wenn wir jetzt eben beide im Einsamkeits-Boot sitzen, egal aus welchem Grund? Dann schwingen wir tief, kommen nicht raus und haben das Gefühl in den Gedanken zu ertrinken.

Dann braucht es Verletzlichkeit. Das ist Mut auf der höchsten Ebene. Das sagt auch Brené Brown in [Atlas of the Heart - Brené Brown](#). Denn wer sich ehrlich zeigt, riskiert auch, verletzt zu werden. Doch nie transformieren und wachsen wir so schnell – und heilen – wie in solchen Momenten. Wenn du dann noch ein Gegenüber hast, das dich versteht und dir sagt: «Hey, mir geht's genauso. Ich habe die gleichen Fragen im Kopfkarussell und komme nicht weiter», dann nehmen wir uns quasi an der Hand und sagen von Herz zu Herz:

«Komm, wir gehen zusammen. Wir haben heute nicht die Lösung, aber wir zeigen uns, was alles gut ist um uns herum und, dass wir Liebe haben – füreinander und um uns.»

Dieser Moment und dieses Bewusstwerden nehmen dich direkt aus dem Einsamkeits-Boot heraus und erhöhen die Frequenz. Die nächste Frage ist dann: «Ja, aber wenn ich alleine bin, falle ich zurück ins Boot.» Jup, das passiert, weil dein Unterbewusstsein Training braucht, um die neue Frequenz zu halten und daran zu glauben. Dann greif zum Telefon und ruf genau die Person an, mit der du aus dem Boot gestiegen bist.

Denn ihr habt es begriffen. Ihr könnt euch einander in eurer ganzen Wahrheit zeigen. Ohne Angst vor Ablehnung.

Dann darf das auch wiederholt werden, bis es nicht mehr nötig ist. Und das, glaub mir, ist powerful. Das spürt das kollektive Feld. Das bewegt einen Shift. Und das ändert unsere Umstände von Tag zu Tag – langsam, aber stetig und nachhaltig. Das ist doch auch ein wunderschöner Grund, morgens aufzustehen. Denn das bewegst du mit deiner Seelenkraft und der Liebe, die du im Herzen trägst. Mich berührt das unheimlich.

Im Endeffekt geht es nicht darum, dass unsere Welt auseinanderfällt oder untergeht. Es geht darum, dass wir ehrlicher miteinander sind. Dass wir unsere Gefühle ansprechen und aussprechen, wenn Dinge passieren. Aber aus inneren Ruhe heraus. Nicht im Tumult, laut und mit Vorwürfen. Sondern reflektiert, offen und aus dem Herzen heraus, ehrlich.

Vergiss die alten Parameter unserer Gesellschaften. Die sind Bullshit. Sie begrenzen uns, schneiden uns von unseren Emotionen und Gefühlen ab. Steh auf und steh hin. Zeige dich. Damit stellst du einen neuen Massstab für Ehrlichkeit, und du öffnest die Tür für andere, damit sie gehört und gesehen werden. Das erhöht die Schwingung des kollektiven Feldes – ebenso wie deine eigene.

So leben du und ich aus dem Herzen, aus der Wahrheit, die es dir und mir sagt, und die universell ist.

Das bringt Frieden in dir und mir. Das zieht Kreise nach aussen.

An dieser Stelle danke ich meiner Freundin und den Menschen, die sich mir anvertraut haben, sich zeigen. Denn ohne euren Mut hätte ich diese Zeilen nicht verfasst.

Love & Light

Misty

VULNERABILITY

a high level of courage



Dear Soul

The moment when two people admit to each other that they're lonely and don't know what to do about their lives. We don't have the answer today. But we can share our thoughts. Because loneliness is one of the quiet epidemics of modern life – one that has touched so many hearts around the world.

Almost no one talks about it. Not even within their closest circle of friends. Why? My best friend and I started exploring this question. Quite spontaneously, a «window» opened for us – one that the universe had created.

Loneliness does not necessarily come from not having a partner. Because you can be lonely even while being in a relationship. It also brings questions like:

«What am I actually doing with my life? Does my work have meaning? Am I making a difference? Does anyone care that I exist?»

On the days when loneliness presses hard against your heart and tests you to your core, your mind says: «No. Nothing you do matters. It's all pointless.»

«If I could do absolutely anything, what would I do that would truly fulfill me?»

And then, from within, there is simply no answer. Because we don't know. The mind starts creating stories about you who are untrue, and the spiral pulls you deeper and deeper. That quiet voice in your heart saying that it isn't true – you can barely hear it anymore.

We talked about changing jobs, moving to another place, and simply leaving everything behind and travelling. Starting over. But we wanted to be completely honest: that is not the solution. Because loneliness does not come from the outside. It comes from within. From the feeling of not being connected. Connected to what? To the person next to us, to all of us, to the source of life – and it has nothing to do with religion. Rather, it is about the energy that created us and everything around us. The energy that has always existed and always will.

When we feel separated from the whole, we are lonely. Everything we can find, experience, or buy here in the Matrix cannot give us the fullness we experience when we feel loved, heard, needed and valued. We give this feeling to one another as human beings and within our communities – but only when it is real. We can no longer pretend. The collective field is calling it out loudly. It is breaking apart. We are all connected through the collective field, whether we believe in it or not. When you feel lonely, I sense it subconsciously.

When I am grounded within myself, at peace inside, and vibrating at the frequency of love, my intuition tells me that although this exists within the field, it does not belong to me. I remain steady and can give grounded advice. But when I am experiencing my own inner «earthquake», I can no longer clearly distinguish what belongs to whom, and I can descend more quickly into a lower frequency too. This awakens my own shadow themes. That is a good thing, because we are living in a time when these things need to come out. They are allowed to be cleared, processed and released. So that we, as a collective, can vibrate at the frequency of love and above.

But what happens when both of us are sitting in the loneliness boat, regardless of the reason? Then we vibrate low, we can't get out, and we feel as though we are drowning in our own thoughts. Then vulnerability is needed.

That takes courage of the highest kind. Brené Brown talks about this in [Atlas of the Heart – Brené Brown](#). When you show yourself honestly, you also risk being hurt. Yet we rarely transform and grow – and heal – as quickly as we do in moments like these. And when you have someone in front of you who understands you and says, «Hey, I feel the same. I have the same questions spinning around in my head, and I don't know how to move forward.» Then we can take each other by the hand and say, heart to heart:

«Come, let's go together. We don't have the answer today, but we can show each other everything that is good around us, and that we have love – for each other and all around us.»

That moment and the awareness it creates, take you directly out of the loneliness boat and raises the frequency. The next question is: «Yes, but when I'm alone, I fall back into the boat.» Yep. That happens because your subconscious needs time and practice to hold and trust this new frequency. So pick up the phone and call the very person you got out of the boat with.

**Because you've understood it. You can show each other your whole truth.
Without fear of rejection.**

And you may need to repeat this until it is no longer necessary. And that, believe me, is powerful. The collective field feels it. It creates a shift. And it changes our circumstances day by day – slowly, but steadily and sustainably. Isn't that also a beautiful reason to get up in the morning? Because you are moving this forward with your soul's power and the love you carry in your heart. It moves me deeply.

Ultimately, this is not about our world falling apart or coming to an end. It is about becoming more honest with one another. About speaking about our feelings and expressing them when things happen. But from a place of inner calm. Not in turmoil, shouting and making accusations. Rather, reflected, open, and honest - speaking from the heart. Forget the old parameters of our societies. How we should or shouldn't behave. They are bullshit. They limit us and disconnect us from our emotions and feelings. Stand up and stand your ground. Show yourself.

It raises the bar of honesty, and you open the door for others to be heard and seen. This raises the vibration of the collective field – as well as your own.

So you and I live from the heart, from the truth it speaks to you and me - the truth that is universal.

That brings peace within you and me. And that creates ripples outward.

I want to thank my friend and all the people who have trusted me enough to open up and show themselves. Because without your courage, I would not have written this today.

With love & light,
Misty