**Seelischer Muskelkater**

Isabelle: So langsam glaub ich, dass wir immer öfter mit mindestens einem Fuß schon in der neuen Welt sind. Fühlt sich sehr luftig an, eine feine Energie, gar nicht aufdringlich, sondern sehr nachgiebig, weich und … ja, formbar. Aber ich muss sagen, das ist noch sehr, sehr ungewohnt. Und manchmal hab ich das Gefühl, als wäre ich kurz davor, die Balance verlieren. Irgendwie ein Gefühl wie … Floating?

Merlin: Aber das ist doch etwas Gutes … zu gleiten.

Isabelle: Fühlt sich ab und an aber eher an wie im luftleeren Raum herumzutreiben. Ohne Halt, ohne Ziel.

Merlin: Dann fehlt dir nur die Ausrichtung. Wo willst du denn hin? Wie soll es dort sein? Das ist die Qualität der neuen Energie: Sie ist frei, ungeprägt, wie frisch gefallener Schnee, in den ihr den ersten Abdruck setzen dürft.

Isabelle: Das ist aber auch eine enorme Verantwortung!

Merlin: Der ihr mittlerweile mehr als gewachsen seid. Lass dich nicht von alten, noch nachhallenden Ängsten davon abhalten, aus den sicheren Schablonen und vorgefertigten Wegen auszubrechen. Geh aus dem Bild, falle wörtlich aus dem Rahmen und sei DU, kompromisslos und vorbehaltlos DU. Ja, es ist ein unendlicher Raum, voller vibrierender, ungeformter Energie, aus der alles entstehen kann und …

Isabelle: Eben: alles! Was, wenn ich was ganz Furchtbares daraus erschaffe? Wenn ich in diese schöne Energie reintappe und daraus den letzten Mist forme?

Merlin: Dann lernst du daraus und korrigierst es, fertig. Weniger Angst, mehr Freude und Wagemut, meine Liebe! Du fragst: Was, wenn ich Mist baue? Ich frage: Was, wenn du etwas atemberaubend Schönes erschaffst?

Isabelle: Mehr Mut, ich weiß! ;) Ich mag diese Art Schweben in der neuen Energie schon sehr, ich habe eben nur öfter das Gefühl, noch nicht fest verankert zu sein dort und schnell wieder aus der Energie fallen zu können.

Merlin: Nur eine Frage der Übung. Du hast am Wochenende doch endlich mal auf einem SUP-Board gestanden. Anfangs war es ein bisschen wackelig und du fühltest dich unsicher, aber dann war es ein müheloses Gleiten und sehr angenehm, oder?

Isabelle: Ja, ein gutes Gefühl! Aber man muss wirklich fokussiert bleiben. Wenn man durch die Gegend guckt und der Ente hinterher, fällt man direkt vom Brett. Und das Wasser war kalt!

Merlin: Das war aber doch eine sehr gute Übung, und es ist ein sehr gutes Bild: Wenn ihr fokussiert und in eurer Mitte, in der Balance, bleibt, steht ihr gelassen und entspannt auf dem Board (im Leben). Gleitet über das Wasser (und jede Art von Emotionen) und behaltet den Überblick.

Isabelle: Na ja, entspannt … Das ging ganz schön in die Beine, man muss ja flexibel bleiben. Aber ich hab jetzt tierisch Muskelkater.

Merlin: Und wieder ein schöner Vergleich: Wenn du stocksteif auf dem Brett stehst, fällst du bei der kleinsten Welle unweigerlich herunter. Aber mit ein bisschen Flexibilität geht es leicht … Genauso verhält es sich mit dem Betreten der neuen Energieräume, die jetzt offen vor euch liegen: Seid locker in den Knien, nehmt alles ein bisschen leichter und geht mutig voran. Der Weg bildet sich, wenn ihr ihn geht. Der Raum füllt sich, wenn ihr ihn betretet.

Isabelle: Das ist ja das, was sich ein bisschen mulmig anfühlt, dieser leere Raum, in den man gehen soll … Da is einfach nix!

Merlin: Da ist nicht nichts, sondern ungeformte Energie, die darauf wartet, dass ihr sie formt. Bislang war euer Weg wie vorgestanzt, jetzt ist alles frei und offen, bereit für euren Abdruck. Alles offen, alles möglich.

Isabelle: Erinnert mich ein bisschen an die Elfenwelt, wie ich sie sehe. Die Luft ist wie ein bunt flirrender Dunst, reine, farbenprächtige, schillernde Energie, aus der alles entstehen kann. Alles schimmert in Farben, wie wir sie gar nicht kennen, und sogar die Luft duftet. Aber keine Form, rein gar nichts ist festgelegt, es gibt immer ein Dahinter, Darunter und Daneben, das durchschimmern kann. Selbst die Farben der Elfenwelt sind „multidimensional“ und changieren ständig zwischen vielen Tönen und Ebenen. Die Farben irisieren, schillern und scheinen nie aus nur einem Farbton zu bestehen, sondern sind facettenreich, komplex und, wie alles, extrem wandelbar. Elfenblau zum Beispiel ist nur auf den ersten Blick himmelblau, darunter, darüber, dahinter und dazwischen aber ist es silbrig, schimmert wie Perlmutt, taucht ab in dunkelblaue Tiefen, nur um im nächsten Moment leuchtend golden aufzuscheinen. Und sich dann wieder zu verändern.

Merlin: Elfenmagie sieht wunderschön aus, wenn man sie beobachten darf, ja. Der Motor dahinter ist aber wieder Freude, Sorg- sowie Mühelosigkeit und grenzenlose Fröhlichkeit, die über allem liegt.

Isabelle: Was ihnen nicht schwerfällt, da Elfen in der Regel extrem gut gelaunt sind, im Gegensatz zu uns. Freude scheint ihr natürlicher Zustand zu sein, sie sind sehr humorvoll und empfinden bei allem, was sie tun, Freude, die in das Energiefeld eingespeist wird, das sie umgibt. Sieht ein bisschen aus wie schimmernde Lichtschnüre, die sie mit ihrer Energie vollpumpen und dauerhaft am Leuchten und Schwingen halten. Elfen sind maßgeblich daran beteiligt, dass das Gleichgewicht in der Welt nicht kippt, oder?

Merlin: Ja, aber was ist das Wichtige? Die Energie der Freude, die alles wirklich wie am Schnürchen laufen lässt.

Isabelle: Wie am Schnürchen … ja … bei mir bilden sich ab und an schon noch ein paar Knötchen in den Schnürchen. Aber das Ganze ist auch einfach, wie gesagt, noch sehr ungewohnt und neu. Genauso wie ich Muskelkater in den Beinen hab von dem ungewohnten Stehen auf dem Brett, hab ich auch das Gefühl, eine Art seelischen Muskelkater zu haben von dem Versuch, dauerhaft in der neuen Ebene Fuß zu fassen. Wirkt noch ein bisschen verkrampft, ich hab ständig Angst, abzurutschen und wieder in 3D, sprich: im kalten Wasser, zu landen. – Gibt es so was eigentlich? Seelischen Muskelkater?

Merlin: Wenn du es sagst … ;) Noch ist das Betreten der neuen Ebene ungewohnt für euch und ihr müsst euch darauf einstimmen. So wie du mich nur hörst, wenn du dich darauf einstimmst, wenn du dich auf meine Frequenz begibst. Doch wir, wie die Welt der Elfen, sind nicht „weit weg“, es ist nur eine Frage der Frequenz. Und es ist eine sehr schöne! Es macht unbändigen Spaß, sich in ihr aufzuhalten! Zudem geht euch so alles plötzlich sehr leicht von der Hand, auch in eurer alten Welt.

Isabelle: Das erstaunt mich immer noch jeden Tag, wenn ich es denn schaffe, die Frequenz hochzuschrauben und mich, noch ein bisschen wackelig, in eurer Energie aufzuhalten. Eigentlich total bekloppt, aber ich wundere mich, wenn etwas mühelos funktioniert, Dinge sich harmonisch ineinanderfügen, einfach so.

Merlin: Aber das ist natürlich und „normal“. Das ist der magische, der leichte und angenehme Weg, der sich bildet, wenn ihr ihn mit dem Gefühl der Freude geht. Auf ihm warten wundervolle Begebenheiten und er bringt euch nur zu wunderschönen Orten.

Isabelle: Von diesem netten Pfad komme ich aber sofort ab, wenn ich mir Sorgen mache oder Angst habe.

Merlin: Dann schneidest du dich vor allem sofort komplett von deiner Kraft ab und treibst ruderlos auf dunklem See.

Isabelle: Sehr poetisch … aber stimmt, ja, hatten wir ja auch am Wochenende, das war weniger schön.

Merlin: DU bist verantwortlich dafür, wie du dich fühlst, in welcher Energie du bist. Niemand sonst, es ist immer DEINE Entscheidung. Und du hast IMMER die Wahl.

Isabelle: Also nicht die Flappe hängen lassen!

Merlin: Auch deine Entscheidung. Nur eine ziemlich dumme … ;)

Isabelle: Ich sehe es gerade bei einer Freundin, sie hatte ein einschneidendes Erlebnis und konzentriert sich nur noch auf das Negative. Seitdem läuft es alles andere als rund bei ihr, ständig kommen neue Hiobsbotschaften, Dinge gehen kaputt und so weiter.

Merlin: Kein Wunder, sondern eine Frage der Energie, in der sie sich aufhält. Was du im Inneren fühlst und lebst, zeigt sich im Außen. Verharrst du in einer niedergedrückten Stimmung, wird dich das Außen noch mehr zu Boden drücken. Wenn du aber in der Freude bist, formt sich das Außen freudvoll. Das hatten wir nun schon oft, und für euch als Meister ist es unter eurer Würde, diese einfachste Regel noch zu missachten.

Isabelle: Um noch mal auf den seelischen Muskelkater zurückzukommen: Wenn ich mich öfter in der neuen Energie aufhalte, wird es immer leichter und ..

Merlin: Es geht euch in Fleisch und Blut über. Ihr werdet heimisch dort, fühlt euch zu Hause und sicher. Besucht uns öfter, wir freuen uns und laden euch herzlich ein! Schließt euch wieder an, verbindet euch mit uns, mit der Quelle, mit eurem Kern und eurer Kraft. Dann ist alles so viel leichter. Wir sind da. Wir warten auf euch.

Wir lieben euch. Merlin.