

Aika Verlag Taschenbuch

Aika Verlag

1. Auflage
© 2021 by Aika Verlag, Frankfurt/Main
Internet: www.aikaverlag.de
e-Mail: post@aikaverlag.de
Alle Rechte vorbehalten.
Covergestaltung: Gaby Jungkeit
Lektorat: Fanni Clara Weber
Satz: Gaby Jungkeit
Druck: top-buch.de
Printed in Germany
ISBN 978-3-9815524-3-0

Petra Maria Aldinger-Seifried

**Ich erschaffe mich selbst
und lasse mich führen.**

Aika Verlag

Über die Autorin:

Petra Maria Aldinger-Seifried ist 1959 im herrlichen Spessart, in Unterfranken, geboren. Sie lebt seit 42 Jahren in Frankfurt am Main.

Sie ist Immobilienverwalterin, Buchautorin, Lebensberaterin, Coach und Seminarleiterin.

In Ihrem spirituellen Zentrum, der „*Friedensquelle in Frankfurt*“, bietet sie seit 2012 geführte Meditationen und Coachings an.

Seit 2016 bietet sie ebenfalls Sprachseminar und Sprachcoachings für eine bewusste und wertschätzende Sprache an.

www.friedensquelle.org

Danksagung

*Ich danke mit Freude all meinen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern, meinen spirituellen Lehrerinnen und Lehrern, meinen geistigen Führer*innen, Klient*innen, Freund*innen und Bekannten, und meinem eigenen Mut, dass ich meine Gedanken, meine wertvollen Erfahrungen und meine Eingebungen hier zu Papier gebracht habe.*

Mein herzliches Dankeschön bringe ich meiner Lektorin für dieses Buch, Fanni Clara Weber entgegen, die mit viel Engagement, Feingefühl und Fachkenntnis aus meinen vielen Gedankensprüngen und Textbestandteilen eine wundervolle Ordnung in dieses Werk gebracht hat.

Auch danke ich meinem Partner Jeshua, der viel liebevolle Hilfe für meine Arbeit geleistet und meine Vision mit mir geteilt hat. Er war mir eine wertvolle Quelle der Inspiration. Ein weiteres herzliches Dankeschön gebe ich an Herrn Bajram Leka, der das liebevolle Vorwort aus seinem Herzen geschrieben hat. An Gabriella Jungkeit, die mir für das Kreieren des Buchcovers und die endgültige, druckfertige Gestaltung des Buches ihr Engagement entgegen brachte.

Und meine große Freude gilt all den Menschen, die sich jeden Tag mehr und mehr öffnen und kraftvoll ihren spirituellen und lichtvollen Weg zum Wohle von uns allen gehen.

Ich freue mich mit allen liebevollen Menschen, die mich mit Liebe, Lachen und ansteckender Lebensfreude umgeben. Möge all unser Tun und Handeln großartige Früchte tragen.

Inhalt

Vorwort von Bajram Leka	9
Einführung	11
Ich erfülle meine Lebenswünsche durch Visualisierungen und Bejahungen	13
1 Die Fortführung meiner Lebensgeschichte	13
2 Die Technik der Bejahungen	23
Ich begegne der Kraft der Gedanken	28
3 Erfahrungen auf meiner Lebensreise	28
4 Heilen mit der Kraft der Gedanken	30
5 Weitere Erfahrungen mit anderen Kulturen	33
6 Ich setze die Kraft der Gedanken aktiv ein	34
Ich nutze die Kraft der Sprache	39
7 Mein Weg zur Sprache	39
8 Ich begleite Menschen anhand ihrer Sprache in eine positive Lebenseinstellung	42
9 Die Kraft der Sprache wirkt durch mich	45
10 Das eigenverantwortliche Wandeln meiner Sprache	47
Ich erkenne die Zeichen und lasse mich führen	56
11 Freier Wille und wieder „wollen“ dürfen	56
12 Der Sinn des Lebens und meine Lebensaufgabe	57
13 Ich übernehme Verantwortung für mein Leben	59
14 Der Frieden in der Welt beginnt bei mir selbst	63

Ich erschaffe mich selbst	65
15 Resonanz	65
16 Kollektives Bewusstsein	66
17 Beten, Vertrauen und Glaube	67
18 Segnen	73
19 Meditieren	74
20 Ich übe mich in Dankbarkeit	76
21 Ich starte gut gelaunt in den neuen Tag	80
22 Ich lebe frei von Wertungen im Fluss des Lebens	82
 Ich öffne mein Herz und löse Blockaden	85
23 Ich heile Belastungen im Unterbewusstsein	85
24 Ich halte mein Herz offen	93
 Ich vertraue auf meine Intuition und handle eigenverantwortlich	96
25 Auch in herausfordernden Zeiten höre ich auf mein Bauchgefühl	96
26 Fastenwandern in Zeiten von Corona – Mein Entschluss	97
27 Meine Ankunft in Friedborn	98
28 Alles fügt sich	99
29 Ich lasse die Urteile anderer hinter mir	101
30 Ich trete unsicheren Zeiten kraftvoll entgegen	103
31 Mithilfe meiner Intuition schenke ich Freude	104
 Ich bejahe und kultiviere Liebe in mir und in meinem Umfeld	108
32 Meine Beziehung zu mir selbst	108
33 Die Liebe zu meinem Körper	110
34 Aufräumen im Äußeren und im Inneren - mein persönlicher Hausputz	112

35	Vergebung für mich selbst und für Andere	113
36	Ich genieße die Freude am Leben	115
37	Ich erschaffe Frieden und Liebe in meinem Umfeld	116
38	Ich treffe Reisevorbereitungen für das Leben nach dem Tod	117
39	Wenn die Zeit kommt, lasse ich Seele und Leben los	119
40	Ich begegne Konflikten mit einem offenen Herz und offener Sprache	127
41	Ich finde Lösungen statt Probleme	132
42	Ich arbeite weiter an mir	138
Abschlussgedanken		141
 Anhang		
Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen		144

Vorwort von Bajram Leka

Als Kinder sind wir unbeschwert. Wir haben Träume, spielen gerne, lachen viel, haben Mut, Neues zu entdecken und sind voll Vertrauen, dass alles zu unserem Besten geschieht. Wir sind tief verbunden mit der geistigen Welt, lassen uns führen und leben im Einklang und in Harmonie mit allem, was ist. Im Laufe des Lebens machen wir unsere Erfahrungen. Manchmal sind diese auch sehr schmerzhaft. Dadurch werden wir ängstlich und verlieren nicht nur den Mut, sondern oft auch den Faden des Lebens. Die Freude, die Liebe und der Frieden gehen verloren und wir trennen uns vom Göttlichen. Wir hadern mit unserem Schicksal. Unsere kindlichen Träume gehen oft nicht so in Erfüllung, wie wir uns das gewünscht haben. Oft machen wir für unsere schwierigen Lebensumstände die anderen verantwortlich - die Umwelt, unsere Familie, die Zeit, in der wir leben.

Für mich ist Petra Maria Aldinger Seifried eine große Seele der Liebe und des Lichtes. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, dass wir im Leben alles erreichen können. Ob das Frieden ist, Liebe, Gelassenheit, Freude, Freiheit und Fülle. Die Autorin inspiriert uns und macht uns Mut, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Anhand von Geschichten aus ihrem eigenen Leben zeigt sie uns verschiedene Möglichkeiten auf, wie es jedem einzelnen von uns mit Hilfe von Bejahungen, Segnungen, Meditationen und Gebeten gelingen kann, für sich selbst ein neues Leben zu erschaffen.

Mit dem hier vorliegenden Buch gibt sie uns Werkzeuge in die Hand, wie wir die alten Verstrickungen, Gewohnheiten und einschränkenden Glaubensmuster transformieren können. In jeder Lebenslage haben wir die Möglichkeit, den Faden des

Lebens wieder zu finden, auf unsere Intuition zu hören und der geistigen Führung zu vertrauen. Wenn wir den Mut haben, etwas zu verändern und an uns selbst glauben, wird es uns dank unserer Gedankenkraft, mit der richtigen Sprache und Ausdrucksweise, gefolgt vom entsprechenden Handeln, gelingen, jederzeit in Harmonie zu kommen - mit uns selbst und auch mit allen anderen. Wenn wir zu uns selbst finden, erfahren wir Heilung und leben im Einklang mit allen Lebewesen in Frieden, Liebe und Dankbarkeit.

Ich habe Petra Maria Aldinger Seifried als eine tiefe, spirituelle Seele kennengelernt, einen Herzensmenschen, der aus dem Herzen handelt und schreibt. Sie hat vieles erlebt und weiß, wovon sie spricht. Sie lässt uns teilhaben an ihrer Lebenserfahrung und ihren Erkenntnissen und gibt uns wertvolle Impulse, wie unsere Träume und Wünsche in Erfüllung gehen können. Mit ihrer Herzenslehre will sie uns helfen, dass wir in Harmonie mit uns selbst, unserer Familie, unseren Freunden und mit Gott leben. Es liegt ihr am Herzen, uns bewusst zu machen, dass wir alle ein glückliches Leben führen können. Sobald wir die geistigen Gesetze kennen und bewusst im Alltag umsetzen, helfen sie uns, das Richtige zu tun. So schaffen wir ein neues Bewusstsein des Mitgefühls und handeln zum Wohle aller. Wir finden uns selbst und unseren Seelenfrieden und öffnen damit das Tor zum Frieden in der Welt.

*In Liebe und Dankbarkeit,
Bajram Leka
www.lichtquell.de*

Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich will Ihnen gerne mit diesem - meinem ganz persönlichen Buch - Beispiele für Ihre eigene kraftvolle Entwicklung und Weiterentwicklung in Ihre Hand legen.

Zahlreiche Themen unserer heutigen schnelllebigen Welt lassen sich auf das Problem zurückführen, dass viele Menschen die Verbindung zu Gott, zur Schöpfungskraft, verloren haben. Seit Jahrtausenden wird uns in den heiligen Schriften berichtet, dass die Ursache dieser Problematik allein in unserem oftmals belastendem, falschen Denken und Sprechen liegt. Nachdem ich diese Erkenntnis hatte, stellte sich für mich eine Frage: Wie finde ich aus diesen vielen Irrwegen wieder zurück auf meinen Lebensweg? Zurück zur Liebe? Zurück zu meiner Urquelle, Schöpfer*in, Universum oder Gott? Es gibt so viele Wege, individuelle Erkenntnisse und Lebensweisen. Ich bin überzeugt, dass wir alle einen eigenen Zugang, einen Weg finden, wenn wir beginnen und den ersten Schritt wagen.

Ich schildere Ihnen anhand meiner eigenen Lebensgeschichte, wie ich mich Schritt für Schritt wieder diesem göttlichen Vertrauen, dem intensiven Glauben und der Verbindung zu meiner Urquelle, der Quelle allen Seins, näherte. Ich habe diesen Weg gefunden. Mit Meditationen, Gebeten, kraftvollen Bejahungen und dem bewussten Ändern meiner abgespeicherten Glaubenssätze, meines gewohnheitsmäßigen Denkens und Sprechens. Vielleicht inspiriert Sie dieses Buch, damit auch Sie bewusst, voller Gottvertrauen und Zuversicht, ab jetzt Tag für Tag Ihr Leben neu ausrichten.

Dann werden Sie erkennen, dass Sie selbst Schöpfer*in Ihrer eigenen Realität sind. Und Sie werden erkennen, dass auch Sie jederzeit die Chance und Möglichkeit haben, dass sie Ihr Leben neu gestalten.

Fangen Sie an und installieren Sie Ihr neues Bewusstsein, wie einen Samen, durch ständiges Üben und Dranbleiben bis in jede Zelle Ihres Seins. In der Folge werden Sie die Früchte Ihres Tuns und Handelns in Ihrem Inneren und Äußeren bald fühlen und wahrnehmen können. Und Sie werden wieder fühlen, dass Gott, der unendliche Geist, die einzige Macht in diesem großartigen Universum, in Ihnen wohnt und durch Sie wirkt.

Ebenso werden sie erkennen können, dass sich durch das Installieren einer friedvollen, selbstbewussten Geisteshaltung so vieles zum Guten wandelt.

Frankfurt im Januar 2021

Herzlichst, ihre

Petra Maria Aldinger-Seifried

Ich erfülle meine Lebenswünsche durch Visualisierungen und Bejahungen

1

Die Fortführung meiner Lebensgeschichte

Seit der Veröffentlichung meines zweiten Buches „*Der Schleier lüftet sich*“ sind nun mehrere Jahre vergangen. Ich fühle, dass es nun an der Zeit ist. An der Zeit, dass ich die Fortsetzung der Erfahrungen und Erkenntnisse in meinem Leben in Form eines Buches niederschreibe. Immer mehr drängt sich der Titel dieses Buches „*Ich erschaffe mich selbst und lasse mich führen*“ in mein Bewusstsein. Denn eben diese Wirklichkeit erfahre ich in meinem eigenen Leben.

Oftmals erkenne ich erst im Nachhinein, dass ich die Schöpferin meiner Realität bin und mir meine Lebenserfahrungen durch meine Gedanken, mein Träumen und meine Visualisierungen selbst erschaffen habe. Mir wird mehr und mehr bewusst, wie wichtig es für mich ist, dass ich mit meinem Denken, Reden und Tun achtsam umgehe. Diese drei Werkzeuge - das Denken, Reden und Tun - haben schon in der Schöpfungsgeschichte eine große Rolle gespielt. Es sind die Werkzeuge, mit denen ich und jede*r Einzelne sich das Leben erschafft. Je mehr ich mir dieser Tatsache bewusst werde und sie bewusst in mein Leben integriere, desto besser erkenne ich die Auswirkungen und Kräfte hinter diesen Werkzeugen. Auch verwende ich bewusst und kraftvoll die Methode der Bejahungen. Ich teile hier Erlebnisse aus meinem Leben mit Ihnen, bei denen ich diese Werkzeuge bewusst eingesetzt und ausprobiert habe.

Ich hatte, wie in meinem zweiten Buch ausführlich beschrieben, meine letzte Beziehung zu Alain ganz hinter mir gelassen und seelisch verarbeitet. Ich war mir sicher, dass ich in der Zukunft in einer liebevollen Beziehung mit einem Mann, Partner und Lebensgefährten zusammenleben wollte. Ich hatte mich in der Vergangenheit mit vielen Büchern über die Kraft der Gedanken, Worte und Visualisierungen beschäftigt und das eine oder andere auch immer wieder mit Erfolg ausprobiert. Jetzt war es an der Zeit, mir einen Partner reell zu erschaffen. Ich las Bücher wie *„Bestellungen beim Universum“* von Bärbel Mohr, *„Das Gesetz der Resonanz“* von Pierre Franckh, sowie *„Die Weisheit macht frei“* von Nevvar Sünnetcioglu und viele mehr. Jetzt ging es für mich darum, das Gelesene auszuprobieren und in der Realität erfolgreich umzusetzen. Ich nahm also ein DIN A4 Blatt und schrieb alle meine Wünsche und Vorstellungen von meinen neuen Partner nieder. Auch ergänzte ich die Liste immer wieder, wenn mir noch ein weiterer Aspekt in den Sinn kam, der mir an meinem Partner wichtig war. Nach zwei bis drei Wochen war ich der Meinung, dass ich alle Aspekte zusammengetragen hatte. Jetzt ging es ans TUN. Ich räumte in meinem Schlafzimmer vier Schränke mit dem Gefühl leer, dass dies der Platz für die Kleidung meines neuen Partners sein sollte. Diese Schränke blieben auch die nächste Zeit leer. Morgens und abends, nachdem ich etwa zwanzig Minuten in stiller Meditation verbunden war, nahm ich den Zettel in meine Hand und las die einzelnen Punkte mit einem guten inneren Gefühl durch. Ich versenkte mich immer wieder in den Gedanken, dass dieser Mann bereits bei mir lebte und wir eine liebevolle Partnerschaft führten. Diese Vorstellung gab mir ein Wohlgefühl und ein Gefühl der Freude. Ich ließ dieses Gefühl dann durch meinen ganzen Körper fließen und arbeitete mit dieser Vorstellung und den Gefühlen etwa ein

halbes Jahr. Danach zerriss ich den Zettel in kleine Stücke, warf ihn weg und überließ die Erfüllung meines Wunsches ab jetzt dem Universum.

Daraufhin lernte ich auf der Buchmesse tatsächlich einen Autor und Heiler kennen, der dort seine Bücher vorstellte. Wir kamen uns näher und es entstand eine Fernbeziehung, da er in Berlin lebte. Wir verbrachten gemeinsam die Weihnachtsfeiertage und Silvester an der Ostsee in einem wunderschönen Hotel. Mein Hund Aika war selbstverständlich auch dabei. Wir Beide begleiteten anschließend im Januar eine Gruppe von Patient*innen zu Heiler*innen auf die Philippinen. Und dennoch hatte ich immer wieder das Gefühl, dass dieser neue Bekannte aus Berlin noch nicht der Partner war, den ich mir mit allen Vorstellungen auf meinem Blatt visualisiert hatte. Ein besonderes Merkmal passte überhaupt nicht: Ich hatte mir einen schlanken und sportlichen Mann gewünscht und dieser Mann war genau das Gegenteil. Er hatte wenig Ambitionen sich sportlich zu bewegen und auch einen sichtbaren, dickeren Bauch. Ich redete ihn mir schön und beachtete die unerfüllten Aspekte nicht mehr. Doch es kam wie es kommen musste, und die Beziehung ging schon während unseres Aufenthaltes auf den Philippinen zu Ende. Und wieder war ich alleine. Doch die Geschichte geht noch weiter.

Als ich von meinem Philippinen-Aufenthalt nach Hause kam, fand ich eine Karte einer Rückrufaktion für mein Auto, meinen Toyota, im Briefkasten. Ich sollte das Auto in den nächsten drei Wochen in die Werkstatt bringen und einen Fahrzeugfehler beheben lassen. Gleich am nächsten Tag rief ich in der Werkstatt an und verabedete einen Termin für die Fehlerbehebung. Ich brachte gemeinsam mit meiner Dalma-

tinerhündin das Auto zu dem Reparaturtermin in die Werkstatt. Dort angekommen wurde ich nett von einem Automonteur und einem Verkaufsleiter begrüßt. Der Monteur sagte mir, dass ich das Auto in einer Stunde wieder abholen könne. Der Verkaufsleiter sagte mir, dass auf dem Hof ein neuer Toyota meines Types stünde, den ich mir anschauen sollte. Er sagte noch, er würde mir ein gutes Verkaufsangebot machen, wenn ich Interesse hätte. Mein Auto war sieben Jahre alt und ich hatte es vor vier Jahren gebraucht gekauft. In meinen Gedanken hatte ich ab und zu schon einmal den Wunsch gehegt, dass mein nächstes Auto gewisse Verbesserungen haben solle. Ich war zu diesem Zeitpunkt aber nicht speziell an einem neuen Fahrzeug interessiert. Ich sagte mehr zu mir selbst als zu meinem Hund Aika: „Lass uns das Auto einmal näher anschauen und danach werden wir unseren Spaziergang machen.“ Wir gingen auf den Hof des Autohauses und ich sah mir den Neuwagen an. Was ich dort sah war kaum zu glauben, aber wahr: Der Neuwagen entsprach genau meinen Vorstellungen mit allen Details, die ich mir ab und zu in meinen Gedanken ersonnen hatte, wie Ledersitze, Automatik, graue Farbe und Sitzheizung. In dem Auto hing ein Verkaufsschild mit der Preisangabe von Euro 39.000,--. Ich ging mit meinem Hund spazieren und in meinem Kopf kreisten Gedanken wie: Wenn der Autohändler mir mein altes Auto für Euro 12.000,-- zurücknehmen würde und mir den Neuwagen zu einem Preis von Euro 32.000,-- anbieten würde, werde ich mir über den Neuwagenkauf noch einmal Gedanken machen. Nach etwa einer Stunde kam ich mit meiner Hündin zu dem Autohaus zurück. Der Autoverkäufer begrüßte mich gleich an der Türe und sagte, ich solle am Schreibtisch Platz nehmen, denn er wolle mir ein Angebot unterbreiten. Was jetzt geschah, war für mich ein Wunder. Der Verkäufer sagte, „Wir haben ihr

Auto repariert und näher angeschaut. Ich mache ihnen folgendes Angebot: Ich werde ihr Auto für Euro 12.000,-- in Zahlung nehmen. Ich biete Ihnen den Neuwagen, so wie er auf dem Hof steht für Euro 32.000,-- als Sonderangebot an. Sie zahlen Euro 20.000,-- und haben einen Neuwagen“. Ich glaubte kaum, was ich hier hörte. Die Worte des Verkäufers waren genau die Vorstellungen, die ich mir bei meinem Spaziergang mit meinem Hund im Geiste ausgemalt hatte. Ich spürte in mir, dass hier geistige Kräfte am Werk waren und ich diesen Autokauf abschließen sollte. Ich kann mich heute noch, während ich diese Zeilen niederschreibe, an dieses wundervolle Glücksgefühl in meinem Inneren erinnern. Ich sagte den Autokauf zu, unterschrieb den Vertrag und klärte mit dem Verkäufer die Details. Eine Woche später war es dann soweit. Ich fuhr mein altes, gereinigtes Auto zum Autohändler zur Übergabe. Mein neues, zugelassenes Auto stand im Inneren des Verkaufshauses und hatte eine große rote Samtschleife auf der Kühlerhaube liegen. Ich war überglücklich und konnte meine Freude kaum fassen. Ich gab dem Verkäufer mein Handy mit der Bitte: „Machen sie bitte mit dem Handy ein Bild von mir und dem wunderschönen neuen Auto.“ Ich nahm anschließend, nachdem der Händler das neue Auto auf den Hof gefahren hatte, den Schlüssel des neuen Autos, übergab mein altes Auto und fuhr voller Glücksgefühle nach Hause zurück.

Es war der 14. Februar 2013, Valentinstag. War das Auto mein eigenes Valentinstags-Geschenk? Doch es sollte an diesem Tag noch mehr geschehen. Schon auf der Rückfahrt fragte ich mich an wen ich dieses Bild jetzt schicken würde, um meine Freude zu teilen. Da fiel mir ein, den ich bei meiner eigenen Buchlesung, am 9. Dezember 2012 in meiner Friedensquelle durch eine Therapeutin und Buchautorin

kennengelernt hatte. Ich hatte telefonischen Kontakt zu dieser Autorin in Bamberg gehabt, da sie Interesse an meinem Verlag - dem Aika Verlag - geäußert hatte und mich kennenlernen wollte. Das war der Grund warum ich sie zu meiner Buchlesung eingeladen hatte. Sie hatte ihr Kommen zugesagt. Zwei Tage vor der Buchlesung hatte sie mich angerufen und gefragt, ob sie zu meiner Buchlesung noch eine weitere Person mitbringen könne. Ich hatte ihr zugesagt da noch Plätze frei waren.

Am Tag der Buchlesung geschah dann Folgendes: Es hatte den ganzen Tag über viel geschneit. Die Straßen und Autobahnen waren laut Verkehrsfunk glatt und verschneit. Aufgrund der Wetterverhältnisse wartete ich noch ein wenig bevor ich mit der Begrüßung und Lesung begann. Ich glaubte kaum, dass sich die Therapeutin und ihr Begleiter bei diesem Wetter auf den Weg machten, um von Bamberg nach Frankfurt zu fahren. Alle anderen Teilnehmenden waren bereits anwesend. Ich wollte gerade mit meiner Eröffnungsrede beginnen und die Anwesenden begrüßen, als es an der Türe läutete. Ich ging zur Tür und begrüßte überrascht die Therapeutin und Autorin mit ihrem Begleiter und führte sie in das Lesezimmer. Die Beiden ließen sich in der ersten Reihe nieder. Ich spürte wie ein Gedanke durch meinen Kopf blitzte: „Oh, der Begleiter sieht gut aus.“ Dann begann ich mit der Lesung. Nach der Lesung kam dieser Mann auf mich zu, verwickelte mich in ein Gespräch und kaufte ein signiertes Buch. Während des Gesprächs dachte ich: „Dieser Mann ist charmant, hat eine ruhige Ausstrahlung und entspricht meinen Vorstellungen.“ Wir tauschten noch Handnummern und Adressen aus und danach verabschiedeten sich die Beiden, da sie noch einen längeren Heimweg von Frankfurt nach Bamberg vor sich hatten.

Diesem Mann schrieb ich jetzt wie von Geisterhand geführt eine SMS mit den Worten: „Schau einmal, wie passt das neue Auto zu mir?“, und ich hängte das Bild von mir und dem neuen Auto mit der wunderschönen roten Samtschleife in den Anhang. Kurz darauf bekam ich eine Antwort. „Das Auto sieht super aus und es steht dir gut. Wo fährst du das erste Mal mit dem schönen Auto hin?“ Und ich schrieb mutig zurück: „Zu dir vielleicht?“ Kurz darauf kam wieder eine SMS mit der Frage: „Und wann?“ Ich traute meinen Augen nicht und schrieb zurück, „Vielleicht an Ostern?“ Ich hatte zwei Wochen später noch einen dreiwöchigen Aufenthalt auf den Philippinen geplant. Ich war also an Ostern wieder in Frankfurt und konnte mich auf etwas „Neues“ einlassen. Gleich darauf schrieb Jeshua eine weitere SMS mit der Frage: „Oder heute?“ Ich glaubte nicht was ich da sah und schenkte dieser Nachricht kaum Beachtung. Es war mittlerweile schon spätnachmittags und ich ging mit meinem Hund im Park spazieren. Allein die Vorstellung, dass ich mit einem nagelneuen Auto zu einem mir kaum bekannten Mann nach Nürnberg fahren sollte, war mir suspekt. Um 18 Uhr klingelte mein Handy und Jeshua war am Telefon. Er sagte: „Hallo! Falls du schon vor meiner Haustüre stehst, ich bin noch kurz einkaufen und gleich zu Hause.“ Mir fiel fast mein Handy aus der Hand. Glaubte Jeshua wirklich, dass ich mit meinem neuen Auto abends von Frankfurt nach Nürnberg zu ihm fahren würde? Ich fragte ihn, ob er seine Einladung wirklich ernst gemeint und geglaubt habe, dass ich käme. Ich hörte am Telefon ein eindeutiges „Ja“. Mich durchfuhr ein Schauer im Körper und ich sagte nur: „Gib mir zehn Minuten Zeit, ich melde mich gleich wieder.“ Ich hatte das Gefühl, dass hier andere Kräfte am Werk waren. Jetzt war ich gefordert. Tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich hier eine große Chance hatte. Auch wenn diese Handlung

für viele Menschen verrückt erscheinen mochte. Und gerade das „verrückt“ sein hat mich schon oft in meinem Leben auf einen anderen, kraftvollen Weg und zu Veränderung geführt. Ich vertraute und hatte ein gutes Gefühl, dass diese Handlung göttlich geführt war.

*

Auch als mich damals meine zukünftigen Adoptiveltern abwarben und ich eine gute, noch langjährig gesicherte Stelle bei der Bank kündigte, konnte mich niemand aus dem Kreis meiner Familie, Freund*innen und Arbeitskolleg*innen verstehen. Ich begann eine neue Arbeitsstelle bei diesem kinderlosen Ehepaar ohne Vorstellung, welche Tätigkeiten auf mich zukamen. Diese Entscheidung war damals ein großer Schritt und eine große Veränderung für mich in meinem Leben und erforderte großen Mutes meinerseits. Heute bin ich glücklich, dass ich nicht mehr im Bankwesen tätig bin. Ich bin heute ein freier und gesunder Mensch mit einem gesicherten Einkommen. Rückblickend war diese Veränderung ein Quantensprung in meinem Leben. Und wieder erfüllte sich ein Traum nach dreizehn Jahren Tätigkeit bei meinen Adoptiveltern. Ich bin heute frei und habe keine*n Chef*in mehr über mir. Diesen Wunsch ersann ich mir im Alter von fünfunddreißig Jahren. Im Alter von fünfzig Jahren hatte ich es geschafft.

*

Ich bin der Meinung, dass wir im Laufe unseres Leben immer wieder die Wahl bekommen, unser Leben neu auszurichten. Es bedarf oft großen Mutes, dass ich den alten Weg hinter mir lasse und einen Neuanfang wage. Ich überwand

meine Ängste und nahm neue Herausforderungen kraftvoll an. Menschen, die diese Herausforderungen ablehnen, bewusst oder unbewusst, hemmen sich dadurch selbst an der Weiterentwicklung ihres eigenen Lebensweges. Ich bin der Meinung, dass wir nur durch Mut und Überwindungen unserer Ängste, die Chance zur Veränderung und Weiterentwicklung haben. Lassen wir uns darauf ein, werden wir geschützt und geführt und zu neuen Taten fähig sein.

*

Und so ging die Geschichte weiter: Ich legte den Hörer auf, ging in meine Wohnung und fragte in mich hinein: „Was soll ich nur machen?“ Denn zweifelnde Gedanken wollten mich von meinem Tun und Handeln abhalten. Dann folgte ich meiner Intuition, die mir sagte: „Pack deine Zahnbürste ein, einen Schlafanzug, Hundefutter, deinen Hund und fahre nach Nürnberg.“

Ich sammelte meine Gedanken und rief Jeshua auf seinem Handy an. Es war mittlerweile 18:45 Uhr. Ich sagte ihm, dass ich ein paar Sachen zusammen packen und um 19 Uhr mit dem neuen Auto nach Nürnberg aufbrechen würde. Und das tat ich. Ich packte meine Sachen und meinen Hund ins neue Auto und fuhr um 19 Uhr mit Ziel Nürnberg los. Die Adresse hatte ich bereits im Navigationsgerät eingespeichert. Ich hatte 230 km vor mir und während der Fahrt fragte ich mich immer wieder: „Ist das ‚normal‘ was ich hier mache?“ Aber immer wieder hörte ich auch eine innere Stimme die sagte, „Fahr, fahr ...“. Abends um 21:15 fuhr ich in Nürnberg auf den Hof zu Jeshuas Grundstück. Jeshua begrüßte mich liebevoll mit einer Umarmung und einem Kuss. Ich wurde mit meinem kleinen Gepäckstück und meinem Hund in die Wohnung geführt. Wir Beide verbrachten einen gemütlichen

Abend mit Essen, Trinken und netten Gesprächen. Zu später Stunde sagte Jeshua, wir sollten jetzt etwas klären. Er sagte zu mir: „Ich kann dir hier im Wohnzimmer auf der Couch ein Bett vorbereiten oder du kannst bei mir im Schlafzimmer schlafen.“ Ohne Nachzudenken kamen aus meinem Mund die Worte: „Ich fahre doch keine 230 km, um dann alleine hier im Wohnzimmer auf der Couch zu übernachten!“ Das war der Beginn unserer liebevollen Partnerschaft. Gemeinsam mit meinem neuen Auto war Jeshua für mich das bisher größte erlebte Valentinstagsgeschenk. Und unsere liebevolle Beziehung ist heute, nach sieben Jahren, noch genauso intensiv wie zu Beginn. Die eine oder andere Herausforderung haben wir bisher für uns Beide erfolgreich gemeistert und sind daran gewachsen. Und wieder erfüllte sich für mich ein Wunder. Alle Aspekte meiner ursprünglichen Visualisierung waren bei meinem neuen Partner, Jeshua, vorhanden. Auch der Aspekt mit dem schlanken und sportlichen Mann.

Ich habe diese Geschichte so detailliert beschrieben, da es das Zusammenkommen vieler verschiedener Umstände war, die dieses für mich großartige Wunder einer liebevollen Partnerschaft in Erfüllung brachten. Immer wieder war ich gefordert, dass ich meiner Intuition und inneren Stimme folge. Und ich brauchte Mut und Vertrauen, um mich auf diese heikle und für viele Menschen „*unnormale*“ Sache einzulassen. Und erst im Nachhinein erkannte ich den roten Faden und die vielen Schritte, die ich gehen musste, und die mich zu diesem Ergebnis geführt haben. Ich bin glücklich, dass ich dieses Vertrauen zu mir selbst und zu meinen Intuitionen ernst nehme und immer wieder etwas Neues ausprobieren. Ich erlebte dadurch schon viele kleine und große Wunder in meinem Leben. Ich bin für all diese Erlebnisse in meinem Leben dankbar und der festen Überzeugung, dass

sie jedem Menschen zur Verfügung stehen. Es bedarf eines großen Vertrauens und Glaubens an diese große Kraft - die Schöpfungskraft - die uns immer wieder führt und leitet. Sobald mir mein Ziel klar ist, bejahe ich es im Geiste immer wieder und gehe zuversichtlich und kraftvoll meinen Weg. Dann kann diese Kraft auf mich wirken und mich führen. Die Dinge ereignen sich dann fast wie von selbst.

*

Das was mir geschieht, geschieht jedem Menschen, sobald er sich auf dieses Vertrauen, den Glauben und die Führung, einlässt. Es bedarf Übung und einiges an Mut, Dinge auszuprobieren, die von anderen Menschen als unmöglich angesehen werden. Ich erkenne im Nachhinein, dass es gerade diese großen Herausforderungen in meinem Leben waren, die mich zu großen Wundern und großartigen Entwicklungen in meinem Leben geführt haben.

2

Die Technik der Bejahungen

Wie arbeite ich mit der „*Technik der Bejahungen*“? Ich begeben mich in einen entspannten Zustand und beobachte meinen Atemfluss. Ich werde immer ruhiger und komme ganz bei mir, in meinem Inneren an. Ich schreibe mir ein paar Sätze auf, die positive Wörter und den Endzustand meines Zieles beinhalten. Ich erfülle meinen Körper mit Freude und einem Glücksgefühl, als hätte ich mein Ziel bereits erreicht. Ich stelle mir mein Ziel bildhaft vor, denn die Imagination ist die größte Macht und Fähigkeit des Menschen. Diese Bilder lade ich mit meinem Glauben an die Erfüllung und mit meiner Überzeugung auf. Ich mache diese Übung mindestens zwei-

mal am Tag, bis die Überzeugung jede Zelle meines Seins durchdringt. Und das mindestens 21 Tage lang. Ich spüre selbst, wann ich diese Übung beenden kann.

Ich sollte mir ganz im Klaren darüber sein, was ich mit diesem Prozess auslöse und bereit sein, mich zu verändern. Wenn sich mein nächster Schritt zeigt, sollte ich auch bereit sein, diesen Weg zu gehen. Wenn der Weg für mich stimmig ist, werde ich die Zeichen erkennen. Hindernisse auf diesem Weg können sein, dass ich zwar die Zeichen erkenne, jedoch nicht den Mut habe mich auf den neuen Weg einzulassen. Hierzu benötige ich ein kraftvolles Vertrauen in mich, die göttliche Kraft und Zuversicht, dass sich alles zu meinem Wohl entwickelt. Wenn ich dann diesen Schritt gehe, werde ich Veränderungen erfahren. Bejahen bedeutet, dass ich im Einklang mit dem göttlichen Willen mein lebendiges Ideal erzeuge und darauf vertraue, dass Gott mir bei meiner Verwirklichung hilft, mich führt und leitet. Die schöpferische Kraft lebt in mir und ich bin ein Teil vom großen Ganzen. Ich werde immer weiter in meine Vollkommenheit geführt. Darauf kann ich vertrauen. Diese innere Haltung und das Gottvertrauen bedürfen einer ständigen Übung in jeder einzelnen Situation.¹

*

Ich gebe Ihnen hier drei kraftvolle Bejahungen von mir als Anregung weiter. Diese können sie jederzeit mit ihren eigenen Worten ergänzen oder verändern. Wichtig ist, dass sie sich mit dem jeweiligen Text der Bejahung wohl fühlen:

Bejahung „Eins“ zielt darauf ab, dass ich Seele und Körper

1 Siehe auch Lippert. *Das Geheimnis der Bejahungen*. S.29.

von angestauten Spannungen befreie. Ich rezitiere sie am liebsten vor dem Einschlafen.

Ich atme ein, ich atme aus.

Ich konzentriere mich auf das Innere meines Körpers und lasse alle Anspannungen los.

Ich atme weiter ein und aus und fühle, wie sich alles in meinem Körper entspannt. Meine ganzen Organe, meine Muskeln, meine Nerven und Zellen sind jetzt vollkommen entspannt.

Ich fühle mich frei von allen Ängsten, Sorgen und belastenden Erinnerungen aus der Vergangenheit. Alle aufgestaute Blockaden lösen sich jetzt auf. Ich fühle mich frei.

Lieber Vater, liebe Mutter, ich bitte dich, lass jetzt deine heilende, entspannende göttliche Kraft durch mein Kronenchakra und durch alle Zellen meines Seins bis zu den Fußzehen fließen. Ich weiß, mit dieser, deiner Kraft bin ich während meines Schlafes geschützt und gesegnet.

In diesem Bewusstsein wache ich morgen früh kraftvoll, gestärkt und frohen Mutes für einen neuen Tag auf. Ich danke dir für deine Hilfe. Amen.

Bejahung „Zwei“ wende ich an, wenn ich mich alleine und verzweifelt fühle.

Lieber Vater, liebe Mutter, in meiner Verzweiflung wende ich mich jetzt hilfesuchend an dich.

Ich weiß, du bist immer bei mir und ich bin nie alleine. Ich bin stets mit dir und dem ganzen Universum verbunden.

Bitte lass mich dieses Gefühl der Verbundenheit

wieder spüren und mein Herz und meine Zellen erwärmen. Ich glaube und vertraue auf deine göttliche Führung und Weisung.

Bitte lieber Vater, liebe Mutter, lass mich deine Führung durch Zeichen erkennen, damit sich meine Seele wieder erinnert. Ich weiß, dass ich meinen Seelenplan und meine Erfahrungen für diese Inkarnation mit deinen Zielen, lieber Vater, liebe Mutter abgestimmt habe.

Hilf mir, dass ich täglich wieder meinen Weg erkenne, mein Geist klarer wird und ich mich kraftvoll meinen ausgewählten Zielen nähere.

Ich bin göttlich geschützt und geführt. Und Kraft dieses Glaubens kann ich alles überwinden und meistern.

Ich lege nun mein Leben in deine Hände und vertraue mich wieder täglich deiner Führung an. So sei es. Amen.

Die Bejahung „Drei“ wende ich an, wenn ich fühle, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Sie ist eine Glaubenserklärung an Gott, unseren Vater, unsere Mutter.

Ich glaube an Gott, die allmächtige Kraft, den Schöpfer, die Schöpferin des Himmels und der Erde. Und in diesem Glauben bin ich erfüllt mit göttlichem Licht und Liebe.

Ich bin mutig, stark und gesund.

Die göttliche Intelligenz wirkt in mir und durch mich. Alle meine Organe, Nerven, Gewebe und Zellen sind lichtdurchflutet.

Ich fühle mich frei und voller Energie.

Ich lebe im Hier und Jetzt in Freude und Ver-

bundenheit. Ich bin zuversichtlich und weiß, dass ich mich jederzeit mit der Bitte um Hilfe und Führung an die göttliche Kraft in mir wenden kann.

Ich lasse mich führen und finde immer wieder Lösungen. Ich bin im Fluss des Lebens. Alle meine Erfahrungen aus der Vergangenheit machen mich stark für meine körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung.

Tag für Tag gehe ich in Liebe, Vertrauen und Zuversicht meinen Lebensweg weiter.

Ich bin dankbar für mein Leben und alle Chancen, die sich mir bieten. Ich setze mich täglich für die Liebe in mir und meinem Herzen ein und lasse andere daran teilhaben. So sei es. Amen.

*

Die Grundlage dieser „Technik der Bejahungen“ ist der göttliche Wille. Es geht hier nicht nur um positives Denken und visualisieren von der mentalen Ebene heraus. Ich begebe mich auf eine geistige Ebene und richte mich auf den göttlichen Willen aus. Es ist ein Segen, dass ich den göttlichen Willen durch eine klare Führung erfahre. Durch Erfolge wächst das Gottvertrauen stetig und ich spüre mehr und mehr meine innere Führung.

Ich begegne der Kraft der Gedanken

3

Erfahrungen auf meiner Lebensreise

Seit 2002 befasse ich mich eingehend mit spirituellen Themen und geistigen Heilungen. Ich habe verschiedene Ausbildungen mit dieser Ausrichtung absolviert. Ich bin überzeugt davon, dass wir als menschliche Individuen zu viel mehr fähig sind, als sich die meisten Menschen jemals zu träumen wagen. Gott hat uns nach seinem Ebenbild geschaffen. Jesus Christus ist mein großes Vorbild, zu welchen Handlungen ein einzelner Mensch fähig ist. Es liegt an jeder Person selbst, inwieweit sie ihre gottgegebenen Fähigkeiten anwendet und weiterentwickelt.

*

Oft war ich wie der ungläubige Thomas aus der Bibel und konnte mir vieles nicht vorstellen. Zu dieser Zeit studierte ich eine Vielzahl spiritueller Bücher. Ich wollte wissen, wie das Leben funktioniert und warum ich in dieses Leben inkarniert bin. Wollte herausfinden, was ich selbst dafür tun kann, dass ich ständige Balance und Leichtigkeit in meinem Leben finde. Ich hatte meine Adoptiveltern dreizehn Jahre bis zu ihrem natürlichen Tod gepflegt und war dabei oftmals an meine Grenzen gelangt. Nach ihrem Tod hatte ich einiges an Eigenliebe und Selbstvertrauen nachzuholen und aufzubauen. Auch das war für mich eine lehrreiche Zeit, in der ich viele weitreichende Erlebnisse und daraus folgende Erkenntnisse wahrnahm. Es war für mich eine Phase der Selbstfindung. Ich war frei. Und ich suchte in vielen Reisen nach weiteren Erkenntnissen.

Dies war für mich eine außerordentlich abwechslungsreiche Zeit. Ich hatte das Gefühl, einiges nachholen zu wollen. So führten mich meine Reisen nach Afrika, Sri Lanka, Bali, Peru, Indien, Hawaii, Chile und auf die Philippinen.

Auf meinen Afrikareisen erlebte ich die Kraft des Voodoo. Dies sind Flüche, die Menschen gegenüber anderen Personen aussprechen. Die Flüche zeigen ihre Wirkung durch die Kraft und Absichtserklärung der Worte. Ich erlebte, wie meine afrikanische Freundin Simone wegen Neides und aus Missgunst verflucht werden sollte. Die Familie meines damaligen Freundes, Alain, war eifersüchtig darauf, dass Simone und ich uns so gut verstanden. Die Familie hatte Angst, dass ich Simone finanziell unterstütze und ihnen dadurch etwas verloren gehen würde. Simone hatte große Angst vor dem Fluch und sagte mir, ich solle nach Hause fliegen. Ich sei hier in Gefahr. Ich hatte mich vorher nie bewusst mit der Kraft des Voodoo befasst oder darüber gelesen. Jetzt war ich plötzlich mitten im Geschehen. Ich führte ein klärendes Gespräch mit Alain und dessen Familie und das schaffte Abhilfe.

*

Heute weiß ich: Alles im Leben hat seinen Sinn. Und diese Erfahrung war wichtig für mein weiteres Leben und mein Handeln. Ich erkannte in dieser Situation die Kraft der Absichtserklärung, die Kraft der Worte und der Gedanken.

*

Die Kraft der Gedanken kann sich auch belastend auf mich und andere auswirken. Ich mache mir in diesem Fall immer wieder bewusst, dass alles was ich mit Gedanken und Worten aussende, auch wieder zu mir zurück kommt - im Positiven wie im Negativen.

Heilen mit der Kraft der Gedanken

Im August 2012 sahen wir in der Friedensquelle, meinem spirituellen Zentrum in Frankfurt, einen Film über geistiges Heilen von Clemens Kuby: *Unterwegs in die Nächste Dimension*. Dieser Film schaffte bei mir eine verblüffende Neugierde auf das „*Heilen ohne Schnitt*“. Ich hatte schon diverse Erfahrungen über „*geistiges Heilen*“ im Sinne von Energieübertragung gelernt und erfolgreich angewendet. Ich hatte den ersten und zweiten Grad von Reiki und einen dreimonatigen Kurs in geistigem Heilen bei einer Heilerin im Taunus abgeschlossen. Doch „*Heilen ohne Schnitt*“, das hatte ich noch nie gehört oder gesehen, außer jetzt in diesem Film. Ich dachte in mir: „Wenn es diese Heilform tatsächlich gibt, will ich das mit eigenen Augen sehen und erleben.“ Ich war wohl so stark in diesem Gedanken und dem Gefühl eingebettet, dass sich das nächste Wunder entwickelte.

Bei der Frankfurter Buchmesse im Oktober 2012, lernte ich den Heiler aus Berlin kennen, von dem ich schon im vorigen Kapitel berichtet habe. Dieser hatte Kontakt zu zwei Heiler*innen auf den Philippinen und begleitete seit Jahren Patient*innen aus Deutschland zu ihnen. Ich war kerngesund. Nur wollte ich dieses Erlebnis hautnah erfahren. Seine nächste Reise plante er für Januar 2013 und ich war dabei. An Weihnachten und Silvester, während unseres Ostseeflirts, lernten wir in unserem Hotel in Warnemünde Michael und Conny aus Berlin kennen. Es stellte sich heraus, dass Conny schon seit sechs Jahren an Brustkrebs litt. Sie hatte ihre Chemo auf eigene Verantwortung abgebrochen und suchte nach anderen Heilmethoden. Sie führte ein Gespräch mit dem Heiler und war kurzentschlossen und hoffnungsvoll

im Januar bei dieser Reise auf die Philippinen dabei. Wir beide freudent uns an und freuten uns riesig auf unsere Reise. Wir starteten zu zehnt in Frankfurt mit dem Flugzeug nach Manila. Der Heiler, acht Patient*innen mit verschiedenen Erkrankungen und ich. In Manila gelandet fuhren wir 200 km zu einem schönen Hotel direkt am Meer. Wir checkten ein und am nächsten Tag wurden wir mit einem organisierten Kleinbus zu der Heilerin gebracht. Wir wurden dort herzlich empfangen. Die Heilerin wohnte in der Nähe einer Kleinstadt, mitten in der Natur, auf einem großen Grundstück. Direkt auf dem Grundstück befand sich eine kleine, eigens zum Zweck der Heilungen erbaute Kapelle. Wir gingen alle in diese Kapelle und es wurde eine kleine Andacht mit schönen Gesängen und Gebeten gehalten. Am Ende der Andacht wurde das Lied „Come Holy Spirit I Need You“ gesungen. Das Lied war immer der Beginn, mit dem sich die Heilerin mit den Spirits verband. Danach begannen die Heilungen. Hierfür gab es in der kleinen Kapelle eine Liege, auf der sich die zu behandelnde Person, nur mit Unterhose bekleidet, hinlegte. Die Tochter der Heilerin assistierte ihrer Mutter bei den Heilungen.

Die Heilerin fühlte erst einmal den ganzen Körper mit ihren Händen ab, um eventuell im Körper befindliche Blockaden zu erfühlen. Dann öffnete sie mit ihren bloßen Händen, mit ihren Fingerkuppen, den Körper an den Stellen, wo sie eine Blockade aufgespürt hatte. Ich war fassungslos was ich da sah und erlebte. Ich durfte jeden Handgriff mit meiner Kamera fotografieren. Es blutete und sie griff mit ihren Fingern in die Wunde und holte kleine rote Knötchen heraus. Alles geschah ohne Handschuhe oder sonstige Desinfektionsmaterialien. Danach wurde der Körper wieder verschlossen. Sie streckte ihre Hände zum Himmel und hielt sie anschließend über die geschlossene Wunde. Jetzt ließ sie Heilenergie fließen. Es

war nichts mehr am Körper zu sehen. Alles war wieder verschlossen. Die behandelte Person legte sich danach auf eine Massageliege und erhielt von einer anderen Tochter eine wohltuende Massage. Die Heilerin wusch ihre blutigen Finger ab, desinfizierte sie mit starkem Alkohol und schon kam die nächste Person auf die Liege. Ich war überwältigt und voller Staunen über das was hier vor sich ging. So wurden nach und nach alle Patient*innen behandelt. Und plötzlich kam ich an die Reihe. Ich war doch vollkommen gesund und hatte nicht damit gerechnet, dass ich auch auf die Liege kam. Sie sagte, sie würde meine Energiebahnen abfühlen und eventuell vorhandene Blockaden aufspüren. Und so bekam auch ich, genau wie die anderen Patient*innen, in Abständen von zwei Tagen Heilungen mit anschließender Massage. Das was ich damals auf den Philippinen erlebte grenzt für mich bis heute an ein Wunder. Auch wenn ich mir heute die vielen Fotos ansehe, die ich damals gemacht habe, bin ich immer wieder von neuem überwältigt.

Nach vierzehn Tagen flogen wir alle mit vielen neuen Erkenntnissen, Erfahrungen, Heilungen und schönen Erlebnissen mit Land und Leuten auf den Philippinen nach Frankfurt zurück. Conny, meine Freundin aus Berlin, war von dieser Heilkunst begeistert und glaubte, dass das ihr Heilungsweg sei. Ich unterstütze sie in ihrem Glauben und sechs Wochen später flogen wir nochmals gemeinsam auf die Philippinen. Ich selbst war so begeistert über unsere menschlichen Fähigkeiten und wollte unbedingt mehr über diese Heilkunst erfahren. Ich wirkte dort bei Operationen ohne Schnitt mit und absolvierte die Ausbildung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Energieübertragung. Ich erweiterte meine bereits vorhandenen Heilerinnen-Fähigkeiten und mein Wissen um diese Kraft. Auch hier kam ich wieder mit der

Kraft des Voodoo in Verbindung. Wir entfernten bei einem Patienten Stroh aus der geöffneten Bauchdecke, das ihm mit bösen Worten und Flüchen einverleibt worden war. Bei einer anderen Patientin entfernten wir eine kleine Kette aus der geöffneten Bauchdecke. Diese Heilmethoden werden häufig von dem armen Volk auf den Philippinen genutzt, die Hilfe brauchen und sich die Schulmedizin nicht leisten können. Ich habe erlebt, dass für solche Heilsitzungen mit Gemüse aus dem Garten oder mit Eiern bezahlt wurde.

*

Wenn Heiler*innen die eigene Geisteskraft so trainieren können, dass sie damit Schnitte am Körper praktizieren und operieren können, dann ist mit unserem Geist alles möglich. Ich war und bin überwältigt und fasziniert von den Auswirkungen, die die Kraft der Gedanken und die Kraft der Sprache auf mich und andere haben.

5

Weitere Erfahrungen mit anderen Kulturen

Es hat mich auf meinem Lebens- und Glaubensweg bestärkt, dass ich mit vielen anderen Kulturen und deren Heilmedizin in Kontakt gekommen bin. Deshalb möchte ich im Folgenden noch drei weitere Erfahrungen mit Ihnen teilen:

Bei einer großen Reise durch Peru hatte ich die Gelegenheit erhalten, einen Schamanen im Amazonasgebiet näher kennenzulernen. Ihm hatte ich mich anvertraut und im Rahmen einer Zeremonie Ayahuasca eingenommen. Ayahuasca ist ein psychedelisch wirkender Pflanzensud aus Lianen- und

den Blättern des Kaffeestrauchs. Dieser Sud wird bei den Indigenen Stämmen des Amazonas in rituellen und religiösen Zeremonien eingenommen, um in einen Trance-Zustand zu geraten. Sie glauben, dass sie dadurch Geister und Ahnen treffen und in die Zukunft blicken zu können. Dieser Sud wird ebenso für Heilungen von Krankheiten an Menschen empfohlen. Für die Schaman*innen ist die Wirkung des Tranks nicht auf einen Wirkstoff zurückzuführen, sondern auf die Pflanzenseelen, die sich den Menschen unter Ayahuasca-Einfluss als Lehrmeister*innen offenbaren. Ich war damals für fast fünf Stunden in anderen Dimensionen unterwegs. Dies sollte für mich laut Aussage des Schamanen, eine Reinigung für Körper, Geist und Seele bewirken. Ich habe mich am nächsten Tag tatsächlich klarer und befreiter gefühlt. Jedoch werde ich dieses Erlebnis nicht wiederholen.

Auf der Insel Bali hatte ich mich von einem Brahmanen in die dortige Heilkunst einführen lassen. Ich erlebte verschiedene Reinigungen und Zeremonien in heiligen Gewässern.

Auf Sri Lanka erlebte ich eine Ayurvedakur mit ihren Heilungen und positiven Auswirkungen auf meinen Körper, meinen Geist und auf meine Seele.

6

Ich setze die Kraft der Gedanken aktiv ein

Durch diese zahlreichen Erfahrungen ist mir bewusst geworden, welche großen und mächtigen Kräfte Gedanken aktivieren können. Doch auch im Kleinen, im Alltäglichen, im Persönlichen sind diese Kräfte stets am Werk. Mit meinen Gedanken erschaffe ich mein Leben und meine Zukunft.

Ich habe zahlreiche Bücher über die Kraft und die Auswirkungen von Gedanken gelesen. Dort fand ich meine Lehrer*innen und Meister*innen, sowie Erklärungen dafür, wie sich Gedankenenergie intensivieren und in meinem Leben als Ereignis und Erfahrung manifestieren kann. Ich bin dankbar für all die Menschen, die andere durch das Schreiben von Büchern an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben lassen. Alle diese großartigen Informationen und Erkenntnisse haben meine Einstellung zum Leben verändert. Unsere Gefühle und Gedanken sind zu einem großen Teil durch Konditionierungen und alte Glaubenssätze definiert und programmiert. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, dass wir uns von diesen Konditionierungen und Glaubenssätzen lösen. Wir können uns wandeln und neu erschaffen. Der bewusste und achtsame Umgang mit diesem Werkzeug ist hilfreich. Ich gebe zu, auch mir gelingt es nicht immer, dass ich mich in einer positiven Schwingung halte. Ich weiß jedoch - und setze es bewusst um - wie ich mit dem Werkzeug der Gedanken positiv auf meine Stimmung Einfluss nehmen kann. Mit unseren Emotionen und unseren Gedanken sind wir die Schöpfer*innen unserer eigenen Realität. Jeder Gedanke ist mit seiner ursprünglichen Energie aufgeladen, mit der Energie, die diesen Gedanken gestiftet hat. Vielen Menschen allerdings ist diese großartige Schöpfungskraft - und der Zusammenhang von Gedanke, Wort und Tat - verborgen. Dennoch wirkt sie. In der Vergangenheit habe ich mich oft unbewusst von äußeren Einflüssen zu negativen Gedanken verleiten lassen. Diese Auswirkungen habe ich dann anschließend zu spüren bekommen. Meine schönsten Erfahrungen habe ich hingegen gemacht, wenn ich meine Gedankenkraft, verbunden mit meinen Gefühlen, zum Wohle meiner selbst und zum Wohle der Anderen einsetzte. Dadurch gelang und gelingt mir vieles.

Hier teile ich eine persönliche Geschichte mit Ihnen, die verdeutlicht, wie bei mir die Kraft der Gedanken in Verbindung mit guten Gefühlen gewirkt hat. Ich möchte dass Sie, liebe Leser*innen erkennen, wie diese Kraft auch auf nicht vorhersehbaren Wegen und zu einem späteren Zeitpunkt zum Ergebnis führen kann:

Ich kam von meiner Segelreise von Gibraltar über die Kapverdischen Inseln und über den Atlantik nach Frankfurt zurück. Jeshua, mein Mann, hatte noch einen Segelauftrag in der Karibik zu erfüllen und kam erst im neuen Jahr nach Hause. Ich nutzte diese Zeit und feierte das Weihnachtsfest mit meiner Familie in meinem Heimatdorf. Am 1. Weihnachtsfeiertag ging ich mit meinem Bruder Alfred im schönen Spessart wandern. Bei dieser Gelegenheit zeigte er mir einen mir unbekannten Weg und ein herrliches Grundstück mit einer kleinen Hütte. Die Hütte und das Grundstück waren mit Kirschlorbeer, Efeu und vielen Brombeerhecken komplett zugewachsen und wirkten wie ein Dornröschenschloss. Die Hütte war wohl schon lange nicht mehr bewohnt oder genutzt worden. Alles machte einen ungepflegten und verwilderten Eindruck. Und trotz allem verliebte ich mich sofort in dieses herrliche Grundstück und das komplette Anwesen. Ich machte so gut ich konnte von allen Seiten Bilder mit meinem Handy. Dieses Grundstück und die Hütte wirkten auf mich wie ein kleines Paradies. Das Grundstück lag oberhalb von meinem Heimatort am Waldrand und mitten in der Natur. Ein wundervolles Naherholungsziel und Wandergebiet für unsere Wochenenden, so träumte ich. Mein Herz war erfüllt und ich malte mir innerlich aus, wie ich das Grundstück gestalten und die Hütte wieder

bewohnbar machen würde. Ich war richtig in dieses Anwesen verliebt. Ich sprühte merklich vor Vorfreude. Ich schickte die Bilder meinem Mann und gab meinem Bruder den Auftrag die Eigentümer*innen für ein Verkaufsangebot ausfindig zu machen. Mein Bruder ging ans Werk. Es erwies sich als schwierig, die Eigentümer*innen ausfindig zu machen. Mittlerweile bekam ich Bedenken, wie ich das Grundstück und die Hütte umbauen und pflegen wollte. Ich war mit meinen Mietshäusern in Frankfurt schon gut beschäftigt. Nach zwei Monaten sagte ich meinem Bruder mein Kaufinteresse ab und die Sache hatte sich, so glaubte ich, für mich erledigt. Neun Monate später wurde das Thema wieder aktuell. Jonas, der Sohn meines Mannes, lebte in Nürnberg bei seiner Mutter. Er kam öfters an den Wochenenden nach Frankfurt auf Besuch. Plötzlich hatten Jonas und Jeshua die Idee, sich eine Hütte zu kaufen. Sie wollten an den Wochenenden gemeinsam an der Hütte und dem Grundstück arbeiten und sich dadurch wieder näher kommen. Sie schauten sich ein Grundstück mit Hütte in der Nähe von Nürnberg an. Das entsprach jedoch nicht ihren Vorstellungen. Jetzt kamen sie auf die Idee, das Grundstück, mit welchem ich geliebäugelt hatte zu besichtigen. Und Beide waren sofort, wie ich damals, in dieses Grundstück verliebt. Der Inhaber wurde ausfindig gemacht und Jeshua kaufte das Grundstück und die Hütte. In aufwendiger Arbeit wurde die Hütte entrümpelt und mit Hilfe einer Fachfirma wunderschön renoviert. Das Grundstück wurde komplett gerodet und neu bepflanzt. Ich liebe es, wenn mein Mann, unsere Hündin Wilma und ich an den Wochenenden in dieses wunderschöne Anwesen fahren und die Ruhe und die Natur genießen. Und so geschah es, dass die Hütte und das Grundstück auf Umwegen schließlich doch zu mir kamen. Jeshua und ich nennen es heute unser „kleines Paradies“. Welch eine wundervolle Fügung.

*

Ein ruhiger klarer Geist und eine klare Sprache haben die Kraft, dass sie klare Gedanken erschaffen. Je klarer der Geist und die Sprache, desto wundervoller sind die Erfahrungen. Das Wissen um diese Dinge ist eine wichtige Grundlage. Ich werde nun diesen wertvollen Schlüssel in mein eigenes Leben integrieren. Dadurch kann ich vieles bewegen und bewirken. Menschen, die etwas tun und sich weiterentwickeln wollen, finden ihren Weg. Andere finden eine Ausrede!

Ich nutze die Kraft der Sprache

7

Mein Weg zur Sprache

Und so ging mein Weg weiter: Ich hatte mich viel mit der Kraft der Gedanken und Manifestationen in meinem Leben auseinandergesetzt. Darüber hatte ich zwei Bücher geschrieben und darin meine Vergangenheit bearbeitet. Mein erstes Buch heißt *„Labyrinth zum Ziel“* und mein zweites Buch *„Der Schleier lüftet sich“*. Jetzt war ich an einem neuen Wendepunkt in meinem Leben angekommen. Mit dem Gefühl, dass es da noch etwas geben musste, was mir auf meinem Weg weiter helfen sollte, wandte ich mich an meine geistige Führung an Gott Vater, Göttin Mutter. Ich betete um Hilfe und Inspirationen - wie ich das in meinem ganzen Leben immer schon gemacht hatte.

Wie sollte ich meinen Weg weiter beschreiten? In dieser Phase wurde ich auf zwei Bücher aufmerksam. *„Achte auf das was Du sagst“* von Susann Theresa Braun und *„In der Sprache liegt die Kraft“* von Mechthild R. von Scheuerl-Defersdorf. Ich las beide Bücher und wollte auf diesem Gebiet weiter forschen. Schon vor dem Lesen dieser Bücher waren mir die Auswirkungen und die Kraft der Gedanken bewusst gewesen. Mit der Kraft meiner eigenen Sprache hatte ich mich bisher jedoch noch nicht näher beschäftigt. Jetzt ging mir ein Licht auf. Ich erinnerte mich an Äußerungen, die ich in der Vergangenheit oftmals über meine Lippen gebracht hatte. Ich gebrauchte Wörter wie: „schnell“ - „eigentlich“ - „vielleicht“ - „müssen“ - „kriegen“ - „Stress“ - „man“ - „aber“ - „Vorwurf“ - „Vorschlag“ - und so weiter. Mir wur-

den meine Sprachgewohnheiten bewusst. Ich hatte oft unbedacht Wörter dahin geplappert und auf diese Weise mir selbst und meinem inneren Frieden geschadet. Ich fragte mich: „Welche große Veränderung steht jetzt in meinem Leben an?“ Denn das Denken hängt unmittelbar mit unserer Sprache zusammen. Ich wusste, dass ich diese beiden gottgegebenen Werkzeuge für meine persönliche Schöpfungskraft reinigen wollte.

Schon in der Bibel steht geschrieben: „*Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott.*“ Ich wurde in meinen Kindheitstagen von meinen Eltern, Erziehungsberechtigten, Lehrpersonen, der Glaubensgemeinschaft und von meinem sonstigen Umfeld stark geprägt. Sie brachten mir bei, wie ich mich mit meiner Sprache verständlich mache. Großeltern und Eltern geben ihre Erfahrungen und ihre Sprache an die nächste Generation weiter. So bleibt erst einmal alles unverändert. Doch werde ich mir und meiner Sprache bewusst und übernehme ich die volle Verantwortung in meinem Leben, dann kann ein Wandel geschehen. So erging es mir: Ich habe die Verantwortung für mich und mein Leben übernommen. Und die Sprache ist für mich ein „*goldener Schlüssel*“ für diesen Wandel geworden.

Mit dem Ziel, dass ich meine Sprache verändere, meldete ich mich 2015 zu dem Intensivsprachseminar des LINGVA ETERNA® Sprachinstituts auf der griechischen Insel Lesbos an. Ich reflektierte alles was ich in den ersten Tagen im Seminar erfuhr an mir selbst. Am dritten Tag erlebte ich einen psychischen Zusammenbruch. Ich erkannte, wie überfordert ich in meinem Inneren und vor allem in meinem Kopf war. Ich erkannte, dass ich mich durch das Lesen von vielen spirituellen Büchern selbst überfordert und das We-

sentliche - meine eigene Sprache - außer Acht gelassen hatte. Wo waren der Frieden und das Verständnis für mein Leben, welche ich in mir spüren wollte und nach denen ich schon lange suchte? Nach diesem ereignisreichen Erlebnis mit allen Erfahrungen wusste ich: Diesen Weg werde ich gehen. Ich werde mich mit meiner Sprache auseinandersetzen und erfahren, was ich in meinem Sprachgebrauch verändern kann. Ich sah im Gebrauch der friedvollen und wertschätzenden Sprache eine große Chance für meine Weiterentwicklung in meinem Leben.

Im Anschluss an das Intensivseminar besuchte ich verschiedene Unterrichtseinheiten bei dem Sprachinstitut in Erlangen und erreichte so die erforderlichen Voraussetzungen für die Ausbildung zur Fachdozentin, Dozentin und zum Coach. Je tiefer ich in dieses Thema einstieg, umso bewusster und klarer wurden mir die Auswirkungen der Sprache. Ich erkannte, dass ich einiges in meinen Sprachgewohnheiten und meiner Sprache putzen und verändern wollte. Auch wurde mir klar, dass dies ein fordernder Prozess ist, der viel Übung bedarf. Denn was ich über fünfundfünfzig Jahre in mein System eingeprägt hatte, ließ sich nicht durch das Umliegen eines Schalters verändern. Außerdem zeigte das bloße Verändern und Austauschen von Wörtern nur geringe Wirkung. Ich übte und übte, bis ich das Gesagte und die Änderungen tatsächlich fühlen konnte. Wie gewohnt ging ich mit viel Elan an dieses Thema heran. Damit setzte ich mich unter enormen Druck und das hatte sogar körperliche Auswirkungen. Ich bekam rote Flecken im Gesicht. Auch wachte ich einige Male morgens mit Schwellungen im Gesicht auf. Was ich anschließend bei der Morgentoilette im Spiegel sah, schockierte mich. Ich schaltete einen Gang zurück und näherte mich diesem Sprachthema behutsamer und Stück für

Stück. Und ich bin weiterhin achtsam und nutze alle Gelegenheiten für die Verfeinerung meines Sprachgebrauchs. Mit Freude und Genuss nehme ich die Auswirkungen meiner gewandelten Sprache wahr.

Ich besuchte ein weiteres Seminar bei LINGVA ETERNA®. In dem Seminar „*Mission Vision*“ wurde für mich gemeinsam mit der Seminarleitung und den Teilnehmenden mein Leitsatz erarbeitet. Die Ausbildenden berücksichtigten dabei meine Talente und ein schönes Kindheitserlebnis. Mein Leitsatz lautet: „Ich erkenne die Wahrheit, bewege Menschen und freue mich.“ Dieser Satz ist für mich stimmig, passt gut zu mir und ich erkenne mich darin wieder. Ich war begeistert und erinnerte mich, in welchen Bereichen meines Lebens ich meine Mission bereits lebte.

*

Ich bin dankbar, dass ich diesen kraftvollen Schlüssel für mein Leben gefunden habe. Wie schön ist es, dass mein Leben sich jetzt allein durch den bewussten Einsatz meiner Sprache entschleunigt und ich endlich in die langersehnte Leichtigkeit finde. Denn das Leben darf leicht sein. Der stete Tropfen höhlt den Stein. Das sage ich mir immer wieder.

8

Ich begleite Menschen anhand ihrer Sprache in eine positive Lebenseinstellung

Ich war und bin so begeistert von diesen Erfahrungen, dass ich sie gerne mit anderen Menschen teile, die etwas in Ihrem Leben verändern wollen. Meine Ausbildung gab mir hier-

für die erforderlichen Möglichkeiten. Ich gratuliere meinen Auszubildenden Frau Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf und Herrn Dr. Theodor von Stockert für dieses geniale Sprachkonzept. Dies macht es jedem interessierten Menschen leicht, dass er/sie seinen/ihren Wortschatz entrümpelt und sich mit einer liebevollen, wertschätzenden Sprache in die Gesellschaft einbringt.

*

Teil meiner Ausbildung war das selbstständige Anleiten einer Übungsgruppe, basierend auf detaillierten Vorgaben unserer Auszubildenden. Hier sah und erkannte ich meine Chance. Durch zwei weitere Ausbildungen, zur Fachdozentin, Dozentin und Coach bei LINGVA ETERNA® bin ich wieder einmal eine Findende geworden. In weiser Voraussicht hatte ich in meinem Wohnhaus, in der Wohnung meiner verstorbenen Adoptiveltern, bereits Räumlichkeiten für ein Seminarzentrum eingerichtet: Die Friedensquelle. Ich nahm mir vor, in diesen Räumen jetzt auch Seminare für eine bewusste und wertschätzende Sprache anzubieten. Und ich halte diese Sprachseminare mittlerweile in Kur-, Gesundheits- und Seminarhäusern. Voller Elan wählte ich damals für die erforderlichen Trainingseinheiten für meine Ausbildung Menschen aus dem Verteiler der Friedensquelle aus. Von 22 ausgewählten „Glückspilzen“ meldeten sich sofort 16 Menschen für dieses Seminartraining an. Welch schöne göttliche Fügung! Es machte mir großen Spaß, diese Seminare vorzubereiten. Dabei lernte ich, wie ich immer mehr in mein eigenes Selbstbewusstsein finden und meine Erfahrungen mit anderen teilen konnte. Auch die Teilnehmenden waren mit großer Freude dabei und freuten sich immer wieder auf den nächsten Seminarabend. Ich bemerkte, wie die Teilnehmen-

den sich ihrer eigenen Sprachgewohnheiten bewusst wurden. Und ich konnte sie gut motivieren, dass sie diese änderten. Sie wenden heute meine Anregungen mit Freude in ihrem Alltagsleben an und machen ihre ganz eigenen Erfahrungen mit ihrer „neuen“ Sprache. Ich merkte allerdings auch, wie kritisch ich im Rahmen der Seminare mit mir selbst umging. Gelegentlich kamen mir Zweifel, ob ich wirklich gut genug für diese Tätigkeit war. Doch diese alte Bannbotschaft aus meinen Kindheitstagen gehört jetzt der Vergangenheit an. Ich erkannte sie und freute mich, dass sie mir bewusst wurde. Ich sagte und sage mir immer wieder: „Ich bin auf einem guten Weg. Weiter so.“ So wurde ich immer besser, mutig und kraftvoll in den Seminaren. Ich lernte dabei, frei und langsam zu sprechen.

Heute leite ich Seminare und lehre die Kommunikation mit einer klaren wertschätzenden Sprache. Wenn mir ein Satz nicht so gut gelingt, beginne ich ihn von neuem. Es fällt den Seminarteilnehmern oft gar nicht auf. Diese Art des Trainings gibt mir weiter Selbstbewusstsein und Mut. Auch erkenne ich jetzt viele meiner alten Sprachgewohnheiten bei anderen. Ich übersetze dann in meinem Inneren den letzten Satz und wandle ihn. Diese Art des Sprechens verändert auch mein Zuhören. Ich werde dadurch aufmerksamer und ich bin dankbar für diese Erkenntnisse und neuen Wahrnehmungen. Als LINGVA ETERNA® Dozentin und Coach, begleite ich Menschen, die dazu bereit sind, ein Stück ihres Weges. Meine eigenen Erfahrungen und die Ausbildungen sind mir hierbei eine große Hilfe. Ich wende das Gelernte in Seminaren und Einzelcoachings an und bin für viele Menschen eine gute Wegweiserin.

Die Kraft der Sprache wirkt durch mich

Meine Sprache wirkt sich nicht nur auf meine Kommunikation sondern auch auf mein Denken und Handeln aus. Das Zusammenleben der Menschen wird stark durch die Sprache beeinflusst. Ein „böses“ Wort kann einem Menschen den gesamten Tag verderben. Das hat wohl jede*r schon einmal erlebt. Mit einer bewussten Sprache kann ich viele Konflikte in der Familie und im Beruf vermeiden. Der Schlüssel hierfür ist der achtsame Umgang mit dem Wortschatz, dem Satzbau und der Satzmelodie. Ebenso wie ich etwas mit meiner Sprache mache, so macht auch meine Sprache etwas mit mir. Mit der Kraft der klaren Sprache finde ich zu einer inneren und äußeren Ordnung und gestalte mein Leben wirksam und achtungsvoll. Ich trage durch meine Sprache die liebevollen Schwingungen nach außen in die Welt und gleichzeitig in meinen Körper. Ich habe es in der Hand, wie ich meine Lebensqualität durch meine Sprache und innere Einstellung verbessere. Es liegt an mir, dies zu trainieren und umzusetzen. Übung macht den Meister und die Meisterin. Ich empfinde dies als eine großartige Möglichkeit. Und besonders als eine Freiheit, die mir niemand nehmen kann. Ich habe die Wahl, dass ich meine Sprache und meine Einstellung zu einer gegebenen Lebenslage jederzeit bewusst ändere.

Vielen ist nicht bewusst, dass wir mit unserer Sprache unseren Charakter und unsere Lebenseinstellung preisgeben. Pater Anselm Grün gibt in seinem Vorwort des Buches „*In der Sprache liegt die Kraft*“ folgendes Beispiel: Im Vorhof des Hohepriesters (Mt.26,73) sagten die Leute zu Petrus, „*Deine Sprache verrät Dich ja*“. Im Griechischen heißt es hier: Dein Sprechen offenbart dich. Mein Sprechen zeigt deutlich, wer

ich bin. Wie ich spreche, welche Worte ich benutze, in welchem Tonfall ich mich unterhalte, all das gibt meine Seele preis. Das finde ich hervorragend! Jeder Mensch hat unabhängig von Alter und Lebenssituation die Möglichkeit, dass er diesen wertvollen Schlüssel annimmt und Verantwortung für die eigene Sprache übernimmt. Im täglichen Leben habe ich dieses „Werkzeug“ - meine Sprache - immer bei mir. Wir kommunizieren täglich mit so vielen Menschen. Sei es beim Einkaufen, in der Familie, im Büro, im Verein und anderswo. Ich habe die Kraft und lasse meine Gesprächspartner*innen an meiner wohlwollenden und wertschätzenden Sprache teilhaben. Sprache und Denkmuster sind ansteckend. Und so kann ich mit einer friedvollen und wertschätzenden Sprache ein gutes Beispiel für andere Menschen sein. Wie genial ist das denn?

Mit LINGVA ETERNA® betrachten wir den individuellen Sprachgebrauch eines Menschen. Wir machen uns Wechselwirkungen zwischen der Sprache eines Menschen sowie Ereignissen und Erfahrungen im persönlichen Leben bewusst. In der Sprache tauchen die Lebensthemen eines Menschen deutlich häufiger auf, als dies vielen Menschen bewusst ist. Manche unserer Erfahrungen aus Kindheitstagen sind mit Ängsten und vegetativen Reaktionen wie zum Beispiel Unruhe und Schwitzen gekoppelt und überdauern bis ins Erwachsenenalter. Diese Ängste sind längst nicht mehr durch die Realität begründet. Doch sie wirken weiterhin unterbewusst fort. Dieser Komplex kann durch den Einsatz von sprachlichen Mitteln ins Bewusstsein gehoben und nach und nach gelöst werden. Interessierte Personen erhalten mit den Lehren von LINGVA ETERNA® die Möglichkeit, unwillkürliche Kopplungen belastender Emotionen an bestimmte sprachliche Elemente durch gezielte Wandlungen der Sprache aufzulösen. Dies ist eine relativ schonende Methode und die Ergebnisse sind hervorragend.

Das eigenverantwortliche Wandeln meiner Sprache

Durch meine Sprachausbildungen entdeckte ich viele leichtfertige Redewendungen und Aussagen in meinem Sprachgebrauch. Ich teile hier einige meiner Erkenntnisse und Mittel zum konkreten und eigenverantwortlichen Wandeln der eigenen Sprache mit Ihnen:

KEIN „SCHNELL MÜSSEN“

Wenn ich die Wörter „*schnell*“ und „*müssen*“ aus meinem Sprachgebrauch streiche, dann bringe ich Ruhe und Gelassenheit in mein Leben. Diese beiden Wörter waren in meinem Sprachgebrauch einst ständig vorhanden. Alles musste bei mir immer schnell gehen. Das wollte ich ändern! Ich stellte mich dieser Aufgabe und schenkte diesen beiden Wörtchen einige Wochen meine Aufmerksamkeit. Ich übte mich bewusst darin, und erstellte jeden Morgen einen kurzen Ablaufplan für meine Aufgaben des Tages. Und ich erkannte, wie ich dadurch Ordnung und System in meinen Tag und mein Leben brachte und mich mehr auf das Wesentliche konzentrierte. Für Aufgaben, die ich später oder am nächsten Tag erledigen wollte, benutzte ich jetzt das Wörtchen „*werde*“. Seitdem nehme ich bewusst wahr, dass sich durch diese stetigen Änderungen in meiner Sprache langsam und stetig eine innere Ruhe einstellt. Heute höre ich, wie häufig meine Gesprächspartner*innen die Worte „*schnell*“ und „*muss*“ benutzen und nehme die Reaktionen in meinem Inneren bewusst wahr. Ich spüre den Druck der anderen Person in mir. Mittlerweile kann ich über diese schöne Erkenntnis schmunzeln und freue mich innerlich über meinen Erfolg des Wahrnehmens. Welch eine großartige Fügung. Diese Arbeit an meinem eigenen Sprachgebrauch und an

meiner Wahrnehmung wird mich weiter sensibel für meine Kommunikation machen und mir bei meiner Entwicklung behilflich sein.

ICH DRÜCKE MICH KLAR UND WERTSCHÄTZEND AUS

In meinem alltäglichen Sprachgebrauch fand ich früher viele sogenannte Weichmacher wie „könnte“ - „möchte“ - „vielleicht“ - „eventuell“ - „müsste“ - „eigentlich“ und einige mehr. Mir ist bewusst geworden, dass ich mit solchen Wörtern eine falsche Höflichkeit ausdrücke und mich selbst klein mache. Außerdem äußere ich mich so gegenüber anderen Personen keineswegs klar und deutlich. Hier war ein weiteres Aufräumen angesagt! Ich weiß was ich will und das werde ich in Zukunft zum Ausdruck bringen. Hier einige Beispiele zur klaren Äußerung aus meinem Alltag:

- *„Ich gehe am Samstag Wandern, kommst du mit?“*
- *„Ich gehe heute Abend in die Sauna, hast du auch Lust dazu?“*
- *„Du fährst in die Stadt, bringst du bitte Brot vom Bäcker mit?“*
- *„Die Wäsche ist fertig gewaschen, hängst du sie bitte im Trockenraum auf?“*
- *„Ich habe Hunger und werde jetzt etwas essen. Hast du auch Hunger und soll ich etwas für dich vorbereiten?“*

In dieser Art und Weise übe ich, klare und deutliche Anweisungen zu geben. Das führt mich zu folgender Erkenntnis: Es ist genial, wie plötzlich die Aufgaben zeitnah erledigt werden, oder wie ich ein klares „Ja“ oder „Nein“ erhalte, wenn ich eine klare Frage stelle. Stück für Stück erkenne ich viele Vorteile in dieser klaren, gewählten Ausdrucksweise.

VON SCHACHTEL- UND BOGENSÄTZEN

Weiterhin erkannte ich in meiner Sprache die häufige Verwendung von langen Schachtelsätzen. Ich stellte mir die Frage: „Wie soll mir mein Gegenüber mit dieser Sprachgewohnheit aufmerksam folgen, sich ein Bild von meinem Gesagten machen und mit mir in Kommunikation kommen?“ Außerdem bin ich Menschen oft ins Wort gefallen, ohne sie aussprechen zu lassen. Heute übe ich mich in meiner Präsenz und im Zuhören. Ich nehme Gespräche anders wahr und kann dem Gesagten gut folgen oder nachfragen. In meinen Gesprächen nutze ich kurze Bogensätze und mache einen Punkt und eine kleine Pause hinter jedem Satz. Im Bogensatz kommt eine Satzmelodie zum Ausdruck. Ich beginne am Anfang des Satzes mit meiner Stimme unten, gehe dann mit meiner Stimme nach oben und beende den Satz mit meiner Stimme unten. Kurze Bogensätze übe ich oft bewusst bei meinem ganz alltäglichen Handlungen. Ich erreiche dadurch ein ruhiges und angenehmes Sprechtempo. Ich nehme eine viel stärkere Akzeptanz und Wahrnehmung meines Gesagten bei meinem Gegenüber wahr.

AKTIVSÄTZE

Mit der Nutzung von Aktivsätzen kann ich meine Wertschätzung für andere Personen zum Ausdruck bringen. Ich kann Menschen motivieren und ihnen meine Hochachtung schenken, wenn ich sie als Person mit ihrem Namen anspreche. Sie fühlen sich wahrgenommen und in ihrer Arbeitsweise, ihrem Tun und Handeln bestärkt. Sie gehören dazu und erfüllen ihre Aufgabe. Sie werden wahrgenommen und gesehen. Die Person gehört zur Familie, zur Gemeinschaft, zur Firma. Auch hier gebe ich Ihnen zum besseren Verständnis einige Beispiele - ich nenne die aktive Person im Satz direkt zu Beginn:

- *„Maria hat den köstlichen Kuchen gebacken,
er steht für euch zum Genießen auf dem Tisch
in der Küche.“*
- *„Herr Müller hat die erforderlichen Kopien für
die Besprechung angefertigt.“*
- *„Frau Maier hat unseren Garten wundervoll
gepflegt und ihn in eine grüne Oase verwandelt.“*
- *„Mario hat die Spülmaschine ausgeräumt und
Ordnung in der Küche geschaffen.“*

ICH SPRECHE SELBSTBEWUSST

Das Wort „man“ war einst fest in meinem Sprachgebrauch verankert. Ich hatte zu Hause gelernt, dass der Esel sich immer zuerst nennt. Und so ersetzte ich das „ich“ gewohnheitsmäßig durch „man“. Und diese Gewohnheit hatte ich wohl bis in jede Zelle meines Seins gespeichert. Was war dadurch mit mir und in meinem Inneren geschehen? Ich sprach in der Vergangenheit ganz selten von mir selbst und versteckte mich hinter dem Wort „man“. Ich verallgemeinerte meine Aussagen und brauchte so keine Verantwortung gegenüber dem von mir Gesagten zu übernehmen. Mir wurde klar, dass diese sprachliche Angewohnheit mich davon abgehalten hatte, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Und um Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstliebe geht es für mich in meinem Leben. Mittlerweile äußere ich meine Meinung klar und deutlich und stehe zu dem von mir Gesagten voll und bewusst. Ich werde mich hinter niemanden verstecken. Ich spüre durch meine diesbezügliche Willenserklärung eine großartige Kraft in mir. Und diese will ich zukünftig leben und kommunizieren. Die Achtsamkeit und das bewusste Entfernen des Wörtchens „man“ aus meiner Sprache will ich stetig und bewusst umsetzen und leben. Ich

mache mir bewusst, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke. Allzu oft höre und lese ich dieses Wörtchen „man“ in den Medien, in der Kommunikation und in Büchern. Mir ist bewusst, dass ich meine Sprache nur bei mir selbst ändern und als gutes Beispiel vorangehen kann. Und das werde ich weiterhin praktizieren.

ICH VERMEIDE NEGATIONEN

Durch bewusstes Vermeiden von Verneinungen können wir positive Schwingungen in unser Leben bringen. Verneinungen begegnen uns im beruflichen, schulischen und privaten Alltag und auch in öffentlichen Einrichtungen. Wir finden sie in Aufforderungen, Regeln, Vertragstexten und vielem mehr. Zu den Verneinungen gehören die Wörter „nicht“ - „nie“ - „niemals“ - „niemand“ - „kein“ und die Vorsilbe „un-“ sowie, im weiteren Sinn, die Nachsilbe „-los“. Verneinungen sind Doppelbotschaften. Sie stiften Verwirrung in unserem Gehirn. Die Hirnforschung bestätigt uns, dass die linke Hälfte des Gehirns mit Logik und die rechte mit Bildern und Emotionen arbeitet. Wenn ich die Aufforderung höre, „denke bitte nicht an weiße Mäuse“, so kommt diese Botschaft in der linken Gehirnhälfte logisch richtig an. Doch mit der rechten Gehirnhälfte sehe ich sofort die weißen Mäuse. Mit Negationen in meiner Sprache wie auch in meinem Denken, lenke ich meinen Blick in die falsche Richtung und werde so auch in diese falsche Richtung geleitet. Eine verneinende Haltung wirkt sich zudem nachteilig auf das eigene Lebensgefühl aus. Sobald ich meine Aufmerksamkeit auf das richte, was ich nicht will, schwinde ich auf der Welle des Nicht Wollens und erhalte genau das, was ich nicht will.

Mein Schlüssel ist: Ich bestimme und äußere genau was ich will. Ich bejahe zum Beispiel einen Wunsch so lange, bis ich ihn vollkommen verinnerlicht habe. Ich bin von der Er-

füllung dieses Wunsches vollkommen überzeugt und glaube daran. Es ist für mich wichtig, dass ich die unbewussten Widerstände, die ich durch Negationen ausdrücken kann, vollkommen hinter mir lasse. Was kann ich erkennen? Für viele meiner Verneinungen finde ich nach kurzem Innehalten auch positive Ausdrucksweisen. Ich lenke meinen Blick jetzt immer mehr in eine kraftvolle, positive Richtung. So gelingt es mir immer besser, dass ich mich positiv äußere. Und das bringt mir ebenso eine positive Stimmung. Auch diese Erkenntnis ist eine stetige Übung. Mir ist bewusst, dass ich mit dieser Handlung positive Gefühle in mein eigenes Leben integriere. Ich weiß heute: Möglich ist alles. Es bedarf nur meiner Entscheidung, meiner eigenen Wahl und meines Dranbleibens und Übens.

Auch hier gebe ich Ihnen gerne einige Beispiele für den Vergleich negativen und positiven Sprechens:

„Ich will nicht krank werden“ - „Ich will gesund bleiben“
„Vergiß den Schlüssel nicht“ - „Nimm deinen Schlüssel mit“
„Es geht mir nicht schlecht“ - „Es geht mir gut“
„Betreten der Rasenfläche verboten“ - „Bleiben sie bitte auf dem Weg“

Allerdings gibt es bestimmte Negationen, die ihre Berechtigung haben. So zum Beispiel der Satz: „Ich kann noch nicht schwimmen, ich will es lernen.“ Diese sind jedoch eher in der Minderzahl.

★

Mit positiven Gedanken, Worten und Gefühlen gestalte ich meine Zukunft optimistisch und verheißungsvoll. Ich entscheide, welchen Weg ich gehen will. Sobald ich meine Widerstände und Verneinungen abbaue, kommt mein Leben in Fluss.

ICH NUTZE WÖRTER MIT POSITIVEN SCHWINGUNGEN

In der deutschen Sprache gibt es einige Wörter, die für mich mit belastenden Schwingungen belegt sind. Früher benutzte ich solche Wörter, ohne mir der Auswirkungen für mich und meine Gesprächspartner*innen bewusst zu sein. Wörter wie „kriegen“ - „kämpfen“ - „bombenfest“ - „bombensicher“ - „an der Front arbeiten“ - „losschießen“ und noch einige mehr, wurden mir in meinem Sprachgebrauch bewusst. Ich bediente mich eines Kampfvokabulars und wunderte mich gleichzeitig, dass ich den lang ersehnten Frieden in mir nicht fand. Heute ergänze ich meinen Wortschatz bewusst durch schöne und leichte Worte. Es gibt viele Wohlfühlwörter in unserer Sprache. Ich lerne meine Muttersprache neu und bringe immer wieder neue Wörter ein: „friedlich“ - „segensreich“ - „wohlwollend“ - „hinreißend“ - „großartig“ - „warmherzig“ - „bildschön“ - „zauberhaft“ - „besonnen“ - „pfffig“ - „behutsam“ - „mutig“ - „klug“ - „lohnend“ - „wundervoll“ - „lichtvoll“ - „gnadenreich“ - „humorvoll“ - „spielerisch“ und viele mehr. Dieses wohlige Gefühl schöner Wörter hat eine Wirkung auf mich selbst und auf meine Gesprächspartner*innen. Welch ein schöner und friedvoller Segen!

ICH VERMEIDE ABER-SÄTZE

„Alles vor dem Aber ist gelogen.“ Ich übe mich darin, das weit verbreitete Wörtchen „aber“ aus meinem Sprachgebrauch zu streichen. Für mich ist das „aber“ wie ein Virus in meiner

Sprache und hat fatale Auswirkungen. In meiner Vergangenheit nutzte ich es unbewusst, oft um mich zu rechtfertigen. Mit einem „Ja, aber“ mache ich das zuvor gesagte nichtig, ohne dass ich mir der emotionalen Auswirkungen für mein Gegenüber bewusst bin. Mit der Einschränkung die das „aber“ mit sich bringt, erzeuge ich eine Irritation bei meinem Gegenüber. Und ich baue in mir selbst eine ablehnende und einschränkende Haltung auf. Dies wird mir bewusst, wenn ich folgende alltägliche Ausdrücke reflektiere: „Ich liebe dich, aber ...“ - „Der Urlaub war schön, aber ...“ - „Ihr habt es hier aber schön“. In den meisten Sätzen lässt sich ein „aber“ ersatzlos streichen. Ich übe mich nun darin und streiche dieses kleine Wörtchen ganz aus meinem Sprachgebrauch. Ich mache einen Punkt oder formuliere den Satz neu. Durch dieses „Aber-Fasten“ stellt sich eine ungewohnte Leichtigkeit in meinem Leben ein. Das Leben darf leicht sein und ich nutze diese Gelegenheit.

ICH LEITE EINEN ACHTSAMEN WANDEL EIN

Diese Punkte sollen Ihnen als Anregung zum Wandel ihrer eigenen Sprache dienen. Folgende innere Einstellungen empfehle ich ihnen für diesen Prozess:

- *Bleiben Sie bei sich, und lassen Sie andere so reden wie sie wollen.*
- *Nehmen Sie sich nicht alles gleichzeitig vor - ein Aspekt nach dem anderen.*
- *Seien Sie liebevoll und gnädig mit sich.*
- *Haben Sie Spaß und Freude beim Üben.*
- *Pflegen und wandeln Sie Ihre Sprache mit Liebe und Leichtigkeit.*

✱

Ich entdecke meine eigene Muttersprache neu. Ich wandle sie in eine friedvolle, wertschätzende und strukturierte Sprache. Ich wünsche mir, dass viele Menschen auf diese Art Frieden in sich und in der Welt schaffen und erhalten können. Ich trage zu jeder Zeit persönlich die Verantwortung. Es ist meine Aufgabe, dass ich alles was zu mir gehört auch selbst ändere.

Ich erkenne die Zeichen und lasse mich führen

11

Freier Wille und wieder „wollen“ dürfen

Wir alle haben für unser Leben einen freien Willen mitbekommen. Es liegt an uns, ob und wie wir ihn zum Ausdruck bringen. Ich persönlich halte es für eine großartige Chance, wollen zu dürfen. Vielen von uns ist dieser Wille in der Kindheit abtrainiert worden. Ich kann mich noch an Sätze erinnern wie: *„Der Willi ist tot“*, oder *„Kinder die was wollen, bekommen etwas vor die Bollen“*. Ich selbst hatte schon immer einen klaren Willen in meinem Inneren, wenn ich ihn auch in meiner Kindheit nicht äußern durfte. Ich habe erkannt: Sobald ich genau weiß was ich will und dies zum Ausdruck bringe, erreiche ich meine Ziele. Und das bringt mich in meinem Leben weiter und schafft neue Herausforderungen. Ich nenne das für mich: Mein eigenes Wachstum und meine Entwicklung zur Vollkommenheit. Ich übe mich darin, bei meiner Willensanstrengung jeglichen Funken von Furcht außen vor zu lassen. Ich gehe zielstrebig meinen Weg. Denn Furcht ist der Glaube an das Schlimmste - und dadurch gebe ich dem Zweifel die Möglichkeit zu wachsen. Ich sage mir immer wieder: *„Ich will und ich kann.“* Das gibt mir Zuversicht, Mut und innere Kraft und so erreiche ich mein Ziel. Der Wille und der Glaube an mein Ziel sind gleichsam stark. Sprechen auch Sie Ihren Willen in der Sprache klar aus: *„Ich will gerne eine Banane haben“* hat eine stärkere Wirkung als *„Ich möchte eine Banane haben“*. *„Ich will morgen zur Yogastunde kommen“* ist kräftiger und zielführender als *„Vielleicht möchte ich morgen zur Yogastunde kommen“*. Sobald ich genau weiß was ich will und dies äußere, werde ich es - wenn es so sein soll - erreichen.

Wenn Dinge anders passieren als von mir geplant, gewünscht oder gewollt, werde ich manchmal wütend oder traurig. Doch ich habe erkannt, dass so etwas aus einem bestimmten Grund geschieht. Für mich ist in solchen Fällen ein anderer Weg bestimmt. Im Nachhinein erkenne ich meist, dass ich auf diese Weise von einem bestimmten Schicksal verschont geblieben bin. Für mich ist es deshalb wichtig geworden, dass ich auch leisen Bedenken folge und auf meine Führung achte. Ich lasse dann los und gehe ins Vertrauen, auch wenn ich so von Zeit zu Zeit auf ungewöhnliche oder unvorhergesehene Wege gelange. Ich bin mittlerweile dankbar für unangenehme Dinge geworden, da ich daraus meistens eine hilfreiche Erfahrung mache.

*

Wir alle haben einen freien Willen. Und es liegt an uns ihn anzuwenden. Sobald ich mich bewusst entscheide, dass ich einen neuen Weg gehe und mein Leben ändere, werden die Ziele sichtbar und ich erhalte Führung. Für mich bedarf die Umsetzung dieses Schrittes in die Tat oftmals großen Mut und Selbstvertrauen.

12

Der Sinn des Lebens und meine Lebensaufgabe

Ich bin überzeugt, dass ich mit einer bestimmten Lebensaufgabe auf diese Erde gekommen bin. Diese Lebensaufgabe beinhaltet alle Erfahrungen, deren Erleben ich mir für dieses Erdenleben vorgenommen habe. Ich glaube, dass ich mir für diese Lebensaufgabe auf einer anderen Ebene meine Familie, mein Umfeld und meine Geschwister ausgewählt habe. Genauso glaube ich, dass ich mit der Zeit immer mehr vergessen

habe, was meine geistige Heimat ist und wo ich herkomme. Durch meine vielen Erfahrungen und Erkenntnisse erinnere ich mich wieder mehr und mehr an meine Herkunft. Und so bedurfte es bei mir, wie bei vielen Menschen, eine lange Zeit, bis ich meinen Sinn und meine Lebensaufgabe für diese Inkarnation erkannte. Schon in früher Kindheit zeigen sich uns unsere Fähigkeiten und Talente. Werden diese Fähigkeiten und Talente von meinem Umfeld erkannt und gefördert, fällt es mir im Leben leichter, meine Lebensaufgabe zu finden. Werden diese Fähigkeiten nicht erkannt oder sogar abtrainiert, so bin ich fremdbestimmt und werde auf einen anderen Weg - einen Umweg - geführt. Den Grundstein dafür, wie ich meinen Weg schließlich doch finde, lege ich mir mit der Formulierung eines neuen klaren Ziels, einer neuen Einstellung, einer kraftvollen Bejahung und mit dem Wandel meiner Gedanken und Worte. Dies wird mich wieder zurück zu meinen Talenten und Fähigkeiten, zurück auf meinen Lebensweg, führen. Ich besinne mich auf meine Begabungen und kann diese in mein Leben integrieren. Ich lege meine alten Gewohnheiten ab. Ich will mein Leben selbst bestimmen und meine wertvolle Lebenszeit nutzen, anstatt mich in eine passive Rolle zu begeben. Oftmals wird diese Erkenntnis durch einen Schicksalsschlag oder eine Krankheit ausgelöst. Wir alle haben die Chance, dass wir unseren Lebensplan erkennen und selbstbestimmt unseren Weg beschreiten. Für mich gilt der Spruch: *„Gott gebe mir die Zeichen, Dinge zu tun, wenn ich sie tun kann und will. Und nicht dann, wenn ich sie tun muss.“* Und Johann Wolfgang von Goethe sprach: *„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm Vieles entgegen.“*

*

Auf meinem Lebensweg erhalte ich zahlreiche Hinweise und Weisungen für meinen Weg. Das kann sowohl Bestimmung von außen, als auch ich selbst sein. Es liegt an mir selbst, ob und wann ich diese Zeichen der Führung wahrnehme, meinen Sinn finde und meine Lebensaufgabe erfülle.

13

Ich übernehme Verantwortung für mein Leben

Alles, was ich durchlebe und wahrnehme, erschaffe ich mir selbst durch mein Denken, meine Sprache und mein Handeln. Goethes bekannter Zauberlehrling klagte: „*Die ich rief, die Geister, die werd' ich nun nicht los*“. Heute weiß ich, dass ich diese „Geister“ bewusst loswerden kann. Das Geschehene bleibt. Ich nehme es an wie es ist und übe mich in einer positiven Einstellung. Früher war ich wieder und wieder an meine Grenzen gelangt. Häufig verbunden mit der Frage, wie ich mir denn diese Situation wieder erschaffen hatte. War ich das wirklich selbst gewesen? Ja, das war ich. Und wie hatte ich das geschafft? Ich alleine trage die Verantwortung dafür, wie ich alles, was in meinem inneren und äußeren Leben geschieht, erlebe. Diese Erkenntnis war ein großer Schritt in meinem Heilungsprozess. Ich bin dankbar für dieses Erkennen.

Ich gebe ihnen hier ein wichtiges Erlebnis weiter, das mir bei diesem Erkennen geholfen hat:

Mit 30 Jahren erledigte sich mein langersehnter Kinderwunsch. Ich musste mich einer Operation unterziehen, da durch ständige Blutungen und Schmerzen der Verdacht auf Unterleibskrebs bestand. Aus der Operation wurde eine Totaloperation und mir wurden der zweite Eierstock und die Gebärmutter entfernt. Der erste Eierstock war mir bereits mit 26 Jahren entfernt worden. Es war alles mit Zysten überwu-

chert und in der Gebärmutter befand sich ein Myom. Auch mein zweiter Eierstock war laut Ärzt*innen nun nicht mehr zu retten. Der Arzt verordnete mir die lebenslange Einnahme von Hormontabletten. Angeblich brauchte mein Körper diese Hormonunterstützung, da die Produktion durch die Eierstöcke entfiel. Mir wurde noch mitgeteilt, dass ich bei Verweigerung der Hormoneinnahme schneller altern würde, stark Osteoporose gefährdet sei, und dass meine Haut früher an Elastizität verlieren würde. Ich nahm diese Hormonpräparate fünfzehn Jahre lang ein. Immer wieder wurden neue Produkte oder Pflaster an mir ausprobiert, da mein Körper schlecht auf die Hormoneinnahme reagierte. Ich war des Öfteren in depressiver Stimmung, hyperaktiv oder hatte Knoten und Spannungen in meinen Brüsten. Ein Wohlfühl hatte ich während der Hormoneinnahme nur selten. Schließlich erfuhr ich durch die Überschrift einer Tageszeitung von Problemen bei einer ständigen Einnahme von Hormonpräparaten. Solch eine ständige Einnahme könne zu Brustkrebs führen. Ich las diesen Bericht und ging mit ihm zu meinem Frauenarzt. Ich wollte komplett auf die Einnahme der Präparate verzichten. Das wurde abgelehnt und ich wurde wieder auf all die Negativauswirkungen hingewiesen.

Tage später machte ich eine Fahrradtour und übernachtete privat im Fremdenzimmer einer älteren Dame von 78 Jahren. Beim Frühstück kamen wir Beide ins Gespräch. Sie erzählte mir, dass sie bereits Witwe sei und kinderlos. Sie hätte schon sehr früh eine Totaloperation gehabt. Spontan fragte ich: „Wie alt waren Sie damals?“. „32 Jahre“, antwortete sie. Und ich fragte weiter: „Haben Sie nach Ihrer Totaloperation Hormonpräparate eingenommen?“ Sie verneinte dies klar und entschieden. Sie lehne generell die Einnahme von Medikamenten ab. Ich fragte weiter: „Und Sie haben nie

verspürt, dass ihnen etwas fehlt?“ Da sagte sie nur zu mir: „Schauen Sie mich doch an! Haben sie das Gefühl, dass mir etwas fehlt?“ Sie strahlte dabei über ihr ganzes Gesicht. Vor mir stand eine lebensfrohe Frau, die genau wusste, was sie wollte und was sie besser sein ließ. Dieses Erlebnis war für mich ein Zeichen, dass ich auf eigene Verantwortung mit der Einnahme der Hormonpräparate aufhören wollte. Ich ging danach ein halbes Jahr durch schwierige Phasen mit meinem Körper. Doch nach einem halben Jahr des Entzugs ging es mir blendend: Ich fühlte mich rundherum wohl und tue das bis heute. Alle Negativauswirkungen die mir damals prophezeit wurden sind bis heute - 16 Jahre später - ausgeblieben. Und werden es bleiben.

Ich weiß, dass meine Handlung von der Schulmedizin nicht unterstützt wird. Und ich habe auch kein Verständnis von meinem Frauenarzt für mein Tun und Handeln erhalten. Ich will diese Handlung auch nicht als Empfehlung oder zum Nachahmen weitergeben. Jede einzelne Person ist für ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen selbst verantwortlich. Ich habe auf mein eigenes Körpergefühl vertraut und gespürt, ob die ärztliche Entscheidung für mich stimmig ist, ob ich noch eine zweite Meinung einholen sollte und ob es noch andere Heilungswege gibt. Mein Körper lässt es mich spüren, wenn etwas nicht im Einklang ist. Und dies sollte von mir beachtet und wahrgenommen werden. Wenn ich mich dann mit dem Körpergefühl auseinandersetze und um eine Lösung bitte, werde ich sie finden. Bei mir war es die Begegnung mit der älteren Dame, die mir meine Wegweisung gab. Und dafür bin ich dankbar.

Ich habe erkannt, dass ich für alles was mir widerfährt, selbst verantwortlich bin. Ich hatte mich lange geweigert, dass ich diese Wahrheit ganz und gar für mich annehme und die Verantwortung für mein Leben gänzlich übernehme. Oft war es für mich das Einfachste, wenn ich in herausfordernden Situationen jemand anderem die Schuld für mein Dilemma geben konnte. Heute weiß ich, dass dieses Verhalten in eine Sackgasse führt. Es hindert mich daran, dass ich alte Schuldgefühle und Versagensängste auflöse. Irgendwann habe ich begriffen, dass jede Situation eine große Chance für mich ist. Eine Chance für die Lösung und Wandlung eines alten abgespeicherten Musters in meinem Unterbewusstsein. Ich frage mich dann: „*Was will diese Situation mir zeigen? Welches alte Muster ist jetzt wieder aktiv?*“ Das mache ich so lange, bis sich eine Idee, ein Gefühl bei mir meldet. Ich nehme dieses Gefühl an und bitte Gottvater, Göttinmutter um Hilfe bei der Auflösung und Transformation. Für mich gilt die Rede: „*Bitet, und es wird euch gegeben*“.

*

Ich trage die Verantwortung für alle Ereignisse in meinem Leben. Ich lebe im Einklang mit dem Leben. Ich halte mich an die geistigen Gesetze und respektiere ihre Wirkung. So erschaffe ich mir ein selbstbewusstes Leben und einen klaren Geist. Ein klarer Geist, klare Gedanken und eine kraftvolle, klare und wertschätzende Sprache sind ausschlaggebend für ein Leben in Frieden und Harmonie.

Der Frieden in der Welt beginnt bei mir selbst

Alles, was im Kleinen und im familiären Kreis stattfindet, ja selbst das, was ausschließlich in meinem Kopf passiert, findet an anderer Stelle im großen Stil statt. Sei es Harmonie oder Konflikt, Fürsorglichkeit oder Nachlässigkeit, Freude oder Leid, Zuversicht oder Resignation. Alles was ich denke und ausspreche hat Auswirkungen auf die ganze Welt. Durch einen achtsamen Umgang mit meiner Sprache, meinen Gedanken, meinem Körper und meinem Handeln trage ich viel zu meinem Wohl und zum Wohle der ganzen Welt bei. Dazu muss ich mir stets meiner selbst bewusst sein. Dies bedarf viel Übung und Selbstreflektion. Meine Erfahrung ist, dass sich dieser Weg lohnt.

Der Schlüssel zum Weltfrieden liegt also in mir selbst. Es ist wichtig, dass ich keine Zeit damit vergeude, mich um das Chaos und die Verwirrung in der Welt zu bemühen. Es ist wichtig für mich, dass ich meine eigenen Angelegenheiten, meine Gedanken, mein Tun, mein Sprechen, mein Heim, mein Umfeld und meine Familie in Ordnung bringe. Würden die Menschen nur einen Satz begreifen und danach leben, sähe es in dieser Welt anders aus - Ich nenne es für mich die Goldene Regel: *„Was du nicht willst das man dir tut, das füge auch keinem anderen zu. Was du von deinen Mitmenschen erwartest, das tue du ihnen zuerst.“* Wenn ich diese Goldene Regel vor jede meiner Entscheidungen stelle und danach denke und handle, wird es besser in dieser Welt. Und die gute Nachricht ist: Ich kann sofort damit beginnen und muss auf niemanden warten! Baue ich auf meine inneren Werte, auf meine Tugenden, so baue ich inneren Reichtum auf. Und so lässt mit der Zeit das Treiben und getrieben wer-

den nach. Die innere Armut und Leere wird aufgefüllt mit einem wachsenden Selbstwertgefühl. Dann brauche ich keine äußere Aufwertung mehr, kein Sein- und Haben-Wollen. Ich bin von Innen heraus gefüllt und erfüllt. Das macht mich glücklich und lebensfroh. Dieser innere Frieden führt die Menschen wieder zusammen. Das führt zum Frieden in der Familie, im Berufsleben und unter den Völkern. Das beobachte ich auch in der aktuellen Pandemie. Sie zwingt uns zur Entschleunigung. Der Reiseverkehr ist stark eingeschränkt, größere Zusammenkünfte von Menschen dürfen nicht stattfinden. Feiern werden verboten. Die Menschen werden auf sich selbst gestellt und müssen teilweise von zu Hause aus arbeiten. Sie sind viel mehr zu Hause und haben die Chance, dass sie immer wieder innere Einkehr halten und zu sich selbst finden können. Jetzt geht es darum, dass wir unsere freigeordnete Zeit sinnvoll nutzen und uns selbst und unseren Liebsten etwas Gutes tun. Es geht darum, dass wir den Kopf frei bekommen und die Gefühle wieder ins Gleichgewicht bringen. Das ist für viele eine große Umstellung und Herausforderung. Doch ich nehme dies auch als eine große Chance für uns alle wahr.

*

Ich selbst kann die Möglichkeit nutzen und das Chaos und die Verwirrung in meinem eigenen Leben ordnen. Hierdurch kann ich mein eigenes Leben wandeln. In Frieden, Gelassenheit und Ruhe. Ich werde damit zu einem wertvollen Mitglied der Gesellschaft und der Welt in der ich lebe. Der Frieden in der Welt beginnt bei mir selbst.

Ich erschaffe mich selbst

15

Resonanz

Es gibt einen Spruch, der die Wirkung des Resonanzgesetzes auf den Punkt bringt: „*Gleich und Gleich gesellt sich gern.*“ Es ist hilfreich, ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Wirkweise dieses Gesetzes zu entwickeln. Wir Menschen sind wie lebende Magneten. Wir ziehen all die Dinge, Personen und Situationen in unser Leben, denen wir Aufmerksamkeit schenken und auf die wir uns emotional und gedanklich ausrichten - seien sie nun positiv oder negativ. Durch unser Denken und Sprechen ziehen wir genau die Schwingungsfelder in unser Leben, die wir aussenden. Das heißt, wenn ich negative Schwingungen aussende, brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich negative Schwingungsfelder anziehe. Ich gehe damit in Resonanz. Dies ist wie das Anklingen einer Stimmgabel in einem Raum. Gibt es Dinge in dem Raum, die auf diese Schwingung reagieren, beginnen sie mitzuschwingen. Ich empfange von einer anderen Person die gleichen emotionalen Bewegungen die ich ihr übermittle. Bin ich also pessimistisch und spreche häufig von Problemen und Dingen die ich nicht kann, so lade ich Personen in mein Leben ein, die dasselbe tun.

*

Ich achte darauf, welchen Geist ich mit meinen Gedanken und Grübeleien füttere - und besinne mich darauf, dass ich das aktiv beeinflussen und ändern kann. Ich rufe mir die Wirkungsweise des kraftvollen Resonanzgesetzes täglich ins Bewusstsein und richte in meinem Leben den Fokus auf positive Schwingungen.

Kollektives Bewusstsein

Ich gebe hier eine Empfehlung weiter, die wir alle für uns und unseren Planeten immer wieder visualisieren können. Denn jeder einzelne Mensch ist wichtig und kann kraftvoll bei dem Wandel zum Wohle von sich selbst und zum Wohle der anderen Geschöpfe unserer Erde mitwirken. Wir nutzen die Kraft der Gedanken und der Visualisierung für uns alle wie folgt: Ich hole mir mein geistiges Erbe zurück und aktiviere meine Schöpfungskraft. Ich erinnere mich, dass meine Gedanken, verstärkt durch meine Gefühle, Realität erschaffen. Jeden einzelnen Tag meines Lebens. Und Gott schuf uns nach seinem Ebenbild, so steht es in der Bibel. Wenn das wahr ist, so ist es jetzt an der Zeit, dass ich mich mutig erhebe und meine Schöpfungskraft auch für das Gemeinwohl lebe. Ich bin bereit und hole das lichtvolle Zeitalter jetzt auf die Erde. Ich manifestiere es hier und jetzt. Und das gestalte ich so: Ich werde still, konzentriere mich auf meinen Atem und stelle mir vor, wie Wurzeln aus meinen Füßen tief in die Erde wachsen. Ich visualisiere, wie die Kraft von Mutter Erde jetzt in mich hineinfließt. Und ich spüre in mir die Kraft von Mutter Erde. Diese Kraft lasse ich jetzt durch meinen ganzen Körper fließen und über meinen Kopf hinaus. Ich verbinde mich jetzt mit der universellen Schöpfungskraft und mit meinem Herzen. Ich atme tief durch mein Herz ein und wieder aus. Ich öffne bewusst mein Herz und spüre die Liebe in mir, die fest in meinem Herzen verankert ist. Und ich sage: *„Kraft meiner Geburt als Mensch und als das schöpferische Wesen, dass ich bin, fordere ich hiermit mein Geburtsrecht ein, dass ich in Frieden und Harmonie mit meinem Umfeld und mit allen Lebewesen lebe.“* Ich öffne mein Herz für die Liebe und lasse diese Liebe immer wieder nach außen fließen.

Kraft meiner Liebe möge sich Gerechtigkeit und Nächstenliebe unter den Menschen entwickeln und sich ein friedvolles miteinander gestalten. Ich sehe Menschen, die liebevoll miteinander kommunizieren. Ich sehe Kinder, die friedvoll miteinander spielen. Ich sehe eine gerechte Ressourcenverteilung. Ich sehe Menschen, die ihre Würde und ihre inneren und äußeren Werte wieder zu ihrem Wohl und zum Wohl der Schöpfung entwickeln. Alle leben in einem liebevollen, harmonischen Miteinander, sodass Geben und Nehmen im wertschätzenden Ausgleich sind.

*

Frieden, Freiheit und Liebe stehen an oberster Stelle allen Lebens. Ich bin dankbar für den großartigen Wandel und bleibe zuversichtlich, dass Wirkung und Erfüllung wie bei mir im Kleinen so auch im Großen geschieht.

17

Beten, Vertrauen und Glaube

Beten ist für mich die Hingabe, die Hinwendung an den Schöpfer, die Schöpferin allen Seins. Beim Gebet spreche ich mit Gott, der durch mich wirkt, mich führt und leitet. Ich bin ein Teil von ihm, er hat mich nach seinem Ebenbild geschaffen - so steht es in den heiligen Schriften. Bete ich richtig und hingebungsvoll, bekomme ich eine Antwort, einen Impuls für mein weiteres Tun und Handeln. Die menschliche Seele ist wie ein Kanal, durch den sich die unendliche schöpferische Energie manifestiert. Bekannt ist der Spruch: *„Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“*. Ich persönlich bete zu Gott, zur Schöpfungskraft, oder zu Engeln. Beten hat für mich nichts mit einer konfessionellen Bindung an eine Glaubensrichtung

zu tun. Es ist eine Rückverbindung zu Gott. Für mich ist Gott eine höhere, unendliche, geistige Wesenheit, ein Energiestrom der alles, das gesamte Universum, erschaffen hat und durch uns wirkt. Dieser Energiestrom der ständig durch uns fließt, ist die Lebenskraft die uns das Leben und den Atem schenkt. Sie haucht uns das Leben ein und hält alles in einer göttlichen Ordnung. Ich glaube, dass dieser Strom ein perfektes Gleichgewicht in meinen Zellen aufrecht erhalten kann. Er hat die Kraft, das vollkommene Gleichgewicht auf unserer Erde zu erhalten. Voraussetzung ist, dass auch der Mensch sich in dieses Gleichgewicht hinein begibt und in Harmonie und Frieden lebt. Dieser Strom sorgt dafür, dass unser Herz schlägt und unsere Organe arbeiten. Auch wenn wir schlafen. Dies ist der wunderbare und machtvolle Energiestrom unser aller Wohlbefindens. Er fließt stets in allen von uns. Es sei denn, er ist durch Blockaden, die wir uns selbst erschaffen haben, beeinträchtigt.

Zu meinen Gebeten und meinem Vertrauen in göttliche Führung kommt der Glaube. Ich glaube, dass das Erbetene in meiner Vorstellung bereits erfüllt ist. Ich glaube mit Gewissheit an die Verwirklichung meiner Bitte und lass alle Zweifel außen vor. Ich bleibe bei meiner Überzeugung. Ebenso ist es wichtig für mich, dass ich mir bewusst mache: Was glaube ich? Wem schenke ich vollkommenes Vertrauen? Der Glaube ist für mich ein inneres sicheres Wissen. Er kann nicht bewiesen werden. Glaube schafft Tatsachen durch Hingabe und dankbares Vertrauen. Der Glaube bildet daher für mich den wichtigsten Teil des wirksamen Betens. Glauben heißt für mich: Ich weiß sicher, dass das Erwünschte bereits geschaffen ist, nachdem ich die Ursache gesetzt habe. Jeden Gedanken des Zweifels, des Scheiterns, der Sorge oder der Angst lasse ich außen vor. Dies ist oftmals eine aufwendige innere

Arbeit. Oftmals werde ich durch Ablenkungen und Irreführungen im Außen auf die Probe gestellt. Doch Wunsch und Glaube sind es, die der Kraft für die Verwirklichung meiner Gedanken das Tor öffnen. Der Glaube kann trainiert werden. Das gläubige Bejahen des erwünschten Endzustandes, bis es zur Manifestation kommt, kräftigt stetig unseren Glauben.

Ich erschaffe mir nachhaltigen Erfolg, wenn ich beim Beten einige Regeln beachte: Ich werde still, entspanne mich und richte meinen Geist auf die Schöpfungskraft aus. Ich stelle mir mit meinen eigenen Worten ein paar positive Sätze als kleinen Text zusammen. Oder ich lasse mich durch kraftvolle Bejahungen zu bestimmten Themen und durch Gebete aus Büchern inspirieren. Dieser kleine Text soll das Ziel, den Endzustand, den ich erreichen will, beschreiben. Ich erschaffe mir in meiner Vorstellung gute Gefühle und lasse diese durch meinen Körper fließen. Ich kann bereits die Freude fühlen, dass mein Gebet erhört wurde. Ich danke für alle Hilfe, die mir für die Erfüllung meines Gebetes zuteil wurde. Dieses bejahende Gebet wiederhole ich 21 Tage lang mindestens zweimal am Tag in einem entspannten Zustand. Für mich eignen sich am Besten die Zeiten morgens gleich nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen. Dabei sehe ich immer wieder mit Freude mein erreichtes Ziel vor Augen. Denke ich tagsüber an dieses Ziel, bejahe ich die Erfüllung mit einem guten Gefühl. Wichtig ist, dass ich mich mit den von mir verwendeten Worten wohl fühle und dass diese stimmig für mich und mein persönliches Anliegen sind.

Alles was ich für mich tue, kann ich ebenfalls für einen Menschen, ein Tier, eine Familie, eine Stadt, einen Kontinent und für unsere Mutter Erde tun. Ich gehe dann in der gleichen Weise vor und vertraue auf die Erfüllung. Ein kraftvolles Heilgebet und ein Segensspruch kann Wunder bewirken.

Ein Gebet, welches ich Ihnen an dieser Stelle wärmstens ans Herz legen will, finden Sie im Buch „*KIRTAN Mantra-Singen*“ von Sivānanda auf Seite 110. Es ist ein allumfassendes Gebet, das ich bei meiner Ausbildung zur Yogalehrerin gelernt habe. Es kommt mir häufig in den Sinn und ich bete es immer wieder.

Ich gebe ihnen hier eine Anregung, wie Sie ihr eigenes Heilgebet mit ihren eigenen Worten finden und gestalten können. Vertrauen Sie ihren Führungen und Eingebungen.

*Lieber Vater, liebe Mutter, große Schöpferkraft, Urheber*in allen Seins und Erschaffer meines Körpers, Geistes und meiner Seele.*

Ich weiß, glaube und vertraue darauf, dass ich mit deiner Hilfe heilen kann. Mir ist bewusst, dass mein Körper durch mein „falsches“ Denken und im „falschen“ Gebrauch deiner Göttlichen Gesetze, ob in diesem oder in vergangenen Leben, aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Ich bin mir bewusst, dass deine mir innewohnende Schöpferkraft mich heilen und dieses Ungleichgewicht in meinem Körper korrigieren kann.

Ich lasse jetzt diese große, heilende Kraft bewusst als strahlendes Licht durch meinen ganzen Körper, durch meine Organe, Muskeln, Knochen und alle Zellen fließen. Mein ganzer Körper ist jetzt lichtdurchflutet und die heilende Kraft wirkt nun in jeder Zelle und in meinem ganzen Sein.

Ich weiß, dass ich durch- und mit deiner Hilfe,

lieber Vater, liebe Mutter entspannen und auf allen Ebenen loslassen kann und dass mir jetzt Heilung widerfährt.

Ich danke dir von Herzen und im Bewusstsein meiner göttlichen Liebe. Alles ist im Fluss göttlicher Vollkommenheit. Amen.

Indem sie ihrem Geist und ihr Unterbewusstsein unaufhörlich mit kraftvollen und positiven Gedanken bereichern und kreativ ihre Vorstellungskraft einsetzen, verändern sie ihre abgespeicherten Muster und gleichzeitig auch ihren Körper. Jetzt kann Heilung geschehen.

Dies ist ein für mich wertvolles Transformationsgebet von Renate Lippert:

Ich lege nun mein Leben und mein ganzes Wesen in Gottes Hände. Ich übergebe mich der göttlichen Führung und Weisheit, die mich sicher und gut durch alle Schritte meines Transformationsprozesses begleitet.

Göttliche Ordnung offenbart sich in mir und in meinem Leben. Der göttliche Plan für mich entfaltet sich jetzt und offenbart das allerhöchste Gute für mich und meine persönliche Entwicklung.

Die Liebe und das Licht Gottes erfüllen mich in jedem Moment meines Seins. Ich öffne mich vertrauensvoll der göttlichen Stimme in mir und weiß, dass sie mir stets den rechten Weg weist und ich die Antworten auf alle Fragen des Lebens in mir trage.

In tiefem Vertrauen auf die Weisheit Gottes in allen meinen Erfahrungen, gehe ich meinen Weg

und weiß, dass alles gut ist, so wie es ist und dass alles was geschieht, meinem Besten dient.

Ich lasse los, lasse Gott wirken und mich und mein Leben von seiner Weisheit und seinem Willen durchströmen.

Ich vertraue, dass die Weisheit Gottes in mir und im Leben meiner Lieben wirkt, während ich loslasse und geschehen lasse.

Die göttliche Gegenwart und Liebe erfüllt mein Herz und mein gesamtes Wesen und strahlt von mir aus.

Ich bin beschützt, geführt und getragen vom Licht, während ich meinen Weg durch die Einweisungen bis zum Aufstieg vollende. Dafür bin ich dankbar. Amen.²

*

Ein Gebet ist ein wahrhaftiger Dank, für den Wunsch, den ich Dir erfüllt habe, lange bevor Du gefragt hast. So sagt Gott in „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch. Ein mit einem offenen Herzen gesprochenes Gebet ist kraftvoll und stark. Oftmals werden meine Gedanken und Gebete schon in kurzer Zeit realisiert. Ich nenne dies dann meine Wunder. Ohne meinen Glauben kann ich dieses Leben nicht leben. Das spüre und weiß ich. Ich bin dankbar für meinen Glauben. Ich trage einen Funken jenes ewigen Lichtes in mir, der im Grunde meines Seins in mir und in uns allen leuchtet.

2 Lippert. *Der Transformationsprozess*. S.62.

Segnen

Durch meine strenge katholische Glaubenserziehung in Kindheitstagen war mir das Segnen schon früh bekannt. Später war dieser Brauch jedoch aus meinem Leben und aus dem Leben meiner Familie verschwunden. Vor einigen Jahren habe ich mit großem Interesse das Buch „*Segnen heilt*“ von Pierre Pradervand gelesen. Dieses Buch hat mich inspiriert, dass ich das Segnen wieder in meinen Alltag einbringe. Ich segne nun wieder jedes Essen mit den Worten: „*Komm lieber Vater, liebe Mutter, sei du mein Gast und segne, was du mir bescheret hast.*“ Ich weiß oft nicht auf welchem Boden und mit welchen Substanzen die Pflanzen gewachsen sind, die ich zu mir nehme. Wie wurden die Tiere gehalten oder gefüttert, deren Fleisch ich esse? Ich glaube, durch das Segnen reinige ich die Lebensmittel von Belastungen. Ich segne in meinem Alltag nun häufig. Ich verschenke einfach gute Gedanken, die von Herzen kommen, an andere und sehe immer das Gute in Ihnen. Im Segnen dehne ich, aus der Tiefe meines Herzens, meine aufrichtigen guten Wünsche auf andere aus. Ich bin überzeugt von diesem wunderbaren Ritual. Es bringt mich immer wieder ins Gleichgewicht.

Auch im Sprechen ist das Segnen ein wichtiges Werkzeug. Mechthild R. von Scheuerl-Defersdorf beschreibt in Ihrem Buch „*In der Sprache liegt die Kraft*“ die Kraft der Komplimente. Sie meint, dass gute Worte jedem Menschen gut tun. „*Gute Worte*“ nennt man im italienischen „*benedire*“. Das bedeutet auch „*segnen*“. Gute Worte haben also eine segensreiche Wirkung.³ Wie viele Möglichkeiten es doch gibt, mit

3 Siehe Scheuerl-Defersdorf. *In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben!* S.156.

denen ich gute, wohlfühlende Worte äußern und sie als Samen in der Welt verteilen kann. Für mich selbst war es in der Vergangenheit ein schwieriges Thema, Komplimente anzunehmen. Mit meiner Angewohnheit, Komplimente klein zu machen, habe ich unbewusst die Freude meines Gegenübers missachtet. Solch ein Verhalten gehört heute meiner Vergangenheit an und ich kann freudig segnende Komplimente verteilen und annehmen. Auch sende ich segnende Worte an mir bekannte kranke und hilfesuchende Menschen. Und bei bedürftigen und obdachlosen Menschen verfare ich so: Mal gebe ich auf der geistigen Ebene einen Segensspruch und manchmal auf der materiellen Ebene Geld. Hier vertraue ich meiner Eingebung und handele danach. Ich wünsche Ihnen, dass sie immer genug zu essen haben und ihr Schicksal gut bewältigen. Ich sende Ihnen Gedanken des Mitgefühls. Hierzu nutze ich den Segensspruch: *„Ich segne dich und hülle dich in Licht und Liebe.“*

19

Meditieren

Mit Meditationen lasse ich meinen Geist zur Ruhe kommen. Ich wende mich von der Außenwelt ab, konzentriere mich auf mein Aus- und Einatmen und komme immer mehr in meinem Inneren, in meinem Körper an. Ich meditiere seit mehreren Jahren und fühle mich richtig wohl dabei. Die Meditation gehört zu meinen täglichen Ritualen wie die Körperpflege und das Zähneputzen. Es brauchte einige Zeit des Übens. Und heute ist das Meditieren für mich unschätzbar wertvoll und führt mich immer tiefer in mein Sein. Ich habe erkannt, dass sich durch die tägliche Meditationspraxis ein harmonischer Friede und ein Wohlgefühl in mir ausbreitet. Beides macht sich in meinem Alltagsleben bemerkbar. Ich

komme mehr und mehr in meine Ruhe und in meinen Frieden mit mir. Und ich kann gut alleine sein. Diese Aspekte will ich in meinem Leben weiterhin beibehalten und verfeinern.

Ich meditiere jeden Morgen nach dem Aufwachen 20 Minuten sitzend im Bett. Das ist für mich ein guter Zeitpunkt, da ich noch die Stille meines Geistes aus dem Schlaf der Nacht wahrnehmen kann. Ich bin noch ganz bei mir und nicht abgelenkt von Themen des Alltags. Jede*r sollte für sich die geeignete Haltung, die passende Zeit und den passenden Rahmen finden. Es geht darum, dass ich mich beim Meditieren wohl fühle und Ablenkungen in jeglicher Form vermeide. Ich habe schon des Öfteren gute Intuitionen und Führungen während meiner Meditation empfangen. Oder mir wurde eine Lösung für ein vorhandenes Problem gezeigt. Wenn ich mich zum Meditieren niederlasse bin ich frei von jeglichen Erwartungen. Ich lasse die Hinweise und die Führungen kommen. Auch ist die Meditation für mich von Tag zu Tag verschieden. Es gibt Tage, da kann ich mich richtig gut in die Tiefe fallen lassen. An anderen Tagen gelingt es mir nicht so gut. Ich nehme das Geschehen an wie es ist. Für bestimmte körperliche Themen wie zum Beispiel die innere Reinigung, die Reinigung meiner Energiezentren, die Auflösung von Schmerzen, die Heilung von Organen und den mentalen Aufbau meines Immunsystems nutze ich Bejahungen oder geführte Meditationen. Auf CD's und im Internet gibt es eine Vielzahl von Angeboten geführter Meditationen.

Ich übe mich in Dankbarkeit

Eine wertvolle Hilfe für ein erfülltes und ausgeglichenes Leben ist für mich die Dankbarkeit. Es gibt so viele Dinge für die ich dankbar sein kann. Und das bin ich auch. Das Wort dankbar setzt sich zusammen aus DANK und BAR. Ich gehe an eine DANK-BAR und ich darf selbst für einen anderen eine DANK-BAR sein. Diesem Gedankenspiel bin ich bei einem meiner Sprachseminare begegnet. Für mich sind die Konzepte „*danken*“ und „*denken*“ eng miteinander verwoben: „*Danken*“ ist das Gefühl welches ich mit dem Akt des „*(Ge)Denkens*“ verbinde.

*

Ich gedenke oft meiner Adoptiveltern. Ich war 40 Jahren alt, als sie mich adoptiert haben. Und sie haben in ihrem damaligen Alter von 85 und 81 Jahren viel Vertrauen in mich gesetzt. Ich pflegte sie liebevoll 13 Jahre lang bis zu ihrem Ableben. Dafür haben sie mich reich beschenkt. Und ich bin meinen leiblichen Eltern dankbar. Dankbar für mein Leben, das sie mir geschenkt haben. Dankbar für all die Fähigkeiten, die ich von Ihnen erhalten habe. Diese Dankbarkeit habe ich bei einem persönlichen Gespräch mit ihnen ehrlich geäußert. Sie haben sich darüber gefreut und waren beide tief im Herzen berührt. Ich bin somit in Frieden mit meinen Eltern und das fühlt sich gut für mich an. Mir ist bewusst geworden, welch wundervolle Talente ich von meinem Vater erlernt habe. Er ist vielseitig begabt und hat große handwerkliche Fähigkeiten. „*Das geht nicht*“ habe ich von ihm nie gehört. Dieses Vorbild prägte mich und hat mich erfolgreich gemacht. Ich wagte mich in meinem Leben immer wieder

an neue Aufgaben und dehnte meine Grenzen aus. Dadurch kamen immer wieder neue Talente und Fähigkeiten zum Vorschein und mir ist Vieles gelungen. Meine Mutter lehrte mich viele kreative Fähigkeiten wie Stricken, Häkeln und Kochen und noch einige mehr.

*

Mit Dankbarkeit zeige ich dem Leben meine Freude über die gesegnete Fülle - auch in den kleinsten Dingen. Jedes Mal wenn ich eine ehrliche Dankbarkeit äußere, bekräftige ich dadurch die schöpferische Universalität. Ich gebe segensreiche Energien ins Universum. Das Danken baut für mich eine kraftvolle und stabile Brücke zur Wahrnehmung meiner eigenen Göttlichkeit auf. Dadurch bejahe ich die göttliche Fülle im Innen wie im Außen. Voraussetzung für mich ist ehrliche Dankbarkeit die aus meinem Herzen kommt. Kurt Tepperwein schreibt: *„Sei verschwenderisch mit dem Umgang der Dankbarkeit. Es lohnt sich.“*⁴ Jeden Abend bevor ich einschlafe danke ich für diesen Tag. Ich danke für alle Erfahrungen und für die göttliche Führung und Begleitung. Ich erkenne so viele wundervolle Dinge für die ich dankbar sein kann.

Ich gebe ihnen hier einige Beispiele für Momente, Gegebenheiten und Dinge, die mich tiefe Dankbarkeit spüren lassen. Sie, liebe Leser*innen, kann ich so möglicherweise anregen, dass Sie sich bewusst machen, wofür Sie selbst jeden Tag dankbar sein können:

- *Ich danke am Morgen nach dem Aufwachen für die Chance, dass ich wieder einen wundervollen Tag erleben darf.*

- *Ich danke für den göttlichen Schutz während der Nacht und für meinen Schlaf.*
- *Ich danke für den wundervollen Vogelgesang vor meinem Fenster.*
- *Ich danke für die wundervolle Natur und für ihre prächtigen Farben. Und ich danke, dass ich sie wahrnehme.*
- *Ich danke für meinen lieben Mann. Mit ihm nutze ich die Chance meiner Weiterentwicklung. Ich sehe ihn als Spiegel meines eigenen Selbst.*
- *Ich danke für meinen gesunden Körper.*
- *Ich danke für all die Erfahrungen und Erkenntnisse auf meinem bisherigen Lebensweg.*
- *Ich danke für all die Menschen, die mir begegnen und mir ihre Aufmerksamkeit schenken.*
- *Ich danke für mein Leben.*

Auch in meiner Sprache gehe ich heute bewusster mit diesem Thema um. Ich übe mich im Ausdruck ehrlicher Dankbarkeit. Schon früh in meiner Kindheit habe ich von meinen Eltern und meinem Umfeld gelernt für alles was ich bekam „Danke“ zu sagen. Heute weiß ich, dass ein einfaches „Danke“ nur ein Stummelsatz ist. Er stellt sich bei näherer Betrachtung oft als leere Floskel heraus. Es fehlt jegliche Erwähnung der Person die dankt und der Person der gedankt wird. Ich fragte mich: Ist solch ein Dank wirklich ehrlich gemeint? Wie fühlt es sich für mich an, wenn ich ein schlichtes „Danke“ äußere? Heute nutze ich stets ganze Sätze wenn ich meinen Dank ausdrücken will. Ich sage beispielsweise: „*Ich danke Ihnen*“, oder „*Ich danke Dir*“. Oder ich spreche mein Gegenüber mit Namen an und sage: „*Jeshua, ich danke dir, dass du für uns den Einkauf erledigt hast*“. Der Satz wird damit vollständig und ich drücke meine volle Wertschätzung

aus. Ich nehme immer wieder wahr, wie sich die angesprochene Person über diese Wertschätzung freut und mir dies ab und zu mit einem Lächeln zeigt.

*

Dieses Dankbarkeitsgebet lege ich Ihnen ans Herz:

Lieber Vater, liebe Mutter, bis tief in mein Herz fühle ich demutsvoll meine Dankbarkeit und meine Liebe zu Dir.

Ich bin dankbar für mein Leben und all die guten, liebevollen Eigenschaften, die durch mich wirken. Ich bin dankbar für alle Erfahrungen, die sich mir ständig bieten und an denen ich wachsen und mich weiterentwickeln kann.

Ebenso bin ich von Herzen dankbar für all die Menschen und Beziehungen, die mir dabei behilflich sind, dass ich meine Erkenntnisse erweitern, wachsen und mich weiterentwickeln kann.

In liebevoller Dankbarkeit teile ich gerne alle meine Erfahrungen mit anderen Menschen und leite sie an, wie sie sich selbst helfen und kraftvoll ihren eigenen Weg gehen können.

Lieber Vater, liebe Mutter, ich bin gerne in deinem Dienst und lasse mich von dir führen und leiten.

Ich bin dankbar für meinen Platz im Großen Ganzen und erledige mit Freude meine Aufgaben zu meinem und zum Wohle aller.

Lieber Vater, liebe Mutter, ich danke dir für die Liebe zu mir selbst und für dein in mich gesetztes Vertrauen.

In diesem Bewusstsein vertraue ich deiner göttlichen Kraft, die durch mich wirkt und von der ich jederzeit Kraft und Stärke erhalte.

Ich übe mich im täglichen Bewusstsein und gestalte meine Gedankenkraft positiv und halte meinen Geist klar und rein.

Auf diese Weise und mit großer Zuversicht lade ich Freude und Harmonie in mein Leben ein.

Dadurch erschaffe ich mir bewusst Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Ich übe mich stetig, dass ich mein Leben nach deinem göttlichen Plan gestalte und mich würdig deiner vielen Gaben erweise. In tiefer Dankbarkeit vereinige ich mich demutsvoll mit allen guten Gaben.

Mein Dank und meine Liebe gilt dir lieber Vater, liebe Mutter, dem Urschöpfer allen Seins. Und diese Liebe strahle ich voller Lebensfreude in die Welt. Amen.

*

Es bereitet mir viel Freude, wenn ich meine Dankbarkeit mit einer wertschätzenden und ehrlichen Haltung äußere. Meine Übung in Dankbarkeit bereichert mein Leben und das meiner Mitmenschen.

21

Ich starte gut gelaunt in den neuen Tag

Jeden Tag erkenne ich, wie wertvoll ein bewusster und fröhlicher Start in den Tag für mich ist. Abends, wenn ich meinen Wecker stelle, übe ich mich darin, auch meine innere Uhr auf diese Zeit auszurichten. Meistens werde ich tatsächlich

vor dem Klingeln des Weckers wach. Sobald ich dann die Augen öffne, bedanke ich mich, dass ich wieder einen neuen Tag erleben darf. Das ist für mich keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Geschenk. Anschließend bete ich und bedanke mich für alles in meinem Leben. Ich danke all meinen Organen, dass sie gut arbeiteten, während ich schlief. Anschließend meditiere ich zwanzig Minuten.

Wenn noch Zeit bleibt, spreche ich häufig ein kleines und wirkungsvolles Dankesgebet von Dr. Alex Loyd und Dr. Ben Johnson, aus ihrem Buch „*Der Healing Code*“. Sie finden es dort auf Seite 252.

Danach gehe ich auf den Balkon, strecke meine Arme in die Luft und sage laut: *„Ich grüße den neuen Tag und schenke allen lichtvollen Wesen Licht und Liebe. Heute wird der Tag in allem was ich denke, spreche und tue ein erfolgreicher Tag. Heute werde ich wieder mich und andere Menschen glücklich machen und so das Glück der Welt und somit auch mein eigenes Glück ganz bewusst mehren!“* Ich strecke die Arme nach oben, nehme einen großen Atemzug und spreche: *„Ich atme die Kraft des neuen Tages ein - und die Schlacken der Nacht aus.“* Dabei bewege ich die Arme kräftig nach unten. Diese Atmung mache ich dreimal hintereinander. Ich schließe mein morgendliches Ritual ab mit den Worten: *„Ich danke für die bestmögliche, göttliche Führung in meinen Worten, Gedanken und Taten für diesen Tag.“* Jetzt kann der Tag beginnen.

Ich lebe frei von Wertungen im Fluss des Lebens

In meinem früheren Leben und Umfeld spielten Wertungen und Urteile eine große Rolle. In meinem Heimatort wurde viel „getratscht“. Während meiner Ausbildung bei einer ortsansässigen Bankfiliale hörte ich viele Wertungen über andere Menschen aus dem Ort. All dies interessierte mich nicht. Es bedurfte für mich dennoch einer großen Aufmerksamkeit, diesen Urteilen und Wertungen keine Bedeutung zu geben. Auch in meinem weiteren Berufsleben und in meinem Freundeskreis machte ich weitere solcher Erfahrungen. Ich befolgte schon früh den Spruch „*Ich kehre vor meiner eigenen Haustüre*“ und verblieb mit meinen Äußerungen meist bei mir selbst. Ich erkannte für mich viele unbewusst anerzogene Lebensweisen und Gewohnheiten und ich ändere sie nun stetig. Ich reflektiere auch weiterhin mein Tun und Handeln, und löse mich von diesen Gewohnheiten. Ich lebe meine urteilsfreie Einstellung größtenteils auch in meinem Alltag. Und ich sende stetig Freude mit einem Lächeln aus.

Mechthild R. von Scheuerl-Defersdorf schreibt zu diesem Thema:

*Sobald wir eine Beobachtung beurteilen oder bewerten, stecken wir sie in eine Schublade. Das engt spätere Möglichkeiten ein, eine früher gemachte Beobachtung in einem anderen Zusammenhang zu gebrauchen. Es erfordert Achtsamkeit, eine Beobachtung einfach nur als das zu nehmen, was sie ist: eine Beobachtung ohne zu werten.*⁵

5 Scheuerl-Defersdorf. *Deutlich reden, wirksam handeln, Kindern zeigen, wie gut Leben geht*. S. 156.

Kurt Tepperwein äußert sich hierzu folgendermaßen:

*Wir verfügen alle über den Besitz eines wachen und intelligenten Geistes, der mittels einer bewussten Absichtserklärung sehr wohl verändert reagieren kann.*⁶

Ich selbst praktiziere hierfür öfters ein kurzes Gebet: „*Ich danke für die höchstmögliche göttliche Führung in meinen Gedanken, Worten und Taten.*“

Jeden Abend vor dem Einschlafen rekapituliere ich kurz meine Erfahrungen des Tages und prüfe meine Erlebnisse. Entdecke ich dabei ein urteilendes Denkmuster oder Handeln, so spiele ich das Ereignis in Gedanken noch einmal durch. Diesmal jedoch in einer liebenden und urteilsfreien Variante.

Diese Technik bewährt sich für mich immer wieder. Ebenso überprüfe ich die Urteile über mich selbst und andere. Mir wird bewusst, dass ich oftmals zuerst die Urteile in den Aussagen meiner Gesprächspartner*innen erkenne, bevor ich mir meiner eigenen Wertungen bewusst werde. Erst wenn ich mir meines eigenen Handelns bewusst werde, kann ich es aktiv ändern.

Ich nehme diese Übungen mit Leichtigkeit in meinen Alltag auf und ich freue mich über jeden Erfolg. So erschaffe ich mir stets ein urteilsfreies Bewusstsein und integriere es in mein Leben.

Ich lasse mich weiterhin offen und freudig auf mein Leben ein. Dabei lehne ich mich an die folgenden Weisungen an, die ich von meinen Eltern und von Kurt Tepperwein gelernt und für mich selbst erweitert habe:

6 Tepperwein. *Mit der Kraft des Glaubens*. S.124.

- *Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.*
- *Ich bearbeite anfallende Aufgaben stets so bald wie möglich.*
- *Ich halte eine wertschätzende Ordnung in meiner Wohnung und in meinem Garten.*
- *Ich behalte einen Überblick über meine Einnahmen und Ausgaben.*
- *Ich singe, tanze und mache Dinge, die mir Freude bereiten.*
- *Ich nehme bewusst die Tiere und Pflanzen in meinem Umfeld wahr.*
- *Ich freue mich über die herrliche Natur.*
- *Ich setze mich für andere Menschen ein, wenn meine Hilfe gewünscht ist.*
- *Ich setze meine geistigen Ideen in handfeste Taten um.*
- *Ich übe mich in einer wertschätzenden, klaren und friedvollen Sprache.*
- *Ich reduziere meinen Medienkonsum.*
- *Ich vertraue, dass mich alle für mich wichtigen Informationen finden.*

Ich öffne mein Herz und löse Blockaden

23

Ich heile Belastungen im Unterbewusstsein

Ich entwickle mich immer mehr dahin, dass ich meine eigenen Wahrheiten und Visionen lebe. Ich bin offen und bleibe im Vertrauen. Ich nehme immer mehr meine innere Führung wahr und lasse mich führen und leiten. Ich bleibe im Vertrauen, dass ich ein göttliches Wesen bin. Und dass ich ein großes Potential mit in dieses Leben gebracht habe, was gelebt werden will. Durch dieses Vertrauen werde ich mir meiner Ziele bewusst, die ich verwirklichen und erreichen will. Meine Seele kennt ihren Weg und meine hierzu erforderlichen Erfahrungen für diese Inkarnation.

Im Unterbewusstsein abgespeicherte und belastende Themen werden immer wieder in verschiedenen Formen ins Bewusstsein befördert. Solange, bis sie Heilung erfahren, erlöst werden oder ich sie annehme wie sie sind. Ich öffne mein Herz, und heile, was mich im Unterbewusstsein noch belastet.

*

Ich teile hier eine Geschichte aus meinem Leben mit Ihnen, die mich zu diesen Erkenntnissen gebracht hat:

Ich liebe Tiere und vor allem Hunde seit meiner Kindheit. In meiner Vergangenheit hatte ich allerdings einige Erlebnisse mit Hündinnen gehabt, die mir leidvolle Gedanken bescherten. Die Wunden dieser Verletzungen waren groß für mich und bedurften einer intensiven Reflektion und Heilung.

Als ich etwa zwölf Jahre alt war, brachte ich gegen den Willen meiner Eltern eine Hündin im Welpenalter mit nach Hause. Ich war überglücklich, als ich es schaffte, dass dieser Welp bei uns zu Hause Einzug halten durfte. Ich pflegte und hegte dieses Hundebaby in jeder freien Minute, die mir außerhalb meiner Schulzeit blieb. Ich ahnte nicht, welches Schicksal dieser Hündin beschieden war. Ich lebte mit meinen Eltern und meinen Geschwistern in einer streng katholischen Gemeinde, und es war wichtig, dort ein gutes Bild abzugeben. In unserem Ort gab es damals einige Straßenhunde, die täglich ihre Runden drehten und sich ihres Hundelebens freuten. Meine damalige Hündin war gut an mich und unser Zuhause gewöhnt und blieb, wenn ich Schule hatte, zu Hause. Dann wurde sie läufig - eine Situation, die ich nicht kannte. Ich wurde nie über Sexualität oder die Fortpflanzung von Menschen und Tieren aufgeklärt. Dieses Thema war in unserer Familie tabu. Jetzt kamen die liebeslustigen, freilaufenden Rüden ständig zu unserer Haustüre, markierten sie mit ihrem Urin und verdreckten den gesamten Eingangsbereich. Ich verstand damals nicht, warum sich diese Situation letztendlich so zuspitzte und meiner Hündin zum Verhängnis wurde. Wie es der ganz normale Trieb der Fortpflanzung und Entwicklung im Leben wollte, konnte meine Hündin aus dem Haus entweichen und wurde trächtig. Ich bemerkte damals aus Unkenntnis die Schwangerschaft meiner Hündin nicht. Während des damaligen Ferienaufenthaltes mit meinen Eltern gebar meine Hündin Zuhause ihre Welpen. Nach unserer Rückkehr war ich überwältigt von diesem großartigen Ereignis. Eine liebevolle Tante hatte meine Hündin während unserer Abwesenheit betreut und gefüttert. Als die Welpen im Abgabealter von etwa neun Wochen waren, wurden sie alle bis auf einen Rüden, den ich mir auswählen konnte, verschenkt. Damit sich solch ein Ereignis wie

die Schwangerschaft und die ganzen Unannehmlichkeiten mit den Rüden nicht wiederholen konnte, geschah etwas für mich absolut Unverständliches: Im Auftrag meiner Eltern wurde meine heißgeliebte Hündin von einem ortsansässigen Jäger an einem geheimen Ort erschossen.

Dieses Ereignis hatte traumatische Konsequenzen für meine eigene Entwicklung als Frau und potentielle Mutter. Meine spätere Ehe blieb kinderlos. Ich unterzog mich nach langjährigen Unterleibsproblemen mit dreißig Jahren einer Totaloperation. Mit Hilfe einer Therapeutin glaubte ich, dass ich dieses traumatische Erlebnis mit meiner Hündin, meiner Kinderlosigkeit und der Vergebung für mich und meine Eltern heilend bearbeitet hätte.

Im Alter von vierzig Jahren wurde ich von einem älteren Ehepaar von meinem damaligen Arbeitgeber, einer Privatbank im Frankfurter Westend, abgeworben. Ich übernahm diese herausfordernde Arbeit und begleitete das Ehepaar dreizehn Jahre bis zu ihrem Tod. Mit Absprache der beiden Herrschaften erwarb ich eine wunderschöne Dalmatinerhündin. Sie wurde der Liebling der ganzen Familie. Ich wollte eine ungewollte Schwangerschaft bei der Hündin vermeiden. So ließ ich sie, mit meiner damaligen Überzeugung und Aufklärung eines Tierarztes, noch vor ihrer ersten Läufigkeit kastrieren. Meiner Dalmatinerhündin Aika wurde für diesen Eingriff der ganze Bauch aufgeschnitten. Es ging ihr zwei Tage und zwei Nächte sehr schlecht. Ich war damals zu sehr mit mir, meiner neuen Aufgabe und meinem neuen Umfeld beschäftigt, um der zweifelhaften Notwendigkeit dieses großen Operationseingriffes aufklärend nachzugehen. In meinen Gedanken kreisten jedoch damals Selbstzweifel an meinem Auftrag zur Kastration und mangelnde Verantwortung

diesem liebevollen Tier gegenüber. Ich liebte meine Hündin Aika wie ein eigenes Kind das ich nie geboren hatte. Ich setzte mich schließlich mit dem Geschehenen auseinander, gab meiner Hündin viel Liebe und Fürsorge und hoffte täglich auf Besserung und Heilung. Die Hündin entwickelte sich für mich zu einer treuen und liebevollen Wegbegleiterin. Wir bewältigten Freud und Leid miteinander und waren ein Herz und eine Seele. Ich hatte meiner Hündin beim Einzug in unsere kleine Familie ins Ohr geflüstert, dass wir beide gut aufeinander aufpassen und immer füreinander da sein würden. Ich hatte während der gesamten Pflegezeit dieses älteren Ehepaars eine wertvolle Hundebegleiterin und Krankenschwester. Nach dem Tod der Beiden war ihre Aufgabe erfüllt. Zwei Monate nach dem Tod meiner Adoptivmutter erkrankte Aika an der Milz. Sie starb zwei Monate später im Alter von dreizehn Jahren. Die Schuldvorwürfe über die Kastration und Operation meiner Hündin verdrängte ich in mein Unterbewusstsein.

*

Während der Pflege und Arbeit bei dem älteren Ehepaar hatte ich Alain, einen Mann aus Kamerun, kennengelernt. Wir waren vier Jahre lang liiert. Bei zwei Besuchen in Kamerun, bei seiner Familie in seinem Heimatort Edea machte ich weitere negative Erfahrungen, die mit Hündinnen zusammenhingen. Die Familie meines Partners hatte bei unserem ersten Aufenthalt eine Hündin und einen ihrer Welpen im Haus wohnen. Während meiner Zeit in Edea freundete ich mich liebevoll mit den beiden Hündinnen an. Sie wurden von mir entlaust, gebürstet und während meines Besuchs herzlich betreut. In dieser Familie war es unüblich, dass sich ein Mensch so rührend um Hunde bemühte. Die Familie

selbst lebte in großer Armut und die Tiere waren lediglich eine Hilfe, ihr Eigentum zu schützen. Für mich als Hunde- und Tierliebhaberin waren diese Erlebnisse schwer verdaulich und ich hatte für vieles kein Verständnis. Doch weil ich Gast in der Familie war, fügte ich mich. Vor meiner Abreise übergab ich der Schwester meines Freundes Geld für die Kastration der beiden Hündinnen. Ich wollte sicherstellen, dass den Beiden ein Schicksal mit einer Schwangerschaft und unerwünschten Welpen erspart bliebe. Nach einem Jahr besuchten wir wieder die afrikanische Familie meines Freundes. Die beiden Hündinnen hatten zwei Wochen zuvor, jede für sich, Welpen geboren. Ich war entsetzt und ließ meinen Freund die Wut und Traurigkeit die ich verspürte übersetzen. Ich war der einheimischen Sprache leider nicht mächtig. Der mir entgegengebrachte Vertrauensbruch der ganzen Familie war sichtlich spürbar. War ich doch in dieser Zeit sehr um das Wohlergehen der Familie bemüht und unterstützte sie mit finanziellen Mitteln. Ich konnte dieses Hundeschicksal, das sich mir vor meinen Augen bot, nicht verstehen. Hatte ich doch das Geld in gutem Glauben und Vertrauen für die Kastration der beiden Hündinnen an die Schwester meines Freundes gegeben. Daraufhin geschah am nächsten Tag etwas, das noch unverständlicher für mich war: Alle Welpen der einen Hündin waren in die Welpenkiste der anderen gelegt worden. Und mir wurde erklärt, dass die Welpen nur von einer der Hündinnen geboren worden seien. Die Kastration der anderen Hündin sei mit dem von mir übergebenen Geld bezahlt worden. Ich war empört über diese Unaufrichtigkeit und darüber, für wie unwissend die Familie mich offenbar hielt. Die andere Hündin hatte lange Milchzitzen und schrie ab und zu wehleidig und herzbe-klemmend. Leider hatte ich keine Möglichkeit die Wahrheit zu beweisen und musste mich in der Familie fügen. Dieses

unmenschliche Verhalten gegenüber den mir so liebgewonnenen Tieren brach mir schier das Herz. Wieder speicherte ich viele belastende Erfahrungen und Gedanken zu diesem Thema in meinem Unterbewusstsein ab.

Vier Jahre gingen nach dem Tod meiner Dalmatinerhündin vorüber, bis der Wunsch nach einem Hund in meiner jetzigen Familie wieder wuchs. Meinen jetzigen Mann konnte ich mit diesem Thema nicht begeistern. Er wollte die Freiheit leben und redete mir ein, dass wir uns mit einem Hund in unserer Freiheit einschränken würden. Doch dieser Gedanke in meinem Inneren ließ mich nicht mehr los. Es wurde mir immer klarer, dass ich mir in nächster Zeit wieder eine Hündin anschaffen würde. Ich wollte endlich eine Hündin in meinem Leben haben, die ihr Hündinnen-Dasein bei mir in liebevoller und natürlicher Weise würde erleben können. Dieser Entschluss war gefasst und wollte jetzt verwirklicht werden. Lange Zeit verging, bis ich mir Klarheit verschafft hatte, von welcher Rasse meine neue Hündin abstammen sollte. Meine Wahl fiel auf eine wunderschöne Irish Terrier Hündin. Und ihre Wahl fiel am ersten Welpentag auf uns. Sie hatte für mich die richtige Größe, eine herrliche rotbraune Farbe und ein liebevolles Wesen. Sie ist mein goldener Engel. Wir Beide, meine Wilma und ich, waren gleich zu Beginn ein Herz und eine Seele. Das Fell eines Irish Terriers muss viermal im Jahr getrimmt werden. Das Trimmen ist eine spezielle Kunst und muss gelernt und geübt werden. So fuhr ich nach einem halben Jahr mit meiner heißgeliebten Terrierhündin nach Saarbrücken zum Trimmen. Jörg, der Züchter, trimmte vier Stunden an Wilma. Er sah sie von allen Seiten in allen Positionen an und sagte mit voller Überzeugung: „Wir haben den falschen Hund zur Zucht aus dem Wurf behalten.“ Das war für mich ein Zeichen der Heilung

meiner tief schmerzenden Themen in Bezug auf meine Traumata der Kinderlosigkeit und der Schicksale der Hündinnen in meiner Vergangenheit. Ich sagte zu Jörg: „Wenn du willst, machen wir zusammen mit Wilma einen Wurf.“ Und so kam es dann auch: Ich erlebte mit Wilma ihre, von mir bewusst gewollte, Schwangerschaft. Ich wollte ihr dieses Ereignis der Hundemama und mir das der Hundeoma gönnen. Es begann für mich eine aufregende Zeit. Nach vier Wochen zeigten sich im Ultraschall beim Tierarzt bereits vier Welpen auf dem Bildschirm und es bestand die Chance auf sechs Welpen. Welch eine Freude breitete sich in mir aus! Meine Hündin war schwanger und wohlbehütet und würde im Schutz von mir und dem erfahrenen Züchter Jörg ihre Welpen zur Welt bringen können. Ich war mir sicher, dass dieses Ereignis für mich ein göttliches Geschenk sowie eine kraftvolle und heilsame Erfahrung werden sollte.

Nach 63 Tagen sollte die Hündin ihre Welpen in Saarbrücken beim Züchter gebären. Die Geburt der Welpen kam anders. Der Mensch denkt und Gott lenkt. Dienstags war der Tag vor unserer mit dem Züchter besprochenen Anreise nach Saarbrücken zur Geburt der Welpen. Wilma verhielt sich auffällig. Sie nahm kein Fressen zu sich und wollte beim Gassigehen schnell wieder zurück. Sie blieb stehen und zeigte mir, dass sie wieder nach Hause wollte. Diese auffälligen Beobachtungen besprach ich telefonisch mit Jörg. Er beruhigte mich und sagte mir, dass dies ganz normal sei und ich ruhig bleiben solle. Abends, nach unserem letzten Rundgang, blieb Wilma an der unteren Treppenstufe in unserem Treppenhaus stehen. Ich trug sie die beiden Treppen hinauf in unser Büro. Da unsere Wohnung noch weiter oben liegt entschloss ich mich, dass wir beide in dieser Nacht im Büro übernachten. Wilmas Körbchen stand neben meinem Sofa und ich

streichelte sie beim Einschlafen. Plötzlich wurde sie unruhig und Minuten später hörte ich bereits ein Quietschen neben mir im Hundekörbchen. Ich machte sofort das Licht an und siehe da: Der erste Welpe war geboren. Jetzt stieg die Aufregung in mir hoch und ich rief sofort bei Jörg an. Er beruhigte mich, setzte sich ins Auto und machte sich auf den Weg nach Frankfurt. Es war mittlerweile 1 Uhr in der Nacht. Ich rief eine gute Bekannte an und bat sie um ihre Hilfe bis der Züchter eintraf. Innerhalb von zwei Stunden, noch bevor Jörg in Frankfurt ankam, hatte Wilma sechs Welpen geboren. Wir warteten noch ab, bis Wilma ruhig und gelassen wurde. Danach fuhr Jörg mit Wilma und dem Wurf nach Saarbrücken und ich reiste am nächsten Tag nach. Ich nahm wahr, wie liebevoll und fürsorglich sie mit ihren Babys umging. Alle Handlungen waren durch ihren Mutterinstinkt geführt. Sie hatte niemanden der sie ständig zu belehren versuchte. Sie handelte einfach instinktiv. Meine Hündin schenkte mir ihr vollkommenes Vertrauen und ließ mich ihre Babys berühren und sie streicheln. Diese Geburt war ein Herzengeschenk für mich.

Dieses wunderschöne Erlebnis wird mir bestimmt immer im Gedächtnis bleiben. Welch ein großartiges und unvergessliches Ereignis wurde mir damit beschert. Mit diesem Wunder der Schöpfung und dem so hautnahen Erlebnis der Geburt der Welpen bin ich jetzt überzeugt, dass alle meine vergangenen Traumata bezüglich meiner Hündinnen geheilt sind. Immer wieder ging mir beim Anblick der Welpen mein Herz auf. Die hervorragenden Welpen werden einen liebevollen Platz in ausgewählten Familien finden. Davon bin ich, seit ich Jörg kenne und seine Züchterfahrungen kennengelernt habe, überzeugt. Und Wilma und ich sind jetzt eine große Erfahrung weiter.

Liebe Leserinnen und Leser, ich bin überzeugt und kann es in meinem Inneren fühlen, dass durch das ausführliche Verarbeiten von Erfahrungen endgültige Heilung möglich ist. Mein stetiges „*Dranbleiben*“ an meinen eigenen Themen und das Finden von Erklärungen und Lösungen haben mich bis hierher in meinem Leben gebracht. Und darauf bin ich stolz. Die Auflösung solcher im Unterbewusstsein abgespeicherter Themen heilt anschließend oft auch bestehende körperliche Themen. Für mich lohnt es sich, wenn ich auf der körperlichen und seelischen Ebene den Ursachen von Krankheiten auf den Grund gehe und nicht nur meine Symptome behandle. Für mich heißt das: Ich übernehme Selbst Verantwortung für mich und für meinen Körper.

*

Ich habe mein Herz geöffnet und fühle jetzt ein wunderschönes, warmes und friedvolles Gefühl zu all diesen vergangenen Themen. Oft gefühlte Traurigkeit, Wut und Hilflosigkeit zu diesen Themen sind nun aufgelöst und aus meinem Herzen verschwunden. Diese Auflösung kann ich durch Vertrauen in die geistigen Welten erreichen.

24

Ich halte mein Herz offen

Kleine Kinder und Tiere reagieren offen auf Liebe. Sie haben keine Hemmungen, die sie zuerst überwinden müssen und spüren den Fluss der Liebe instinktiv. Sie nehmen die Liebe einfach an, reagieren darauf und geben sie freudig und offenen Herzens zurück. Erwachsene hingegen - so sind meine Beobachtungen - sind oft misstrauisch und stellen sich vor, dass verborgene Motive oder Hintergründe hinter den

Handlungen von Menschen stecken könnten. Deshalb ist es für mich so wichtig geworden, dass ich mein Herz offen lasse. Damit kann die Liebe fließen. Außerdem übe ich mich stets in meinem Vertrauen und Zutrauen, damit ich meinen Weg kraftvoll weitergehen kann. Mit einem offenen Herzen werde ich es erreichen, dass alle noch in mir bestehenden Barrieren Stück für Stück fallen werden. „*Werdet wie die Kinder*“, heißt es schon in der Bibel. Hinter dieser Aussage steckt eine große Wahrheit, die vielen Erwachsenen noch nicht in der Tiefe bewusst ist. Wir alle können so viel von den Kindern und Tieren lernen, wenn wir uns die Zeit nehmen und sie und ihre Handlungen beobachten. Und wenn wir es wollen. In jedem Augenblick strömt aus dem Universum kraftvolle, positive Energie in mein Herz. Diese Energie ist immer da und ich kann sie nutzen. Ich bin jedoch nur empfänglich für sie, wenn mein Herz offen ist und sie ungehindert in mich einfließen kann. Ich empfinde und nehme diese Energie als warmes Gefühl in meiner Herzgegend wahr. Meine Aufgabe ist es, dass ich mein Herz offen halte. Damit kann diese kraftvolle Energie in mich einströmen. Mit einem offenen Herzen nehme ich eine niedrige Schwingung im Außen gar nicht als eine solche wahr. Und manchmal verwandeln sich unangenehme, beklemmende Situationen direkt vor meinem Auge ins Gegenteil.

*

Ich übe mich darin, dass ich Menschen im Alltag mit einem offenen Herzen und einem Lächeln begegne. Das wirkt sich nachhaltig aus und ich habe dann stets freundliche, schöne und friedvolle Begegnungen mit anderen Menschen. Ich selbst kann immer darauf achten, dass ich in einem guten Gefühl und in guter Schwingung bin. Ich überprüfe mich

dahingehend öfters am Tag. Auch in unangenehmen Situationen achte ich darauf, dass ich mein Herz offen halte und gute Schwingungen verbreite. Ich entscheide mich so oft wie möglich für Gedanken, die sich gut für mich anfühlen. Ich habe immer die Wahl und treffe bewusst eine positive Entscheidung.

Morgens, kurz nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen, lege ich bewusst meine Hand auf mein Herz. Ich schließe meine Augen, konzentriere mich auf den Atem und sage mir: „*Ich bin in Sicherheit.*“ Dann lasse ich ein Gefühl der Dankbarkeit durch meinen Körper fließen. Dieses kleine Ritual hilft mir, dass ich bewusst gute Schwingungen aus meinem Herzen aussende und dass Heilung geschieht.

Ich vertraue auf meine Intuition und handle eigenverantwortlich

25

Auch in herausfordernden Zeiten

höre ich auf mein Bauchgefühl

Ich bin davon überzeugt, dass ich durch das Vertrauen in meine eigene Intuition stets meinen Weg finden werde. Die göttliche Führung weist mir die Richtung. Wundervolle Ereignisse in meinem Leben haben mich in diesem Glauben bestätigt. Ich bin glücklich, dass mir dieser Zugang zur inneren Führung immer bewusster und vertrauter wird. Und ich bin überzeugt, dass solche Erfahrungen jedem Menschen gleichermaßen zur Verfügung stehen. Wenn ich mir der vollen Kraft meiner Intuition bewusst werde, dann zeigen sich schon bald wundervolle Ergebnisse. Viele Menschen haben verlernt, wie sie dieser Stimme, der eigenen Intuition, dem Bauchgefühl und dieser göttlichen Wegweisung vertrauen und auf sie hören können. Solche „Zufälle“ sind für mich Gelegenheiten und Fügungen, die mir „zufallen“ und mir bei der Erfüllung meines Lebensplanes helfen.

Ich will eine ausführliche Erzählungen aus meinem Leben mit Ihnen teilen, die im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Herausforderungen steht. Ich will Ihnen, liebe Leser*innen, damit vermitteln, welch schöne Dinge mir widerfahren, wenn ich meinem Bauchgefühl und meiner Intuition vertraue. Intuition ist für mich weniger ein Gefühl als vielmehr eine innere Gewissheit was ich tun soll. Ohne aktives Wissen. Und meine In-

tuition führt mich auch zu einem Handlungsimpuls. Und so lasse ich mich manchmal dauerhaft leiten bis ich ein Ziel erreicht habe. Oftmals erkenne ich erst im Nachhinein, welche Schritte für das Erreichen dieses bestimmten Ziel notwendig waren. Mit dem Zugang in meine Intuition und deren Wahrnehmung finde ich immer mehr den Weg in mein Selbst.

26

Fastenwandern in Zeiten von Corona -

Mein Entschluss

Im Frühjahr 2020 herrschte in Deutschland, Europa und zahlreichen anderen Bereichen der Welt durch den Ausbruch der Corona-Pandemie ein Ausnahmezustand im Leben vieler Menschen. Die Vielzahl der Schreckensnachrichten und ansteigenden Todesfälle durch dieses Virus bedrohte die Gesundheit vieler Menschen und führte zu einer großen Angst und Panik in der Bevölkerung. Ich ließ mich durch all diese Informationen jedoch nicht verunsichern. Ich war in meinem Inneren überzeugt davon, dass ich trotz aller Umstände und Verordnungen der Regierung meine geplante jährliche Fastenkur im Schwarzwald würde erleben können. Bis auf Simone, meine Freundin aus Freiburg, hatten alle meine von mir zu dieser Kur eingeladenen Gäste die geplante Reise in den Schwarzwald abgesagt. Meine innere Stimme und meine Intuition bestätigten mir jedoch, dass ich zu meiner Kur in den Schwarzwald fahren sollte und dass dies der richtige Weg für mich sei. Auch die Geschäftsführerin des Kurhauses hatte mir in einem Telefonat bestätigt, dass das Haus noch eine Woche geöffnet bliebe. Und ich könne in dieser Zeit, wie geplant, mein Seminar für eine bewusste und wertschätzende Sprache mit den anderen Gästen abhalten. Eine

Genehmigung, das Haus offen zu lassen, lag ihnen vom Gesundheitsamt vor. Ich war in den letzten zwölf Jahren jeden Frühling in dieses Kurhaus zum Fastenwandern gefahren. Und ich habe es genossen, wie dort alljährlich mein Körper, mein Geist und meine Seele heilen und wie mein Immunsystem gestärkt wird.

27

Meine Ankunft in Friedborn

Ich war voller Vorfreude auf meine Erholung und den Frühjahrsputz für meinen Körper. Und trotz aller in den Medien verbreiteten Panik anlässlich dieses gefährlichen Virus reiste ich mit meiner Hündin im Fastenhotel in Friedborn im Schwarzwald an. Ich verließ die menschenleere Frankfurter Innenstadt mit einem beklemmenden Gefühl in der Herzgegend, welches sich erst viel später während der Autofahrt auflöste. Trotz des etwas grummeligen Gefühls in meinem Inneren hatte ich großes Gottvertrauen für mein Vorhaben und war überzeugt, dass sich alles fügen würde. Nach einer kurzweiligen vierstündigen Autofahrt kam ich wohlgelaunt in Friedborn an. Meine Freundin Simone war bereits zwei Stunden vorher an diesem herrlichen Ort angekommen. Die Stimmung unter den Gästen war gut und ich fühlte mich wie auf einer gottbehüteten Insel. Gleich an diesem ersten Abend begann ich mit meiner körperlichen Grundreinigung mit Bittersalz als Vorbereitung für meine Fastenkur. Am nächsten Tag veranstaltete ich für die anderen Gäste eine Vorstellung meines geplanten Sprachseminars. Alle waren interessiert, wollten etwas Neues lernen und meldeten sich für die ganze Woche für diesen außergewöhnlichen Sprachkurs an.

Als ich jedoch am folgenden Tag mit meiner Freundin Simone vom Wandern zurückkehrte wurde uns mitgeteilt, dass ein Beschluss vom Bürgermeister vorläge. Er ordnete an, dass das Kurhaus aufgrund der Corona-Pandemie sofort schließen müsse. Dieser Entschluss war für mich, alle anderen Gäste und die Gastgeber*innen unverständlich und überraschend. Wir alle waren gesund und befanden uns in der herrlichen Natur des Schwarzwaldes in einem abgelegenen Ort. Besser konnte es uns allen zu diesem Zeitpunkt nirgendwo anders ergehen. Abends führte ich das geplante Sprachseminar in einer Kurzfassung mit allen Anwesenden durch. Wir alle hatten großen Spaß bei den einzelnen Übungen. Das war ein schöner, wenn auch ungewöhnlicher und verfrühter Abschluss der geplanten Woche. Bereits am nächsten Morgen nahmen alle Abschied voneinander. Auch meine Freundin Simone reiste schweren Herzens ab. Sie hatte sich ebenfalls auf diese außergewöhnliche und schöne Zeit mit mir gefreut.

28

Alles fügt sich

Wie alle anderen Gäste stellte ich mich auf eine Abreise ein. Doch dann fügte sich alles und ein großes Glück wurde mir zuteil: Die Seniorchefin Brigitte bot mir an, dass ich aus dem Kurhaus auschecke und als gute Freundin mit meiner Hündin noch eine Zeit lang privat im unteren Teil ihres eigenen Hauses bleibe. Das war rechtlich in Ordnung. Sie sei mit ihrem demenzkranken Mann, dem Hausmeister und einem weiteren Freund des Hauses alleine auf dem großen Gelände. Meine Anwesenheit gäbe ihr ein gutes Gefühl. Ich sei eine treue, langjährige Besucherin des Kurhauses und sie freue

sich über meine Gesellschaft und über Unterhaltung. Was ein Segen, welch eine göttliche Fügung! Natürlich entschloss ich für mich kurzfristig und blieb voller Freude vor Ort und vollendete meine Fastenkur von geplanten dreizehn Tagen. Tee, Wasser und ein paar Fruchtsäfte waren alles was ich brauchte. Und das war alles in Fülle vorhanden. Mit Brigitte besprach ich, dass wir uns jeden Mittag zu Suppenbrühe und abends für Unterhaltung und gemütliches Beisammensein treffen würden. Ich war bestens versorgt und glücklich über dieses so großartige und liebevolle Angebot.

Jeden Morgen ging ich mit meiner Terrierhündin Wilma meine erste Runde um die nahe gelegene Ruine Willadingen und lauschte den herrlichen Wasserfällen. Ich genoss die atemberaubende Schönheit der Natur, die herrliche Ruhe und die Schönheit des Schwarzwaldes. Mittags wanderten wir drei bis vier Stunden mit voller Begeisterung auf den mir bereits bekannten Wanderwegen. Ich hatte alles was ich brauchte. In der verbleibenden Zeit beschäftigte ich mich mit Lesen, Meditieren und Schreiben. Es fügte sich alles so wunderbar. In meinem Zimmer hatte ich schwachen Handy- und Internetempfang und das Kurhaus mit dem guten Empfang war geschlossen. So bekam ich auch nur durch ein paar Telefonate mit meinem Mann und Freunden mitgeteilt, was in der restlichen Welt vor sich ging. Ich blieb weiterhin vollkommen in meiner Ruhe und Zuversicht, dass sich bald wieder alles normalisieren und aufklären würde. Ich konnte mir damals die großen, zerstörerischen und bedrohlichen Auswirkungen für die Gesundheit der Menschen und die Wirtschaft nicht vorstellen. Ich war und bin so dankbar, dass ich diese aufgewühlte Zeit in einer solch herrlichen Waldgegend des Schwarzwaldes verbringen konnte.

An einem Tag machte ich eine große Wanderung zu einer Marienkapelle. Ich nahm im Wald, nach einer bereits größeren zurückgelegten Wegstrecke, einen mir unbekannten Weg und verlor die Orientierung. Meine vertraute, bereits liebgewonnene innere Stimme sagte zu mir: *„Bleib im Vertrauen und wandere auf diesem Weg weiter.“* Im Vertrauen und mit gutem Gefühl wanderte ich also weiter. In meinem Kopf spielte sich aber ein ungewolltes Gedankenchaos ab. Dieses Gedankenchaos wollte mich in eine Unsicherheit führen. Plötzlich, wie aus heiterem Himmel, kam mir ein Mann entgegen. Ich hatte ihn bereits zwei Tage vorher an der Kapelle getroffen. Ich erkannte ihn sofort an seiner, mir bereits vor Tagen aufgefallenen, roten Jacke. Welch ein Segen! Ich sagte: „Ich glaube ich habe mich heute verlaufen - ich wollte zur Kapelle wandern.“ Und er antwortete mir: „Gehen sie nur noch diesen rechts abbiegenden Weg weiter und in spätestens zehn Minuten werden sie die Kapelle erreichen.“ Welch eine göttliche Fügung und Führung. Dieser Mann war mein Wegweiser, mein Engel an diesem Tag.

29

Ich lasse die Urteile anderer hinter mir

Ich war so glücklich und voller Freude darüber, dass ich meinem Gefühl folgen und meine Fastenkur erleben durfte. Ich teilte meine Freude und mein Glück mit meinem Mann, meinen Geschwistern und einigen Freund*innen zu Hause. Ich wollte alle an dieser herrlichen Erfahrung teilhaben lassen. Mein gewonnenes Glück konnte nur mein Mann mit mir teilen. Er freute sich mit mir. Von einigen anderen Personen erhielt ich missmutige, verständnislose oder verurteilende Äußerungen bezüglich meines weiteren Aufenthaltes im Schwarzwald. Von einem langjährigen Freund erhielt ich

sogar die auffordernde Nachricht, dass ich auch abreisen und nach Hause fahren solle. Ich wäre in Gefahr und nur zu Hause in Sicherheit. Ich verstand diese Reaktion und die Welt nicht mehr. Welch große Besorgnis und bedrohlichen Ängste spielten sich in dieser Zeit, in unserem Land, in der Welt, ab? Ich fand für mich keine plausible Erklärung. Ich fühlte mich an diesem Platz so großartig geschützt und in Sicherheit.

Und wieder hörte ich auf mein Gefühl und meine innere Stimme und Intuition. Und diese mir mittlerweile so vertraute Stimme sagte mir: „*Bleibe hier, hier bist du in Sicherheit.*“ Am folgenden Tag bekam ich von dem im Kurhaus praktizierenden Arzt das Ergebnis, dass ich Coronafrei sei. Ich hatte diesen Test veranlasst, um guten Gewissens und ohne Ansteckungsgefahr bei Brigitte und Horst im Haus bleiben zu können. Ich war mir vollkommen sicher, dass ich kerngesund war. Und mit diesem Test hatte ich es jetzt schwarz auf weiß.

Das Frühjahr ist für mich die schönste Zeit des Jahres. Die Natur zeigt sich mit ihrer Blütenpracht von ihrer besten und schönsten Seite. Alles grünt und blüht auf den Wiesen, Feldern und in den Vorgärten. Es ist so wunderschön, diese herrlichen, farbenprächtigen Blüten im Wald und auf den Wiesen zu bewundern. Ich bin dankbar und überwältigt für dieses herrliche gottgegebene Geschenk der wundervollen Natur. Dieses Jahr nahm ich dieses Naturereignis in völliger Stille wahr. Der sonst so laute Flugverkehr war fast vollkommen zum Erliegen gekommen. Die ganze Natur, die Luft, die Gewässer konnten sich jetzt erholen. Diese schöne Stille war überall spürbar. Auch in den Medien wurde berichtet, dass sogar Delphine wieder in der Nähe von Hafenstädten gesichtet wurden. Vieles in der Natur konnte sich erholen.

Ich persönlich ging achtsam mit den Menschen um und hielt mich, überall wo es erforderlich war, an die Maskenpflicht. In Bezug auf die Pandemie blieb ich weiterhin zuversichtlich und positiv eingestellt.

30

Ich trete unsicheren Zeiten kraftvoll entgegen

Dieses Thema wird unsere Bevölkerung noch lange beschäftigen. Die Corona-Pandemie hat vieles ans Licht gebracht, was schon lange in der Welt im Argen lag und keine Beachtung gefunden hatte. Auch hier finde ich es für uns alle wichtig, dass wir uns der Auswirkungen von Meinungen und Urteilen bewusst werden. Lenke ich meine wertvolle Gedankenenergie auf Feindbilder und Probleme? Bin ich selbst bereit und finde bei mir und für mich Lösungen? Welchen Beitrag kann ich für eine friedvolle Welt leisten? Bin ich bereit und übernehme selbst die Verantwortung für meine Gesundheit? Oder lasse ich mich fremdbestimmen und verunsichern? Bin ich bereit, unterlasse Schuldzuweisungen, beginne bei mir selbst und gebe meinem Leben eine neue Richtung? Was kann ich selbst für mein gesundes Immunsystem, mein Wohlbefinden und meine Abwehrkräfte in meinem Körper tun? Zu laut und stressbelastet sind viele Teile der äußeren Welt geworden. Damit wird vielen Menschen der kraftvolle und wertvolle Zugang zur geistigen Kraft verwehrt. Ich öffne mich nun mehr denn je dieser wertvollen, gottgegebenen und wegweisenden, leisen Stimme. Meditation, Gebete und eine positive Lebenseinstellung sind kraftvolle und hilfreiche Werkzeuge auf diesem Weg. Angst ist das Getrenntsein von Liebe. Wenn ich Angst und Unsicherheit hinter mir lasse, kann ich kraftvoll mein Leben leben.

Ich lasse mich nicht von anderen Personen verunsichern und in Angstzustände bringen. Ich stehe zu mir und mache mir immer wieder die großartige Kraft meiner positiven Gedanken, Worte und Taten bewusst. Damit baue ich mich auf und gehe ins Vertrauen. Meine Intuition wird mir den Weg weisen. Ich bleibe in Eigenverantwortung, auch was meine Gesundheit betrifft. Ich bewirke alles was für mich erforderlich ist. Ich erhalte mein Immunsystem kraftvoll und stärke es.

31

Mithilfe meiner Intuition schenke ich Freude

Meine Intuition ist eine innere Gewissheit. Ohne dass ich es wissen kann, weiß ich doch was ich tun soll. Ich vertraue darauf und handle. So nehme ich auch Einfluss auf mein Umfeld. Ich erzähle Ihnen von einer Erfahrung. Sie hat mich erneut gelehrt, wie ich meiner Intuition auch im Umgang mit Anderen vertrauen kann:

2018, während meiner Heilerausbildung, lernte ich Heidi kennen. Wir verstanden uns auf Anhieb und waren uns gleich vertraut. Heidi lebt seit vielen Jahren in Salzburg. Sie lud mich zu einem Stadturlaub in Salzburg ein. Ich hatte schon einiges von den jährlichen Salzburger Festspielen gehört und seit langer Zeit davon geträumt, dort eine Aufführung zu erleben. Voller Freude entschied ich mich kurzfristig und reiste während der Salzburger Festspielzeit für fünf Tage nach Salzburg. Meine Freundin bemühte sich um Karten für die begehrte Aufführung von „Jedermann“ vor

dem Salzburger Dom und für eine Oper im Festspielhaus. Doch dies erwies sich, wie sie mir mitteilte, als unmöglich. Sie sei zwar bei der Aufführung von „Jedermann“ auf einer langen Warteliste eingetragen, doch die Dame von der Kartenzuteilung hatte ihr wenig Hoffnung gemacht. Ich sagte ihr: „Wir gehen einfach ins Vertrauen, dass wir Karten für schöne Vorführungen bekommen werden.“ Wie, davon hatte ich keine Vorstellungen. Doch ich verspürte eine innere Sicherheit.

In dieser Zeit war meine Freundin „los und ledig“. Ich begleitete sie während ihrer schmerzlichen Trennungsphase von ihrem Partner fast täglich als Coach und Freundin mit aufbauenden und motivierenden Worten am Telefon. Häufig motivierte ich sie, dass sie unter Menschen geht und Abwechslung in ihren tristen, traurigen Alltag bringt. Eine fast aussichtslose Begebenheit. Plötzlich, montags morgens, klingelte bei mir das Telefon und Heidi war am anderen Ende der Leitung. Sie war außer sich und konnte vor Freude kaum sprechen. Sie hatte am Vorabend allen Mut zusammengenommen und war zu einem kleinen Sundowner in die Innenstadt von Salzburg gegangen. Sie hatte sich mit ihrem Glas Prosecco in einem Straßencafé an einen Tisch zu einem älteren Ehepaar gesetzt. Meine Freundin ist eine kommunikative Person und war schnell mit diesem Ehepaar ins Gespräch gekommen. So hatte sie auch erzählt, dass ich sie genau in der Festspielzeit aus Frankfurt in Salzburg besuchen werde. Sie fände es so schade, dass sie keine Karten für ein Konzert der Festspiele organisieren konnte, erzählte sie den neuen Bekannten. Sie habe bereits alles ausprobiert und viel telefoniert, um noch Karten zu bekommen. Der Mann sagte: „Unsere Tochter arbeitet in der Organisation für die Festspiele und wenn es noch Restkarten gibt, werden wir diese

bestimmt bekommen. Geben Sie mir ihre Telefonnummer und ich melde mich morgen bei Ihnen.“ Schon am nächsten Morgen wurden uns zwei Karten für „*Simon Boccanegra*“, einer großartigen Verdi Oper im Festspielhaus angeboten. Welch eine Fügung!

Dieses großartige Erlebnis von Kulisse, Künstler*innen und den harmonischen Melodien waren für mich außerordentlich wundervoll. Ich war absolut begeistert und entzückt von dieser atemberaubenden Aufführung. Und wir hatten so gute Plätze, dass wir Bühne und Künstler*innen hautnah erleben konnten. Es war für meine Freundin und mich ein unvergessliches Opernerlebnis, an das wir uns immer wieder gerne erinnern. Und die Ereignisse nahmen ihren weiteren Verlauf. Zwei Tage nach dem Eintrag auf der Warteliste erhielt Heidi einen Anruf von der Kartenvorverkaufsstelle für die Theateraufführung von „*Jedermann*“. Wir bekamen zwei Karten zugesichert. Und plötzlich war alles möglich. Mein lang ersehnter Wunsch wurde direkt doppelt erfüllt. Ich durfte eine schöne Oper im Schauspielhaus und diese bekannte Theateraufführung während der Salzburger Festspiele erleben.

Ich war meiner Intuition gefolgt und hatte meine Freundin ermuntert, dass sie nach draußen unter Menschen gehen und sich zeigen solle. Ich hatte ihr Mut zugesprochen, dass sie auch einmal alleine ein Gläschen Wein trinken geht. Und schon hatte sich alles auf wundersame Weise gefügt. Ich verbrachte mit Wilma und Heidi herrliche Tage in Salzburg und fand in meiner Freundin eine perfekte Stadtführerin. Wie genial! Mit Freude haben wir so viel gemeinsam in Salzburg unternommen und hatten unseren Spaß dabei. Und damit kam meine Freundin in eine andere Energie und wurde Stück für Stück zuversichtlicher für einen neuen Lebensabschnitt. Mit neuen Zielen und Plänen für ihr Leben.

Ich bleibe im Vertrauen, dass alles was geschehen soll, auch geschieht. Ich lasse den Gedanken an das drängende „*Wollen*“ los und übergebe die Angelegenheit einer höheren Macht. Ich sage: „*Herr, Dein Wille geschehe.*“ Dann bleibe ich offen und warte auf die Führung und Zeichen. Diese Anweisungen und meine wahrgenommenen Intuitionen erfülle ich dann vertrauensvoll. So kann ich auch anderen Menschen helfen und gemeinsame freudige Erlebnisse kreieren.

Ich bejahe und kultiviere Liebe in mir und in meinem Umfeld

32

Meine Beziehung zu mir selbst

Wie gehe ich mit mir selbst um? Liebe ich mich und kann ich mich so annehmen wie ich bin? Mit all meinen Fehlern? Mit all meinen Schwächen? Mit meinem Körper? Mit meinen Gefühlen? Mit meinen Erwartungen an mich selbst? Mit meiner Sprache? Mit meinen Gedanken über mich? Bin ich mit mir im Reinen? In Klarheit was ich will? Was ist für mich wichtig in meinem Leben? Brauche ich Anerkennung und Liebe von Anderen? Lebe ich in einer Abhängigkeit? Stehe ich voll und ganz hinter meinen Handlungen im Umgang mit anderen? Bin ich stolz auf mich, auf meine Handlungen und Wirkungsweisen? Lebe ich selbst in meiner Wahrheit und Ehrlichkeit mit mir und Anderen?

Das habe ich für mich selbst erkannt: Bevor ich mich auf eine Beziehung mit einem anderen Menschen einlasse und sie aus ganzem Herzen lebe, kläre ich erst einmal die Beziehung mit mir selbst. Ich kann von keiner Person erwarten, dass sie mir etwas gibt, was ich mir selber verweigere oder vorenthalte. *„Erkenne wer du bist.“* Für mich bedeutet das, dass ich all meine Fähigkeiten, meine gottgegebenen Gaben, meine Talente, meine großartige Schöpfungskraft, die Liebe für mich selbst, zum Leben, für alle Geschöpfe, die Natur und für alles was ist, bewusst wahrnehme. *„Ich liebe dich“* sage ich nur, wenn ich dies wirklich in mir, in meinem Körper fühlen kann. Das ist Ehrlichkeit mit mir selbst und mit meinen Mitmenschen.

Ich habe mich in meiner Vergangenheit immer wieder gefragt: Wie kann ich diese Energie der Liebe finden, sie bewusst in meinem Leben wahrnehmen, sie wieder richtig in mir selbst fühlen? Ich habe für mich erkannt und wahrgenommen: Je mehr ich in meine Stille gehe, je mehr Zeit ich mit mir verbringe, je mehr Ruhe, Gelassenheit und Geduld ich mir schenke, desto mehr komme ich wieder in das Gefühl der Liebe. Es wird mir warm ums Herz, ich konzentriere mich auf meinen Atem, auf mein Inneres und ich erforsche mein Sein. Ich bleibe ganz bewusst sitzen und lasse mich von nichts im Außen ablenken. Das Handy, den Fernseher und alle störenden Ablenkungen schalte ich aus. Ich nehme bewusst wahr, welche wertvollen Kräfte dieses „*All-eins-sein*“ hat. Was dieses „*zur Ruhe kommen im Geist*“, dieses „*in mir ankommen und frei werden*“, freisetzt. Das „*All-eins-sein*“ hat noch eine viel tiefere und wertvollere Kraft in sich. Ich spüre und nehme wahr, wie ich mit der Luft, mit meinem Atem, den Tieren, der Natur verbunden bin und wie ich diese Verbundenheit fühlen kann.

✱

Ich bin in einer liebevollen Beziehung mit mir selbst und brauche in diesem Zustand niemand anderen. Ich habe mir diese Freiheit und Zeit in meinem Leben bewusst neu geschaffen. Lieben heißt für mich, dass ich erkenne, wer ich bin.

Die Liebe zu meinem Körper

Durch Erfahrungen in meiner Vergangenheit habe ich gelernt, dass ich mehr auf meinen Körper und sein Wohl achte. Ich gönne mir immer wieder Zeit und Ruhepausen für mich. Ich achte auf eine gute Ernährung und nehme die Signale meines Körpers bewusster wahr. Ich höre „*auf das Flüstern*“ meines Körpers und reagiere, bevor der Körper mit Schmerzen aufschreit. Ich kann viele „*Wehwehchen*“ schon mit einer achtsamen Fürsorge für meinen Körper verhindern. Auch kasteie ich mich in keiner Weise. Jede Versagung, einerlei ob sie die Nahrung, Getränke, Kleidung, Wohnung oder anderes betrifft, hat ihre Nebenwirkungen. Auch diese Erfahrung habe ich gemacht. Ich hatte mir des öfteren Entbehrungen auferlegt und mir Gutes vorenthalten. Die Gier wurde dann umso größer und ich umso unzufriedener.

Heute lebe ich nach dem Vorsatz, dass ich alles mit Maß und Ziel verköstige. Das bekommt mir wesentlich besser. Je mehr ich mir selbst und meinem Körper mit Liebe begegne, desto freudiger und weicher wird meine Ausstrahlung. Das sichtbare Ergebnis wird mir von anderen Menschen bestätigt. Nach dem Aufwachen bedanke ich mich für den wunderbaren, segensreichen Schlaf. Weiter bedanke ich mich für meine gute Verdauung. Diese ist mir sowohl im physischen Körper wie auch im Psychischen wichtig. Bereits bei der morgendlichen Toilette lächele ich mich im Spiegel an. Ichbürste gerne meine Haare und freue mich über ihr schönes Wachsen und Glänzen. Das Bürsten meiner Haare ist für mich eine tägliche Meditation mit gleichzeitiger Kopfhautmassage geworden. Sie dauert nur ein paar Minuten und hat eine spürbare Wirkung. Ich spreche liebevolle Worte zu meinem Körper und zu meinen Organen. Ich achte auf genügend

Schlaf und gehe mit zufriedenen Gedanken ins Bett. Ich nehme zwei Mahlzeiten am Tag zu mir. Ich genieße ein vitaminreiches Frühstück mit frischem Obst oder einen Basenbrei und gegen drei Uhr esse ich zu Mittag. Auf ein Abendessen verzichte ich oftmals bewusst und trinke stattdessen einen guten Kräutertee oder eine heiße Zitrone mit Honig. Und als Fränkin trinke ich natürlich ab und zu ein Gläschen Wein. Ich bin, so wie ich bin, mit mir selbst im Einklang. Das ist ein wohltuendes Gefühl. Meine eigene Kritik an mir und an meinem Körper gehört größtenteils der Vergangenheit an. Ich erlaube mir immer mehr, dass ich mich rundherum wohl fühle. Ich bedanke mich täglich für meinen gesunden und schönen Körper. Für die Erhaltung meiner Fitness gehe ich regelmäßig joggen oder walken.

Auch Yoga ist seit Jahren regelmäßiger Bestandteil meines Wohlfühlprogramms. Durch Yoga wurde mein Rücken von jahrelangen Schmerzen befreit. Hierfür bin ich ebenfalls dankbar. Ich fühle mich immer wohler. Ich bewege mich bei jedem Wetter mehrmals am Tag mit meiner lieben Irish Terrier Hündin Wilma an der frischen Luft. Ich gönne meinem Körper alle zwei Wochen eine Massage und gehe regelmäßig in die Sauna. Auch entspannende Salzbäder mit Kerzenschein und leiser Meditationsmusik gehören zu meinem Wellnessprogramm.

Einmal im Jahr reinige ich meinen Körper innerlich beim Fastenwandern im Schwarzwald. Das gönne ich mir schon einige Jahre und diese Reinigungskur bekommt mir bestens.

Die folgende Bejahung von Renate Lippert hilft mir, dass ich all dies noch tiefer verinnerliche:

Göttliche Vollkommenheit wirkt jetzt in meinem ganzen Körper.

Alle meine Gelenke, Organe, Muskeln, Nerven

*und Zellen sind lichtdurchflutet, vollkommen gelöst
und entspannt, funktionstüchtig und gesund.*

*Ich bin gesund, fit, schlank und fühle mich
wunderbar.*

*Ich bin ein Ausdruck strahlender göttlicher Ge-
sundheit und Schönheit!⁷*

*

Mein Körper, das Ausdrucksmittel meiner Seele, bedarf einer liebevollen und besonderen Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass ich dieses aktive, bewusste Wohlgefühl für mich und meinen Körper gefunden habe.

34

Aufräumen im Äußeren und im Inneren - mein persönlicher Hausputz

Ich habe erkannt wie wichtig es ist, dass ich mit anderen Menschen so umgehe, wie ich das für mich in Anspruch nehme. Ich erledige anstehende Arbeiten, wenn möglich, sofort. Rechnungen werden am Tag ihres Eingangs bezahlt. Das gibt mir ein wundervolles Gefühl. Ich bemerke zum Beispiel an unseren Handwerker*innen, wie wertschätzend sie darauf reagieren, dass ich sie für ihre Arbeit baldigst bezahle.

Es gelingt mir immer besser, dass ich Kleider und Gegenstände, die ich längere Zeit nicht benutzt habe, loslasse und verschenke. Meine Devise heißt: Dranbleiben. So kommt immer mehr Ordnung in meine Umgebung und damit auch in mein Inneres.

Für mich gilt: „*Wie im Innen so auch im Außen.*“ Oft-

7 Lippert. *Das Geheimnis der Bejahungen*. S. 75.

mals finden sich Personen, die an den Gegenständen oder abgelegten Kleidern noch Freude haben. Dann kann ich die Dinge noch leichter loslassen.

Abends, vor dem Schlafen, lasse ich den Tag noch einmal Revue passieren. Ich achte darauf, ob ich wohlwollend mit mir selbst und mit den Menschen war, mit denen ich Kontakt hatte. Hierbei säubere ich mich direkt von auffallenden negativen und belastenden Gedanken und wandle sie in positive Gedanken um. Ich stelle mir die einzelne Szene noch einmal bewusst vor und ändere sie in eine positive Schwingung. Und ich mache mir bewusst, warum ich so gehandelt habe. Habe ich hier noch etwas „*altes, belastendes, prägendes*“ in meinem Unterbewusstsein, was diese Reaktion auslöste, zu erlösen? Dieses Ritual ist meine Gedankenhygiene. Mein inneres Aufräumen ermöglicht mir ein friedvolles Gefühl für einen wunderbaren Schlaf. So schlafe ich fast immer göttlich.

35

Vergebung für mich selbst und für Andere

Vergebung ist für mich die wirksamste Form mit der ich mich von Altlasten befreie. Vergebung ist ein Akt meines Herzens, mein inneres Bestreben. Groll und Wut, die ich schon lange mit mir herumtrage, richten in mir selbst den größten Schaden an. Ich lasse sie los und erlöse sie. Oftmals hat die Person, der ich in Gedanken etwas nachtrage, diese Tat schon längst vergessen. Es berührt diese Person in keiner Weise mehr. Doch in meinem Unterbewusstsein wirkt diese Tat weiter. Dieses negative Gefühl kann zu Wut, Schmerz und inneren Blockaden bis hin zu Krankheiten führen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie ich mich intensiv mit Vergebung auseinandersetzen und die noch bestehende Last, die

dahinterliegende Emotion auflösen kann. Hierfür verwende ich verschiedene Rituale. Jede Person sollte ein für sich selbst stimmiges Ritual finden und anwenden. Ich habe mir eine Liste von allen Personen geschrieben, mit denen ich noch nicht im Reinen und in Frieden bin. Ebenso wichtig ist es für mich, dass ich mir selbst für gewisse Handlungen vergebe. Mein Vergebungsritual, welches ich bei einem meiner Seminare gelernt habe und anwende, werde ich hier erläutern:

Mein Solarplexus ist mit einem Ackerfaden (Energiefaden) mit allen Menschen, mit denen ich je Verbindung hatte, verbunden. Ich komme zur Ruhe und stelle mir eine Person vor, der ich für eine bestimmte Tat vergeben will. Ich stelle mir in meinem Geist vor, dass ich vor meinem eigenen Solarplexus mit einer Schere oder einem scharfen Messer diese Verbindung, den Ackerfaden, abschneide. Das wiederhole ich drei Mal. Ich kann mir auch das Schwert von Erzengel Michael vorstellen und mit diesem im Geiste arbeiten. Es ist sein Schwert aus blauem Licht. Anschließend trenne ich, ebenfalls dreimal, den Ackerfaden vor dem Solarplexus der anderen Person, der ich vergeben will, ab. Das Bündel der abgeschnittenen Fäden verbrenne ich dann im Geiste mit der, mir im Geiste vorgestellten violetten Flamme. Am Schluss sage ich innerlich dreimal zu der Person: *„Ich vergebe dir, ich segne dich, ich lasse dich los.“* Dann stelle ich mir vor, wie die andere Person dreimal das gleiche zu mir sagt. Danach sind wir beide frei. Diesen Prozess wiederhole ich so oft, bis ich keine negativen Emotionen mehr bei dem Gedanken an diese Person verspüre.

*

Ich gebe ihnen gerne noch eine Vergebungsbejahung von Renate Lippert weiter:

Die göttliche Liebe wirkt mit ihrer starken Vergebungskraft in mir. Ich vergebe jetzt allen Menschen, Institutionen und mir selbst aus ganzem Herzen und lasse alle Bitterkeit los. Ich bin in Frieden mit Gott, mit mir und mit allen Menschen. Ich bin göttliche Vergebung, die jetzt reinigend und befreiend in mir wirkt. Die göttliche Vergebungskraft erfüllt nun mein Herz und löst alles Unliebsame in mir auf. Ich bin Vergebung, ich bin Liebe, ich bin frei.⁸

*

Ich erfahre bei mir selbst, dass sich in meinem Leben Liebe, Leichtigkeit und Harmonie durch Vergebungsrituale und das Loslösen von Bitterkeit und Groll einstellen.

36

Ich genieße die Freude am Leben

Ich erfreue mich auch wieder an den kleinen Freuden des Lebens. Hierzu gehören:

Ein schönes Buch Lesen, nette Gespräche Führen, schöne Musik Hören, durch schöne Natur mit meiner Hündin Laufen oder Wandern, bewusst schöne Blüten Anschauen und ihren Duft Einatmen, Bäume und Sträucher Wahrnehmen, mit Pflanzen Sprechen, am Fluss oder See Sitzen, Kinder Beobachten, Singen, Tanzen, fröhlich Sein und Lachen.

Auf diese Weise wird mir bewusst, wie sich immer mehr Dinge fügen und kleine Wunder geschehen. Mit meiner guten positiven Einstellung und meinen Bejahungen lenke ich mein Leben zielorientiert und sicher. Mein Ziel ist ein kraftvolles, glückliches, fröhliches, harmonisches und selbstbewusstes Leben. Und gesund alt werden. Ich habe gelernt, wie ich mit Disharmonien und Ängsten umgehe. Für die Bewältigung einiger Ängste habe ich sogar mit einem Zweimaster-Segelboot eine Atlantiküberquerung gewagt. Dieses Erlebnis war für mich eine große Herausforderung.

Ich war heilfroh, als wir nach dreizehn Tagen und Nächten wohlbehalten im Hafen von Sint Maarten in der Karibik ankamen.

Wir segelten 2.100 Seemeilen. Und die letzten 400 Seemeilen fuhren wir unter Motor. Immer wieder stelle ich mich Herausforderungen in meinem Leben und gehe mutig meinen Weg weiter. Wenn ich durch Umstände wieder einmal negativ gestimmt oder frustriert bin, gelingt mir die Wandlung dieser Emotion ins Positive immer schneller.

*

Das Leben ist für mich eine Chance: Ich entwickle mich weiter und wachse an mir und meinen Erfahrungen. Ich erledige meine Aufgaben mit Freude und mit einer liebevollen inneren Einstellung.

37

Ich erschaffe Frieden und Liebe in meinem Umfeld

Für mich ist es wichtig, dass ich einen friedlichen Umgang mit den Menschen in meinem Umfeld pflege. Sei es mit meiner leiblichen Familie, mit meinem Mann und Lebensge-

fährten, mit meinen Nachbarn und Freund*innen, mit meinen Mieter*innen und mit all den Menschen, die mir täglich begegnen.

Dabei vertrete ich meinen eigenen Standpunkt und kommuniziere ehrlich meine Meinung. Auch das musste ich lernen.

Ein wichtiger Aspekt eines liebevollen Umfelds ist für mich die Sprache. Heute traue ich mich und äußere meine Meinung und erteile Aufträge durch eine klare Ausdrucksform. Hierbei achte ich jedoch selbstverständlich auf eine wertschätzende Sprachform. Ich habe gelernt, dass Sprech- und Denkmuster ansteckend sind. Und so gehe ich jetzt mit gutem Beispiel voran. Ich erteile meine Aufträge und verfolge meine Ziele klar und bewusst. Offene Gespräche dienen der Klärung und stärken mein Selbstbewusstsein. Ich spüre, dass ich durch eine wertschätzende Kommunikation Dinge in der eigenen Familie und in meinem Umfeld klären kann. Dann bringe ich mich mutig ein. Das dient meistens einem guten Ergebnis.

38

Ich treffe Reisevorbereitungen für das Leben nach dem Tod

Allen Erwachsenen und oftmals auch schon Kindern ist bekannt, dass wir diesen Körper und dieses Leben einmal verlassen werden. Der Zeitpunkt ist oft niemandem bekannt. Oftmals wird das Thema „*Tod*“ totgeschwiegen und nicht kommuniziert. Dann kommen Schicksalsschläge und unvorhergesehene Erbschaftsangelegenheiten die den Familienfrieden stören oder, im schlimmsten Fall, die Familie kom-

plett entzweien. Es ist meiner Meinung nach für jeden Menschen möglich, dass sie*er sich Gedanken über den eigenen Nachlass macht, Ideen ausarbeitet und Informationen sammelt. Anschließend ist eine Beratung durch fachkompetente Menschen erforderlich. Hierbei kann die Verfassung und der Stil des Testamentes besprochen werden. Das Schreiben meines Testamentes und eine offene Besprechung mit den Familienmitgliedern und den betroffenen Personen kann Frieden herbeiführen. Ich bin überzeugt, dass ein friedvolles Auseinandergehen für alle Beteiligten ein großes Geschenk ist.

Auch hier gebe ich ihnen wieder ein Beispiel aus meinem eigenen Leben:

Meine Adoptiveltern haben vor ihrem Tod, aus eigenen Bestrebungen und nach ihrem Wunsch, alles klar geregelt. Sie achteten darauf, dass sie bis zu ihrem Tod finanziell gut versorgt sein würden. Die großen Geldübertragungen, die für die Stiftungen vorgesehen waren, erfolgten am 94. Geburtstag meines Adoptivvaters in Form einer schönen Feier. Er wollte immer mit warmen Händen geben. Er hielt eine schöne, warmherzige Rede und übergab die Schecks. Die Grundstücksübertragungen erfolgten in Form von Schenkungsverträgen bereits vier Jahre vor dem Tod der Beiden. Für den Restbetrag als Sicherheit, den sich meine Adoptiveltern bis zum Tod ausgerechnet hatten, wurde ein Testament geschrieben. Auch das war klar und eindeutig. Es war alles bis in kleinste Detail geklärt und entsprach vollkommen dem Wunsch des Ehepaares. Und es wurde alles vor der Protokollierung mit mir besprochen. Wir sprachen ebenso über den Tod und die danach anstehende Trauerfeier. Ich hielt mich an diese Vorgaben. Als das gesamte Erbe verteilt und protokolliert war, sagte mein Adoptivvater zu mir:

„Kind, ich wünsche du könntest dir vorstellen wie befreit ich bin. Ich habe alle meine Bedenken und Sorgen erledigt. Ich fühle mich frei.“ Er lebte danach noch ein Jahr und meine Adoptivmutter noch vier Jahre. Sie waren beide bis zu ihrem Tod bestens versorgt und wohlbehütet. Sie haben diese Erde in Frieden verlassen.

*

Wenn ich alle Reisevorbereitungen für mein Leben nach dem Tod treffe, kann ich diese Welt bestimmt eines Tages in Frieden hinter mir lassen. Ich gehe davon aus, dass mein Übergang dann auch ein friedvolles Hinübergleiten in die andere Ebene wird.

39

Wenn die Zeit kommt, lasse ich Seele und Leben los

Ich habe bereits drei mir nahestehende Personen in den Tod begleitet. Diese Ereignisse haben mich gezwungen, dass ich mich mit dem Thema Tod näher auseinandersetze. Und ich habe es geschafft, dass ich diese drei Personen in Liebe ins Licht begleitete. Dieses Thema ist für mich nach meinen eigenen Erlebnissen so wertvoll geworden. Ich habe erkannt wie wichtig es ist, dass ich die „sterbende“ Seele friedvoll lasse und den Prozess in Ruhe und Frieden begleite. Ebenso wichtig ist es für den „Sterbenden“, dass er das Leben in einem guten Gefühl loslassen kann.

*

Eine eigene Erfahrung teile ich gerne mit Ihnen:

Mein Adoptivvater hatte einen Herzanfall und eine Lungenentzündung und ich begleitete ihn zwei Wochen lang im Krankenhaus bis in den Tod. Wir Beide sind offen mit dem Thema Tod umgegangen und haben alles für die Beerdigungsfeier besprochen. Ich habe ihm alle Wünsche erfüllt und bin davon ausgegangen, dass alles in bester Ordnung ist. Meine Adoptivmutter ging nach seinem Tod auf eigenen Wunsch in ein nahegelegenes, gepflegtes Seniorenheim und ich gestaltete mir mein Leben neu.

Nach einem Monat bemerkte ich, dass ich aus unbekannten Gründen immer mehr Energie verlor. Nach drei Monaten war ich nicht einmal mehr fähig, morgens meine geliebte Joggingrunde auszuführen. Auf dem Weg zum Bäcker begegnete ich einer langjährigen Bekannten, die sich nach meinem Befinden erkundigte. Ich sagte ihr: „Ich weiß nicht was mit mir los ist, mir fehlt jegliche Kraft und Energie in meinem Körper.“ Sie sagte: „Da hab ich eine gute Adresse für dich“ und übergab mir die Telefonnummer einer Kinesiologin in Schwalbach. Ich bedankte mich und rief die Kinesiologin sofort an und vereinbarte einen Termin. Ich konnte schon am nächsten Tag kommen. Sie fragte meinen körperlichen Energiezustand mit dem Muskeltest ab und fragte mich voller Entsetzen: „Wie leben sie denn?“

Der Muskeltest hatte ergeben, dass ich lediglich noch zehn Prozent Körperenergie hatte. Ich sagte, dass ich mich auch genauso fühle und deshalb hier sei. Sie fragte mich, ob in letzter Zeit jemand in meiner Familie verstorben sei. Ich sagte: „Ja, vor drei Monaten mein Adoptivvater.“ Sie arbeitete weiter mit dem Muskeltest und erkannte, dass sich die Seele meines Adoptivvaters in meinem Energiefeld befand.

Ich spreche hier von einer erdgebundenen Seele, die beim Sterbeprozess nicht ihren Weg in die geistige Welt geht. Sie befreite in einem kleinen Ritual die Seele und führte sie ins Licht. Danach testete sie erneut meine Körperenergien und siehe da: Meine Körperenergie war wieder auf einhundert Prozent. Und tatsächlich ging es mir von da an wieder richtig gut. Ich hatte wieder meine volle Kraft.

*

Diese Erfahrung hat mich so berührt, dass ich mich näher mit dem Thema der „*erdgebundenen Seelen*“ beschäftigte. Ich habe in meiner schamanischen Grundausbildung im Jahr 2012 das Loslösungs-Ritual gelernt und kann heute selbst Menschen helfen, die sich in einer solchen Situation befinden.

Außerdem las ich diverse Bücher zum Thema Tod. Beispielsweise die Werke von Elisabeth Kübler Ross, einer Sterbeforscherin aus den USA, Das „*Tibetische Totenbuch*“, und Heribert Fischeidicks „*Auch das Sterben gehört zum Leben*“. Weiter studierte ich diverse Bücher über Nahtoderfahrungen wie zum Beispiel „*Heilung im Licht*“ von Anita Moorjani, „*Blick in die Ewigkeit*“ von Dr. med. Eben Alexander und „*Einmal Himmel und zurück*“ von Mary C. Neal. In diesen Büchern fand ich meine Erklärungen und Wegweisungen über den Umgang mit dem Tod. Ich kann ihnen liebe Leser*innen diese Bücher von ganzem Herzen empfehlen. Sie halfen mir, dass ich den Tod von einer ganz anderen Seite betrachten konnte. Und zwar als einen großartigen Geburtsvorgang in eine andere Seinsform. Wenige von uns wissen, wie und wann sie*er aus diesem Leben scheiden werden. Gut vorbereitet sein auf das was da kommt, ist meiner Meinung

nach unglaublich hilfreich für den Sterbeprozess und für das geistige Leben danach. Weiterhin kann ich ihnen noch drei wertvolle Filme zu diesem Thema empfehlen: „*Hinter dem Horizont*“, „*Astral City*“ und „*Die Hütte*“.

Ich lege Ihnen zwei hilfreiche Gebete zur Seelenvorbereitung und Sterbebegleitung wärmstens ans Herz. Ich empfinde sie als sehr wertvoll für eine Begleitung im Sterbefall.

Vor dem Tod:

Liebe Seele, dir wird nun bald das widerfahren, was Menschen den Tod nennen. Dein physischer Körper wird sterben, du selbst wirst weiterhin so lebendig sein wie jetzt. Verlasse dann deinen Körper und lass dieses Leben los. Denn dann gehörst du nicht mehr zur grobstofflichen Energie der Erde, sondern zur feinstofflichen Ebene. Diese Erfahrung macht jede Seele. Klammere dich nicht an dieses Leben. Denn auch wenn du nicht gehen willst, hast du nicht die Macht, zu bleiben. Dir bleibt dann nichts anderes übrig, als im Kreislauf der Existenzen herumzuirren. Sei klar und wenn der Tod kommt, mache dich auf und werde Licht!

Verlasse dann als erstes dein Körperfeld. Du kannst aus dem Körperfeld durch das Scheitelchakra aussteigen, wie aus einem Overall: erst die Kapuze öffnen, dann die Arme und den Oberkörper daraus befreien, schließlich den Unterkörper, die Beine und die Füße. Der Körper hat dich durch dieses Leben getragen. Nach dem Übergang brauchst du ihn nicht mehr. Schau immer nach vorne!

Auch wenn Menschen die du geliebt hast und die dich lieben traurig sind, weil du nicht mehr bei ihnen sein wirst, werden sie dich unterstützen zu gehen. Du bist frei, du

darfst gehen! Dein Leben hier ist bald vollendet. Darum lass nun alles los, was dich noch an dieses Leben bindet.

Sobald du dich aus dem Körper gelöst hast, kannst du dich frei und gedanklich bewegen. Du wirst dann wieder reines Bewusstsein sein. Wenn du dann noch einmal Menschen oder Orte aufsuchen willst um dich zu verabschieden, dann mach es. Wundere dich jedoch nicht, wenn sie dich nicht wahrnehmen werden oder auf dich nicht reagieren. Du bist dann körperlos und für sie unsichtbar, unhörbar und unantastbar.

Wenn du bereit bist weiterzugehen, werden Angehörige aus der geistigen Welt kommen, um dir zu helfen - Ahnen, Engel, dein Krafttier, spirituelle Helfer. Sie freuen sich, dich abholen und mitnehmen zu dürfen. Du wirst ihre Liebe spüren. Vertraue dich diesen Helfern aus der geistigen Welt an. Sie wissen was zu tun ist. Du wirst sie an ihrem lichtvollen Wesen und an ihrem Lichtkörper erkennen.

Dann lass alles los, was dich noch an die Erde, dort lebende Menschen, Ereignisse, Situationen, Institutionen und Gegenstände bindet - Sehnsucht oder Schuldgefühle, Versprechen oder Verantwortung, was auch immer. Das alles kannst du dann bildlich in deinen Gedanken in einen Sack stecken, den du auf deinem weiteren Weg noch ein Stück mitnehmen wirst.

Möglicherweise werden auch noch andere Seelen kommen, die du kennst und die dich abhalten wollen, weiterzugehen. Seelen, mit denen du möglicherweise einmal Verträge geschlossen hattest. Lass sie beiseite, höre nicht auf sie! Bewege dich einfach weiter auf das Licht zu und bleib im Vertrauen.

Denn Gott, das Licht, ist reine Liebe. Du kannst dann auch diese alten Bindungen und Verträge in den gedank-

lichen Sack stecken, den du weiter mitnimmst.

Dann geh zur „Brücke des Lichtes“, über die du in das Licht schreiten kannst. Vor der „Brücke des Lichtes“ wirst du ein Feuer sehen. Werfe dann den Sack in dieses Feuer und sieh zu, wie dieser verbrennt. So wirst du alles, was dich noch mit der Erde oder den erdnahen Seelen verbunden hatte, in diesem Feuer auflösen.

Dann geh in die Mitte der „Brücke des Lichtes“. Und dort lass alles los, was dich als Person ausmacht, die du jetzt noch bist. Denn du bist mehr als dieses eine Leben. Auch andere Lebensformen werden wieder in dein Bewusstsein kommen. Du wirst dich an all diese Leben erinnern. Denn du bist nun reines Bewusstsein. Darum lass an dieser Stelle alles los, was Form war, Person war, erneut Form sein will, erneut Person sein will. Du wirst ab dann einfach wahrnehmendes Bewusstsein sein, das alle diese Formen und Existenzen umfasst. Wenn du dieses Bewusstsein erweiterst, wirst du Licht sein. Mache dich dann auf, geh über die „Brücke“ ins Licht und werde Licht! Die guten Wünsche und der Segen aller zurückgebliebenen werden dich begleiten, auf dass du glücklich wirst, auf dass du inneren Frieden erfährst, auf dass du dir deines wahren Wesens gewahr wirst, auf dass du geheilt wirst und selber eine Quelle der Heilung sein kannst! Darum lass alle Ängste los und begrüße den Tod wenn er kommt. Er ist dein Tor zurück ins Licht, zurück in das Eine, Allumfassende, zurück in die unbegrenzte Liebe!⁹

9 Fishedick. *Auch das Sterben gehört zum Leben*. S. 135 ff.

Nach dem Tod:

Du Seele, die ich als (Name einsetzen) gekannt habe, dir ist nun das widerfahren, was der Tod genannt wird. Dein physischer Körper ist verstorben, du selber bist noch so lebendig, wie zuvor. Verlasse jetzt deinen Körper und dieses Leben. Du gehörst jetzt nicht mehr zur grobstofflichen Energie der Erde, sondern zur feinstofflichen Ebene. Das widerfährt jedem Menschen nach dem Tod. Lass dein Leben los und verlange nicht mehr danach. Auch wenn du dich danach sehnst, hast du keine Macht zu bleiben. Sonst wirst du im Kreislauf der Existenzen herumirren. Also lass dein Leben los und mache dich auf und werde Licht.

Auch wenn die Menschen, die du geliebt hast und die dich lieben, traurig sind, sie unterstützen dich, zu gehen. Dein Leben hier ist vollendet, das Beste liegt jetzt vor dir. Lass jetzt alles los, was dich noch an dieses Leben bindet. Dein Körper war eine gute Hülle. Du brauchst ihn jetzt nicht mehr. Schau nach vorne! Du kannst dich jetzt frei und gedanklich bewegen. Du bist jetzt wieder reines Bewusstsein. Wenn du noch einmal Menschen oder Orte aufsuchen willst, um dich zu verabschieden, dann tu das. Wundere dich nicht, wenn du von den Menschen nicht wahrgenommen wirst und sie nicht auf dich reagieren. Du bist jetzt körperlos und für die Menschen unsichtbar, unhörbar und unantastbar.

Schau, wer gekommen ist, um dir zu helfen: Angehörige aus der geistigen Welt - Ahnen, Engel, dein Krafttier, spirituelle Helfer. Sie freuen sich, dass sie dich abholen und mitnehmen dürfen. Sie lächeln dich an und du kannst ihre Liebe spüren. Vertraue dich diesen Helfern aus der geistigen Welt an. Sie wissen, was jetzt für dich zu tun ist. Du erkennst sie an ihrem lichtvollen Wesen und an ihrem Lichtkörper.

Lass jetzt alles los, was dich noch an die Erde, dort lebende Menschen, Ereignisse, Situationen und Gegenstände bindet - Sehnsucht oder Schuldgefühle, Versprechen oder Verantwortung, was auch immer. Stecke das alles bildlich in deinen Gedanken in einen Sack, den du jetzt weiter mitnimmst.

Möglicherweise sind noch andere Seelen anwesend, die du kennst und die dich abhalten wollen, dass du weiter gehst. Seelen, mit denen du möglicherweise einmal Verträge geschlossen hast. Überhöre das und bewege dich auf das Licht zu. Stecke gedanklich auch diese Bindungen und Verträge in deinen Sack, den du weiter mitnimmst. Geh immer weiter auf das Licht zu und hab Vertrauen. Denn Gott, das Licht, ist reine Liebe.

Geh nun zur „Brücke des Lichtes“ über die du jetzt in das Licht schreiten kannst. Vor der „Brücke des Lichts“ siehst du ein Feuer. Werfe nun deinen Sack in dieses Feuer und sieh zu, wie dieser verbrennt. Löse jetzt alles, was dich noch mit der Erde oder den erdnahen Seelen verbunden hat, in diesem Feuer auf.

Geh nun in die Mitte der „Brücke des Lichtes“. Und nun lass alles los, was dich als (Name einsetzen) ausgemacht hat. Du bist mehr als dieses eine Leben. Auch andere Lebensformen kommen wieder in dein Bewusstsein. Also lass alles los, was Form war, Person war, Form sein will, Person sein will. Du bist wahrnehmendes Bewusstsein, alle diese Formen und Existenzen umfassend. Erweitere dieses Bewusstsein und du bist Licht. Also mache dich auf, gehe über die „Brücke“ ins Licht und werde Licht. Weiter kann ich dich nicht begleiten.

Geh mit meinen guten Wünschen und meinem Segen. Werde glücklich und erfahre inneren Frieden! Mögest du dir deines wahren Wesens gewahr werden! Mögest du

*geheilt werden und selber eine Quelle der Heilung sein!
Im Namen des Vaters, des Sohnes und der Heiligen Geisteskraft.*

Geh und werde Licht, geh und werde Licht, geh und werde Licht!

*Amen.*¹⁰

40

Ich beuge Konflikten mit einem offenen Herz und offener Sprache

Ich kann mein Gegenüber niemals ändern. Ich kann immer nur bei mir selbst etwas verändern. Nur durch das Erkennen, Wahrnehmen und Bearbeiten meines eigenen Verhaltens kann ich für mich in Konflikten eine Lösung finden und sie annehmen. Sei es eine alte, geprägte und hinderliche Einstellung zu einem Thema, ein aufgewühltes Gefühl, oder die Erkenntnis, was das Ganze mit mir zu tun hat.

Ich möchte Ihnen von einem Konflikt aus meinem Leben erzählen, den mein Partner und ich durch Selbstreflektion, offene Herzen und liebevolles Segnen auflösen konnten:

Gut gelaunt und voller Vorfreude kam ich nach einem vierzehntägigen Aufenthalt aus Saarbrücken zurück nach Frankfurt. Ich hatte meine Hündin Wilma begleitet, die gerade Welpen geboren hatte. Nun ließ ich meine Hündin, wie besprochen, bei dem Züchter und bei ihren Welpen. Diese jetzt hundefreie Zeit wollte ich nutzen, um mit meinem Lebensgefährten Jeshua Urlaub in unserer Spessarthütte und mit dem Motorrad zu machen. Ich fuhr singend mit meinem

10 Fishedick. *Auch das Sterben gehört zum Leben*. S. 137 ff.

Auto in unseren Hof und wurde von Jeshua liebevoll empfangen. Ich ließ meinen Koffer im Auto und wir gingen erst einmal gemeinsam essen. Alles war bestens und wir Beide in guter Laune. Als ich nach Hause kam, fand ich einen größeren Berg Post auf meinem Schreibtisch. Unter anderem die Online-Legitimation für ein neues Konto bei einer neuen Bank. Ich bat Jeshua mir am Computer bei der Legitimation und Kontoeröffnung zu helfen. Ich spürte in mir den starken Widerstand für diese Herausforderung der Computerarbeit. Jeshua jedoch entgegnete mir: „Du kannst das auch alleine.“ Ich widersprach: „Nein, das schaffe ich nicht.“ Und dann fiel der Satz: „Du schaffst das. Oder hast du schon wieder dein Computersyndrom?“ Und dann war es mit der guten Laune vorbei. Ich saß verzweifelt vor meinem Computer und meinem Berg Post, während Jeshua so gut wie zur Abreise in den Urlaub fertig war. Ich fiel aus Verzweiflung und Hilflosigkeit komplett aus meiner Mitte, wurde wütend und schrie um mich. Jeshua ging duschen und legte sich ins Bett. Ich erledigte meine Post, duschte und legte mich auch ins Bett. Wir sprachen kein Wort miteinander. Und ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen. Am nächsten Morgen setzte ich mich in der Früh wieder an meinem Computer, um meine Kontoeröffnung fortzusetzen. Die Wut und Schlaflosigkeit der letzten Nacht waren in mir spürbar. Jeshua kam und sagte: „Das Frühstück ist fertig, kommst du bitte?“ Und ich sagte nur, dass ich keinen Hunger hatte. Jeshua fuhr nach seinem Frühstück mit dem gepackten Auto zu unserer Spessarthütte mit den Worten: „Ich freue mich, wenn du heute zur Hütte nachkommst.“ Es gab keine Aussprache und ich blieb hilflos zurück.

Ich erinnerte mich an ein Seminar von Eva-Maria Zurhorst, die mich gelehrt hatte: „*Und wenn die Welt im Außen zu-*

sammenbricht, bleib bei dir, meditiere und finde wieder deine Kraft und Ruhe.“ Und das tat ich. Ich meditierte fast eine Stunde lang. Anschließend ging es mir schon bedeutend besser. Ich konnte meine Legitimation für die Kontoeröffnung und die anderen Arbeiten auf meinem Schreibtisch erledigen. Danach fuhr ich mit dem Fahrrad in die Stadt um meine Uhr von der Reparatur abzuholen. Auf dem Fahrrad sagte ich mir immer wieder: *„Ich halte mein Herz offen und sende liebevolle Energie nach außen.“* Ich lächelte Menschen an, die mir begegneten, und meine Stimmung wurde fühlbar besser. Beim Uhrengeschäft angekommen wurde ich von einem netten Herrn bedient. Er war freundlich und lächelte mich an, während er mir meine reparierte Uhr aushändigte. Ich hatte noch eine andere Uhr dabei und wollte die Batterie wechseln lassen. Er sagte: „Normalerweise machen wir so einen Schnellservice nicht. Sie müssten die Uhr hier lassen.“ Ich lächelte ihn an und fragte: „Können sie vielleicht einmal eine Ausnahme machen?“ Und überraschenderweise sagte er: „Bitte nehmen sie dort auf dem Stuhl Platz“. Dann servierte er mir noch ein Wasser und erneuerte die Batterie meiner Uhr. Minuten später übergab er mir die Uhr und ich fragte ihn, was ich zu zahlen habe. Er sagte: „Das ist heute eine Serviceleistung. Ich wünsche ihnen ein schönes Wochenende.“ Ich verabschiedete mich von ihm und freute mich über dieses schöne Ereignis wie ein kleines Kind. Danach fuhr ich wieder mit dem Fahrrad nach Hause, ging unterwegs noch etwas essen und ließ es mir einfach gut gehen. Ich machte abends ein schönes Salzbad mit einer geführten Meditation und ging früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand ich früh auf und ging joggen. Ich fotografierte den schönen Sonnenaufgang und schickte das Bild per WhatsApp mit den Worten an Jeshua: „Ich habe

zwar das kleine Paradies verloren und werde jetzt das große Paradies finden. Ich wünsche dir einen segensreichen und lichtvollen Tag. Petra Maria.“ Von Jeshua kam die Antwort zurück: „Du hast den Schlüssel zum kleinen Paradies und bist herzlich eingeladen.“ Ich hatte nicht vor, ihm in unsere Spessarthütte - das kleine Paradies - nachzufahren. Ich fühlte mich innerlich verletzt, da er ohne eine Aussprache einfach weggefahren war. Ich gestaltete mir zwei schöne Tage in Frankfurt und war guter Dinge, dass sich alles in unserer Beziehung einlenken würde. Ich bejahte mit guten Gefühlen und einer positiven Ausrichtung unsere Partnerschaft. Doch dann kam sonntags während meines Joggens, die Nachricht von Jeshua: „Guten Morgen liebe Petra Maria, ich bin am Dienstag um 10 Uhr mit meinem Steuerberater in Frankfurt verabredet. Bitte nimm dir danach Zeit, damit wir die Auflösung unserer Beziehung(en) besprechen können. Ich danke dir. Liebe Grüße, Jeshua.“ Ich glaubte kaum was ich da las und antwortete gefasst: „Ich werde da sein. Ich bleibe weiterhin zuversichtlich, dass wir eine Lösung finden werden, die für uns Beide stimmig ist. Herzliche Grüße zu dir und ins kleine Paradies, Petra Maria.“ Ich setzte mich fassungslos auf eine Bank und schickte trotz innerer Verzweiflung liebevolle Gedanken an Jeshua. Ich sprach die Worte zu mir: *„Ich segne dich lieber Jeshua und hülle dich in Licht und Liebe.“* Ich spürte die Worte als liebevolles, warmes Gefühl in mir und blieb einige Minuten auf der Bank sitzen. Anschließend rief ich einen guten Freund an und verabedete abends einen Termin. Ich brauchte jemanden zum Reden, dem ich mein Herz ausschütten konnte.

Ich glaubte immer noch an das Fortbestehen unserer Partnerschaft und verschwendete keinen Gedanken an eine Trennung. Abends im Bett betete ich dafür und schlief mit einem

guten Gefühl ein. Am Dienstagmorgen war ich guter Dinge, meditierte, betete und segnete Jeshua und unser bevorstehendes Gespräch. Danach ließ ich alles in Gedanken los und übergab die Führung an die geistige Welt. Jeshua kam um elf Uhr mit dem Auto in den Hof gefahren. Er war ganz ruhig, begrüßte mich und ging mit mir in die Wohnung. Er regte an, dass wir erst einmal zwanzig Minuten miteinander meditierten. Ich ließ mich darauf ein und war schon in kurzer Zeit tief in mir versunken. Nach den zwanzig Minuten blieben wir einander gegenüber sitzen, führten ein ruhiges Gespräch und versöhnten uns wieder. Ich glaubte kaum, was ich hier erlebte. Es war für mich wie ein Wunder. Ich war so gerührt, wie einfach sich unser Streit in ein „Nichts“ auflöste.

*

„Schweigen“ ist in meiner Wahrnehmung die am stärksten trennende Kommunikationsform überhaupt. Im Schweigen ist niemand da, der den ersten versöhnenden Schritt tut. In einem Konflikt verliere ich manchmal die Fähigkeit, dass ich in Gedanken eine Verbindung der Herzen und ein gutes Gefühl aufbaue. Ich nehme mir dann bewusst Zeit, gönne mir Ruhe und mache mir die Situation bewusst. Ich frage mich: Was hat das mit mir zu tun? Was kann ich für eine Lösung beitragen? Mit der Anwendung eines Gebetes und einer Segnung der Situation und der Person löst sich oftmals das Schweigen und Lösungen werden gefunden. Ich habe mit diesen Handlungen des öfteren heilsame Veränderungen der Situation wahrgenommen.

Ich finde Lösungen statt Probleme

Durch meine bereichernden Erfahrungen habe ich erkannt, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt - auch wenn es noch so groß ist. Ich erzähle ihnen hier noch weitere Geschichten aus meinem Leben, so dass sie den Pfad meiner Erkenntnisse auch weiter mit mir teilen:

Im Jahr 2013 hatte ich in meinem neunstöckigen Haus eine offizielle Begehung der Brandschutzbehörde. Es gab diverse Mängel, die in diesem Haus behoben werden mussten. Diese wurden mir in einem Protokoll schriftlich zur Verfügung gestellt. Das größte Problem - ich nenne es heute Thema - war, dass ich keinen gültigen Feuerschutznachweis für die 34 Wohnungseingangstüren nachweisen konnte.

In den Bauakten von 1964 war auch nichts zu finden. Der Stadtbeamte der Bauaufsichtsbehörde gab mir zur Auflage, alle Wohnungstüren nach den gültigen Vorschriften zu erneuern oder einen separaten Fluchtweg an der Außenwand bauen zu lassen. Dieser Sachbearbeiter wies mich in einem lapidaren Satz dieses Protokolls darauf hin, dass unter Nicht-Ausführung der Maßnahmen das komplette Wohngebäude geschlossen werden würde. Ich war damals verzweifelt und im ersten Moment schien für mich alles aussichtslos. Die Möglichkeit des zweiten Fluchtwegs fiel aufgrund baulicher Konstruktionen der Außenfassade weg. Wie sollte ich nur diesen hohen Umbauaufwand mit den Mieter*innen klären und ausführen? Ich sah vor meinem inneren Auge den Staub, Dreck und Lärm, den dieser Umbau verursachen würde. In diesem Haus wohnten Familien mit Kleinkindern und auch ältere Menschen. Ich stellte mir die Fragen: Wie soll diese große Anforderung der Brandschutzbehörde erledigt wer-

den? Und kann ich diesen Menschen solch einen Umbau zumuten? Ich brauchte eine Lösung für eine verständnisvolle Ausführung mit allen Beteiligten.

Nachdem ich meine Gedanken wieder gesammelt und meine Einstellung zu diesem Thema und der Brandschutzbehörde geändert hatte, erfuhr ich eine große Klarheit. Es ging bei dieser Angelegenheit um die Sicherheit aller Hausbewohner und die war mir wichtig. Gemeinsam mit meinem Mann arbeite ich einen Ablauf- und Kostenplan aus. Mein Mann und ich haben einen Architekten beauftragt, der die Arbeiten und Arbeitsabläufe klar definiert und beaufsichtigt. Ich schrieb alle Mieter*innen an und informierte sie detailliert über alle Baumaßnahmen. Die Renovierung und der komplette Umbau verliefen letztlich reibungslos und ohne Einwände oder Beschwerden von Seiten der Bewohner*innen. Die Arbeiten verursachten viel Staub und Lärm im Treppenhaus und an den Wohnungseingängen. Der Architekt und mein Mann koordinierten eine perfekte Durchführung mit den ausführenden Firmen. Die Handwerker*innen führten die Arbeiten bestens und zu aller Zufriedenheit aus. Der Zeitplan wurde eingehalten. Zwischen allen Beteiligten herrschte eine gute Stimmung. Es lief alles wie geschmiert. Für mich war diese allseitige Einigkeit wie ein Wunder. Als der Umbau erledigt und alle Anforderungen der Brandschutzbehörde erfüllt waren, veranstalteten mein Mann und ich ein großes Fest im Garten des Hauses für die Mieter*innen und Handwerker*innen. Die Freude war groß und spürbar. Es war eine fantastische und gelungene Feier.

*

Durch die Änderung meiner Einstellung und meiner großen Bedenken hatte dieses „*Problem*“ für alle Beteiligten eine wunderbare und erfolgreiche Lösung gefunden. Positive Gedanken erschaffen eine positive Realität.

*

Zu meinem 60. Geburtstag wollte ich eine außergewöhnliche Feier organisieren. Jeshua und ich kamen auf die großartige Idee, dass wir in Kroatien einen Katamaran chartern und meine Geschwister und zwei befreundete Paare für einen Segeltörn einladen. Voller Begeisterung schrieb ich meine Einladungen. Insgesamt sollten wir zwölf Personen plus Skipper und Köchin sein. Mit einigem Zögern wegen möglicher Seekrankheit und der Aussicht, eine Woche lang auf engstem Raum zusammen zu sein, bekam ich alle Zusagen. Jeshua machte sich an die Arbeit, charterte einen unseren Anforderungen entsprechenden Katamaran, buchte das Personal und die Flüge. Alles war bestens vorbereitet. Je näher jedoch der Termin kam, desto größer wurden auch die Bedenken. Noch dazu war einer meiner Schwager vorher noch nie geflogen. Und wir hatten mit Wilma und Lady, dem Hund meiner Schwester, zwei Hunde an Bord. Immer wieder wollte sich Zweifel über diesen Törn in meinem Inneren ausbreiten. Ich blieb jedoch zuversichtlich und bejahte unser Vorhaben mit guten Gedanken und Gefühlen. Der Termin kam und es gab kein Zurück. Der Törn sollte stattfinden. Jeshua und ich waren bereits eine Woche früher mit dem Auto in Richtung Kroatien gefahren, um eine Woche Urlaub am Chiemsee zu machen. Während des Urlaubs kam es bei uns beiden wegen Nichtigkeiten zu einer größeren Auseinandersetzung und Schweigen war angesagt. In dieser Stimmung fuhren wir

dann mit dem Auto nach Kroatien. Die Anreise verlief für alle reibungslos. Am Schiff angekommen, war die Stimmung schon lockerer. Danach fuhren mein Schwager und Jeshua mit unserem Auto zum Einkaufen für die ganze Crew. Die Beiden trafen sich im Supermarkt mit unserer Köchin. Als sie mit den Einkäufen am Schiff ankamen, war es schnell bis auf das letzte Plätzchen mit Getränken und Lebensmitteln gefüllt. Es war an alles gedacht. Unsere Köchin hatte eine super Logistik für den Einkauf von Getränken und Speisen für die ganze Woche für insgesamt vierzehn Personen. Schon kurz nachdem der ganze Einkauf an Bord war, bekamen wir den ersten Begrüßungssekt mit Snacks gereicht. Jeden Morgen segnete ich das Schiff und die ganze Crew. Ich bejahte, dass dieser Segeltörn ein wundervolles Erlebnis für alle werden würde. Und so kam es. Die Stimmung an Bord war bestens, es wurde viel gelacht, gesungen, gut gespeist, getrunken und relaxt. Unser Skipper und Kapitän, ein hervorragender Segler, besprach jeden Morgen mit Jeshua die Wetterverhältnisse und den Tagesplan. Dieser einwöchige Segeltörn war für alle ein wundervolles und gesegnetes Ereignis. Alle waren begeistert und schwärmen noch heute davon. Ich war zutiefst zu Tränen gerührt über die liebevollen Abschiedsworte von allen Beteiligten nach dieser herrlichen Woche. Alle vorherigen Bedenken waren wie weggeblasen.

*

Dieses wunderbare, unvergessliche und gelungene Erlebnis machte mir erneut bewusst: Wenn die Bedenken auch noch so groß sind, kann ich mit Bejahungen und Segnungen alles ins Positive lenken.

Im Jahr 2019 zeigten sich an einer meiner Villen größere Rostflecke an der Unterseite der Balkone. Mein Mann und Lebensgefährte Jeshua nahm sich dieses Themas an und be-
sichtigte die Balkonsanierung mit den Handwerker*innen. Es wurde ein Kostenvoranschlag für die Sanierung der oberen Abdichtung und den Gerüstbau vorgelegt. Der Auftrag wurde vergeben und wir starteten im September mit den Sanierungsarbeiten. Kaum war der Belag auf den beiden Balkonböden abgetragen, zeigte sich ein großes Problem. Das Baujahr dieses Hauses ist 1900 und an der Stahlkonstruktion der Balkone wurde noch nie eine größere Reparatur vorgenommen. Jetzt zeigten sich zwei von Rost angefressene Stützen und ein großer Schaden. Der beauftragte Dachdecker konnte diesen Schaden nicht beheben und stellte seine Arbeit nach Absprache vorerst ein. Jeshua telefonierte mit mindestens zwanzig Firmen in und um Frankfurt, die uns diese Sanierungsarbeit ausführen sollten. Manche Firmen waren arbeitsmäßig überlastet, andere konnten das Arbeits-
ausmaß nicht abschätzen und weigerten sich, ein Angebot abzugeben. Fast zwei Monate stand nun das Gerüst und die Baustelle war stillgelegt. Ich blieb zuversichtlich und bejahte die fachgerechte Arbeitsausführung und Fertigstellung der Balkone. Dann bekam ich eine Eingebung und fuhr zu meiner Freundin und Grafikerin nach Hofheim, damit wir meine beiden Flyer mit den Angeboten meiner Friedensquelle neu besprechen. Ich machte einen Termin aus und fuhr nach Hofheim. Sobald alles mit meinen Flyer geklärt war, gingen wir beide mit Wilma im Wald spazieren. Während dieses Spaziergangs kamen wir auf das Thema und Problem der Balkone zu sprechen. Meine Freundin Gabriella sagte, sie hätte vor kurzem mit einer Firma aus Hofheim zusammengearbeitet, die sie mir bestens für diese Arbeiten empfehlen

könne. Noch von unterwegs gab ich die Telefonnummer der Firma an Jeshua weiter und er setzte sich sofort mit ihr in Verbindung. Diese Firma war ebenfalls arbeitsmäßig überlastet, gab Jeshua jedoch drei Telefonnummern von anderen Firmen in Frankfurt, die solche Arbeiten ausführten. Innerhalb von einer Woche hatten wir Besichtigungen und Angebote vorliegen. Die Arbeiten wurden nach zweimonatigem Stillstand wieder aufgenommen und zu Ende gebracht. Die Balkone sehen heute aus wie neu und das Haus hat eine schöne Aufwertung erhalten. Jeshua und ich waren glücklich, dass dieses Balkonproblem nach fast sieben Monaten endlich gelöst wurde.

*

Manchmal bedarf es großer Geduld, bis sich Dinge verwirklichen und sich herausfordernde Themen auflösen. Auch auf Umwegen gelange ich schließlich an mein Ziel.

Ich arbeite weiter an mir

Kurz vor Veröffentlichung dieses Buches offenbarte sich schließlich wieder eine Wende in meinem Leben. Ich wurde noch tiefer in meine bisher ungelösten, karmischen Verstrickungen in mein Unterbewusstsein geführt. Und die Versöhnung meiner Partnerschaft mit Jeshua vor einem halben Jahr wurde auf den Prüfstein gestellt. Es kam wieder zu einer Auseinandersetzung und dieses Mal mit gravierenden Folgen. Ich lehnte bewusst eine mir nahegebrachte Rolle ab. Und diese Entscheidung führte von meiner Seite aus zur Auflösung unserer Partnerschaft. Ich habe für mich und in mir nach den Ursachen für diesen Schmerz gesucht und ihn auch gefunden. Nach der Rückschau in mein Leben erkannte ich, dass ich den einen oder anderen Aspekt bereits in früheren Partnerschaften gelebt und immer wieder unbeachtet mit mir herumgetragen hatte. Mir wurde jetzt bewusst: Diese ungelösten Themen werden sich weiter solange in meinen Beziehungen bemerkbar machen, bis ich endlich bereit bin, dass ich sie bewusst wahrnehme und erlöse. Ich habe erkannt, dass es sich in meinem Fall um ungelöste, nicht aufgearbeitete Themen aus meiner Ursprungsfamilie und sogar aus vorangegangenen Generationen handelte. Jetzt ging ich ans Werk und machte endlich meine hierfür erforderlichen Hausaufgaben.

Ich entdeckte einige Themen in mir: Ich fühlte mich abgelehnt, nicht dazugehörig und ausgenutzt. Ich hatte große Verlustängste und fühlte mich klein, minderwertig, gar bedroht und letztlich ungeliebt. Da gab es für mich einiges zu tun. Und am wichtigsten war: Ich wusste, dass ich ganz alleine für all diese Themen verantwortlich war und bin. Solange, bis sie keine Macht mehr über mich haben.

Ich entdeckte einige Themen in mir: Ich fühlte mich abgelehnt, nicht dazugehörig und ausgenutzt. Ich hatte große Verlustängste und fühlte mich klein, minderwertig, gar bedroht und letztlich ungeliebt. Da gab es für mich einiges zu tun. Und am wichtigsten war: Ich wusste, dass ich ganz alleine für all diese Themen verantwortlich war und bin, bis sie keine Macht mehr über mich haben.

In tiefer Meditation begann ich mit Reinigungs-, Vergebungs-, und Loslösungsritualen. Ich führte und führe weiterhin Gespräche mit der geistigen Welt und bitte in Gebeten und Bejahungen für Transformation für all diese offenen Themen. Ich fühle und nehme wahr, dass meine innere Stärke und meine Kraft kontinuierlich wieder zu mir zurück finden. Selbst meine im ganzen Körper ausgelösten Glieder- und Muskelschmerzen heilten innerhalb von drei Tagen.

Ich habe in diesem, meinem eigenen, Fall wahrgenommen, wie wichtig es für mich ist, dass ich meine ungelösten Themen bewusst anschau, sie auflöse und die dadurch freigewordene Energie wieder fließen lasse.

Diese Aufgaben sind hierbei für mich erneut wichtig geworden:

- Ich achte noch mehr auf meine Gedanken und übe weiter, dass ich sie stoppe, ändere, bevor sie ins Negative abdriften.
- Ich bleibe bei mir und halte mich von Äußerungen fern, die andere Menschen belasten oder ihnen die Schuld an meiner Situation gibt. Ich übe mich weiter in einer friedvollen und wertschätzenden Sprache.
- Ich übe mich in meiner Selbstliebe und Selbstakzeptanz und erkenne meinen eigenen Wert.
Und ich achte darauf, dass ich nur Dinge tue, die meiner Seele gut tun und sie weiter heilen.

Ich erkannte, dass ich noch nicht bereit für eine liebevolle und auf Augenhöhe geführte Beziehung bin, solange ich mich für gewisse Aufgaben noch abhängig mache. Es gab für mich einen heilsamen Grund dafür, warum ich Jeshua, wie auch immer wieder andere Menschen, in mein Leben gezogen hatte. Hier zeigte das Resonanzgesetz wieder einmal seine volle Wirkung. Ich bin Jeshua dankbar für diese großartigen Erkenntnisse, die jetzt bei mir zur Heilung führen. Ich nutze jetzt die Chance, dass ich diese Erfahrungen mit Hilfe der geistigen Welt heile und auflöse. Und ich werde auf mich achten, damit es mir weiter gut geht. Ich bleibe glücklich und gesund und erledige für mich und alle Beteiligten in diesem Prozess meine erforderliche Vergebungs- und Segnungsarbeit.

Ich bin dankbar, dass mir das Leben wieder so großartige Wegweisungen geboten hat, und dass ich stetig an mir und meinem Umfeld weiter wachse. Die Arbeit an mir selbst ist eine Herausforderung und bleibt interessant - und das ist gut so.

Abschlussgedanken

Zum Abschluss werde ich Ihnen eine letzte kurze Anekdote erzählen:

Ich war in einer schwierigen Situation und ging joggen, um mir einen klaren Kopf zu verschaffen. Während des Joggens richtete ich meine Gedanken an die geistige Welt und fragte: „*Bin ich noch auf dem richtigen Weg?*“ Kurz darauf kam mir auf der Seitenstraße, der Abfahrt von der Autobahn direkt zum Frankfurter Fernsehturm, ein großer Lastwagen entgegen. Der Wagen stoppte, der Fahrer stieg aus und kam mir mit einem Zettel entgegen. Er sprach mich an: „Ich will zum Frankfurter Fernsehturm. Bin ich hier richtig?“ Ich zeigte nach vorn und sagte: „Sie sind genau richtig, dort in 200 Metern steht der Fernsehturm.“ Er bedankte sich und ich joggte weiter. Auf einmal wurde mir bewusst, dass ich mir gerade meine eigene Frage beantwortet hatte: „*Ich bin genau richtig.*“

*

Sobald ich mich mit einem Thema auseinandersetze und um Führung bitte, kommen die Dinge, die ich für die Lösung brauche, in mein Leben. Es gilt dann, dass ich sie wahrnehme und nutze. Wir sind nie alleine - so nehme ich es wahr. Ich bin dankbar für mein großes Gottvertrauen an einen Schöpfer, eine Schöpferin, eine Quelle, die dieses Universum erschaffen und uns das Leben eingehaucht hat. Auch glaube ich an die göttliche Kraft und Energie, die uns allen zur Verfügung steht. Ich kann mich jederzeit bewusst an diese Energie anschließen und mich wie an einer Tankstelle fühl-

bar auftanken. Ich vertraue auf meine innere Führung und nehme sie bewusst immer wieder in Anspruch. Ich wende mich bei großen und kleinen Fragen des Lebens an sie.

*

Liebe Leser*innen, ich habe Ihnen durch meine detailliert erzählten Erlebnisse und Erfahrungen Beispiele aufgezeigt. Damit will ich Sie sensibel für diese Themen machen. Ich bin davon überzeugt, dass meine Glaubenssätze mich in ein bewusstes und freudvolles Leben führen können. Es ist denkbar, dass es Ihnen ebenso gelingt.

Werden Sie sich Ihrer gottgegebenen Werkzeuge, Ihrer eigenen Sprache und Sprachgewohnheiten, Ihrer belastenden Themen und Ihrer kraftvollen Führung bewusst.

Bearbeiten Sie die Themen, die für Sie erforderlich sind und ändern Sie, was Handlungsbedarf hat. Es gibt so viele Möglichkeiten für das Leben und Praktizieren von Selbstfürsorge. Und mit der eigenen Heilung tragen wir zur Heilung unseres Planeten bei. Denn alles ist miteinander verbunden und hat Auswirkungen auf das Ganze. Helfen Sie mit, dass wir unsere Welt friedvoll gestalten. Setzen Sie Ihren freien Willen bewusst und zum Wohle aller ein. Es lohnt sich!

Ich wünsche mir, dass ich meine Rolle in diesem Lebensspiel vollkommen wahrnehme und spiele.

Petra Maria Aldinger-Seifried

Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen

Alexander, Eben. Blick in die Ewigkeit.

München: Heyne Verlag, 2. Auflage, 2016.

Assis, Wagner de. Astral City: A Spiritual Journey.

20th Century Fox, 2010. Spielfilm.

Braun, Susann Theresa. Achte auf das was du sagst.

Petersberg: Verlag Via Nova, 2. Auflage, 2012.

Caddy, Eileen. Herzenstüren öffnen.

Freiburg: Greuthof Verlag, neu überarbeitete Übersetzung, 2004.

Coleman, Graham und Thupten Jinpa (Hrsg).

Das Tibetische Totenbuch. Arkana, Deutsche Erstausgabe, 2008.

Fishedick, Heribert. Auch das Sterben gehört zum Leben.

Petersberg: Verlag Via Nova, 2017.

Franckh, Pierre. Das Gesetz der Resonanz.

München: Koha Verlag, 2010. DVD.

Hazeldine, Stuart. Die Hütte.

Gil Netter Productions, 2017. Spielfilm.

Hicks, Esther und Jerry Hicks. Sara und die Eule.

Kamphausen Verlag, 2010. Hörbuch.

Kuby, Clemens. Unterwegs in die nächste Dimension.

Mind Films, 2004. Dokumentarfilm.

Lippert, Renate. Das Geheimnis der Bejahungen.

Ein täglicher Begleiter für das spirituelle Wachstum.

Wald: Lippert-Verlag, 2006.

Lippert, Renate. Der Transformationsprozess.

Wald: Lippert-Verlag, 2009.

Loyd, Alex und Ben Johnson. Der Healing Code.
Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, 42. Edition, 2012.

Mohr, Bärbel. Übungsbuch zu den Bestellungen beim Universum.
Den direkten Draht nach oben aktivieren.
Aachen: Omega-Verlag, 6. Auflage, 2008.

Moorjani, Anita. Heilung im Licht.
München: Goldmann Verlag, 2015.

Neal, Mary C. Einmal Himmel und zurück.
Berlin: Ullstein Taschenbuch Verlag, 2015.

Pradervand, Pierre. Segnen heilt.
Regensburg: Reichel Verlag, 1. Auflage, 2010.

Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von. Deutlich reden, wirksam handeln,
Kindern zeigen, wie gut Leben geht.
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 14. Auflage, 2016.

Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von
In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben!
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 5. Auflage der Neuauflage, 2014.

Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von. Sieben Tage achtsam sprechen.
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 2017.

Sivānanda, Svāmi. KIRTAN Mantra-Singen.
Frankfurt: Yoga Vidya Verlag, 2005.

Sünnetcioglu, Nevvar. Die Weisheit macht frei.
Gesund, harmonisch, erfolgreich.
Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2005.

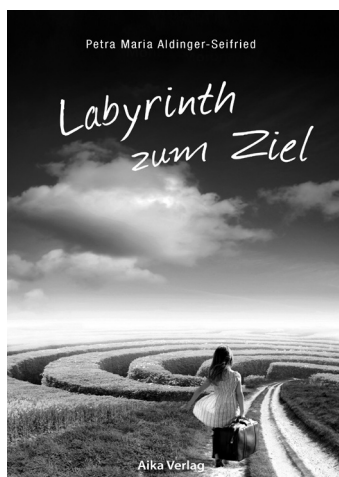
Tepperwein, Kurt. Mit der Kraft des Glaubens.

Die machtvollste Energie in uns finden und entfalten.

München: Integral, 2008.

Tepperwein, Kurt. Wirksam beten. Göttliche Energie erbitten und empfangen. München: Wilhelm Heyne Verlag, 3. Auflage, 2010.

Ward, Vincent. Hinter dem Horizont. Interscope Communications, 1998. Spielfilm.



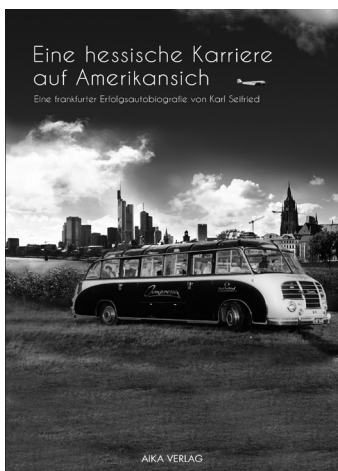
Labyrinth zum Ziel

Das Buch erzählt die wahre Geschichte einer Frau, deren Wünsche Kraft ihrer Gedanken in Erfüllung gingen.

In einer ländlichen Gegend aufgewachsen, leidet sie als kleines Mädchen unter der Enge des Dorfes. Sie sehnt sich nach emotionaler Wärme, die sie bei ihren Eltern nicht findet, und träumt von einem Leben in der Stadt. In jungen Jahren heiratet sie einen erfolgreichen Städter und baut sich mit ihm die heile Welt auf, die sie sich schon als Kind vorgestellt hat: sie wohnt in einer schicken Wohnung, hat einen guten Job und einen Mann, den sie liebt. Alles läuft nach Plan, bis sie entdeckt, dass ihr Mann sie mit ihrer besten Freundin betrügt. Weitere Schicksalsschläge folgen und Carla stellt fest, dass materielles Glück und Glück, das von anderen abhängt, nicht von Dauer ist. In dieser Lebenskrise entdeckt sie in Yoga und Meditation eine neue Quelle der Erfüllung und realisiert, dass sie das wahre Glück in ihrem Inneren suchen muss.

ISBN 978-3-00-026143-5
9,80 Euro

www.aikaverlag.de



Eine amerikanische Karriere auf Hessisch

Das Buch erzählt die wahre Geschichte eines Mannes, der immer nach dem Spruch lebte: „Tue Gutes und es kommt Gutes auf Dich zurück.“

Zielstrebig forderte er das Leben und sich selbst in unermüdlicher und oft härtester Arbeit bis zu einem hohen Alter von 95 Jahren.

Er erlebte den zweiten Weltkrieg als Pilot und schaffte es, nach dem Krieg zu einem sehr angesehenen Geschäftsmann in der Main-Metropole zu werden.

Dieses Buch mag Ansporn sein für unentschlossene oder resignierte Menschen, das Leben trotz fataler Schwierigkeiten und Hindernisse zu meistern.

Es gibt immer einen Weg. Und wer losgeht und ihn sucht, wird ihn finden.

ISBN 978-3-00-038351-9
9,90 Euro

www.aikaverlag.de



Der Schleier lüftet sich

In diesem Buch schildere ich, wie ich durch bewusstes Betrachten und Bearbeiten von Erfahrungen in meinem Leben Fortschritte auf dem Weg zur Selbsterkenntnis gemacht habe. Es ist ein langer und steiniger Weg, der noch nicht zu Ende ist. Wenn wir unsere Erfahrungen als Lektionen erfahren, dann lehrt uns die Lebens- schule uns zu fragen: „Was hat das mit mir zu tun, was habe ich aus dieser Situation zu lernen?“

Eine bewusste Lebensführung führt letztlich in die Selbsterkenntnis, denn jeder Moment des Lebens enthält potenziell Wissen über uns selbst.

ISBN 978-3-9815524-0-9

12,00 Euro

www.aikaverlag.de

