

Aika Verlag Taschenbuch

Aika Verlag

1. Auflage

© 2012 by Aika Verlag, Frankfurt/Main

Internet: www.aikaverlag.de

e-Mail: post@aikaverlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagabbildungen: Regina Meyer

Covergestaltung: coico Grafikdesign, Gaby Jungkeit

Lektorat: Frank Reifenstahl

Satz: coico Grafikdesign, Gaby Jungkeit

Druck: Verlagsservice Niederland GmbH

Printed in Germany

Der Schleier lüftet sich

Petra Aldinger-Seifried

Dieses Buch widme ich meinen leiblichen Eltern, Hildegund und Bruno Seus, die mir dieses Leben geschenkt haben. Ich danke Euch!

Ich widme es ebenfalls meinen Adoptiveltern Else und Karl Seifried. Die Begegnung mit ihnen gab mir die Möglichkeit, mich einer besonderen Herausforderung zu stellen.

Bereits hier möchte ich betonen, dass sie mich nicht etwa deshalb adoptiert hatten, weil mich meine leiblichen Eltern vernachlässigt haben. Es war vielmehr so, dass sie einen Menschen brauchten, der bereit war, sie liebevoll zu betreuen. Und bei dem sie das Gefühl hatten, dass bei ihm ein Teil ihres Vermögens in guten Hände wäre.

Das, was in der Folge geschah, war, wie bereits erwähnt, oft eine große Herausforderung. Aber es hat mich dazu gebracht, mich mit Spiritualität und der bewussten Suche nach meinem eigenen Weg zu beschäftigen. Der Punkt, an dem ich heute stehe – an dem stehe ich mit Freude und Überzeugung.

Ein herzliches Dankeschön an euch Vier!

Eure gemeinsame Tochter Petra

Vorwort

Es erwartet Sie ein Buch, das sehr persönlich und offen am Beispiel der persönlichen Lebenserfahrungen der Autorin erzählt, wie sich das Leben unbeirrt vor uns aufrollt und all das an Höhen und Tiefen für uns bereit hält, das für unser Wachstum hilfreich ist.

Im bewussten und gegenwärtigen Sein begreifen wir mehr und mehr die vielen Hinweise, denen wir sozusagen Tag für Tag als Lernaufgabe begegnen. Wir lernen zu verstehen, wie unser Ego, alte Verstrickungen, Konditionierungen und Verhaltensmuster uns bewusst und unbewusst immer wieder mit bestimmten Menschen und Themen konfrontieren, bis wir Ursache und Wirkung erkennen. Mut, Geduld und Ausdauer sind gefordert, um sich immer wieder diesen Lernaufgaben zu stellen - im Glauben an uns SELBST, im Glauben an das große Ganze. Wenn wir glauben, dass es in unserer persönlichen Macht liegt, uns zu befreien – „zu erwachen“ - dann setzen wir Kräfte frei, die uns zur Meisterung der Herausforderungen des Lebens befähigen.

Dieses Buch mag ein Beispiel dafür sein, dass unser persönliches Wachsen und Lernen kein Ende hat. Wann immer wir meinen etwas erreicht oder bewältigt zu haben, etwas geheilt oder transformiert zu haben, stellen sich uns neue Aufgaben.

Im tiefen Verstehen, dass das ErleuchtetSein, das ErwachtSein, ein ständiger Prozess des Erkennens und des Befreiens ist,

entfaltet sich Raum für unser DaSein. Und je mehr wir verstehen und frei werden, desto mehr fühlen wir Frieden und Harmonie in unserem Herzen. Mitgefühl und Liebe werden gestärkt, um uns selbst und alle Wesen zu umfassen.

Möge dieses Buch viele Menschen ermutigen, ihren Weg zu finden und konsequent zu folgen und sich nicht entmutigen oder aufhalten zu lassen, wenn das Schicksal Herausforderungen anbietet. Die Bereitschaft, sich jeden Tag aufs Neue dem Leben zu stellen, das JA zum Leben zu fühlen, ist die Voraussetzung - unterstützt von lichten Kräften und irdischen Begleitern - „wahrhaftig“ zu SEIN.

Möge die beispielhafte Entwicklung von Petra A.-S. sowie die Kraft und die Liebe, die sie durch dieses Buch ausstrahlt, viele Herzen erreichen.

Möge der Wille, den eigenen Weg zu entdecken, den wahren LebensSinn zu erkunden, viele Menschen inspirieren.

Möge sich unser Herz immer mehr öffnen, ohne Angst vor Verletzungen, ohne Angst vor Schmerz.

Möge sich unser Herz öffnen, um unsere Liebe dem Leben zu schenken.

Möge sich unser Herz öffnen, um Liebe zu empfangen.

In Licht und Liebe

Arca D. Mackrodt

www.umakon.de

Einleitung

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine kleine Zusammenfassung meines ersten Buches geben, damit sie einen leichteren Einstieg haben und die Verbindungen zwischen den einzelnen Personen und meinen Weg besser verstehen können.

Als Kind hatte ich davon geträumt, einmal zu den Reichen - den Großen, wie meine Eltern zu sagen pflegten - zu gehören. Ohne mir dessen bewusst zu sein, hatte ich mir mit diesem Traum ein Ziel gesetzt und für einige Jahrzehnte meinen Lebensweg vorgezeichnet.

Im Alter von 18 Jahren heiratete ich dann einen „Städter“ und zog nach meiner bestandenen Banklehre von der Provinz, in der ich aufgewachsen war, in die Stadt. Mit viel Fleiß, zu dem ich schon als Kind erzogen worden war, erarbeitet ich mir im Laufe der Jahre eine sehr gute Stellung in einer Bank.

Ein mir wichtiger Wunsch, nämlich einmal Kinder zu haben, sollte mir jedoch versagt bleiben, da ich mich im Alter von 30 Jahren einer Totaloperation unterziehen musste.

Ich konzentrierte mich daher auf das Berufliche und wechselte in eine kleine Privatbank, da mir dort, anders als in der Großbank, in der ich bisher gearbeitet hatte, interessante Möglichkeiten zum Aufstieg angeboten wurden.

Aber die Kinderlosigkeit blieb nicht der einzige Verzicht, den ich üben sollte. Nach 20 Jahren Ehe musste ich mich auch

von der Vorstellung der perfekten Ehe verabschieden als mir mittlerweile klar geworden war, dass mein Mann nicht zu den Treuesten gehörte und ich keinen anderen Weg sah, als mich scheiden zu lassen.

Meinen 40. Geburtstag feierte ich nach der Trennung von meinem Mann mit einem Freund aus Kamerun, den ich kurz zuvor kennen gelernt hatte. Damals hatte ich noch keine Vorstellung davon, wie sehr diese Begegnung mein weiteres Leben beeinflussen würde.

Während meiner Tätigkeit in der Privatbank, die mir viel Freude bereitete, hatte ich mich mit einem alten Ehepaar angefreundet, dessen Haus direkt gegenüber unserer Bank stand. Da Parkplätze in dieser Gegend rar waren und die Beiden schon mehrmals beobachtet hatten, wie ich vergeblich nach einem Parkplatz suchte, boten sie mir eines Tages einen Parkplatz in ihrem Hof an. Ich empfand dies als sehr großzügig und entgegenkommend und freute mich sehr darüber. Aus dieser netten Geste entwickelte sich nach und nach eine richtige Freundschaft, die - auch das konnte ich damals nicht ahnen - sehr bedeutsam für mich werden würde.

Geschieden und ohne feste Beziehung hatte ich erst einmal viel freie Zeit. Daher kam ich dem Ansinnen des hilfsbedürftigen und kinderlosen Ehepaares entgegen und übernahm bei ihnen die Aufgaben einer Gesellschaftsdame. Gemeinsam machten wir von nun an fast jedes Wochenende Ausflüge in entfernte Kurorte, was ihnen, da sie wegen ihres hohen Alters beide das Autofahren aufgegeben hatten, alleine nicht mehr möglich war. Ich spürte mit Freude, wie sie mir meine

Hilfsbereitschaft mit zunehmendem Respekt und Vertrauen vergalten.

Dies ging so weit, dass sie mich bei der Bank abwarben und mir eine richtige Stellung anboten, die mich ganz in ihr Leben integrieren würde. Von da an war ich sozusagen „Mädchen für Alles“. Wir vereinbarten miteinander, dass ich bis zu ihrem Tode für sie sorgen und ihnen dabei wie eine Tochter beistehen würde.

Ein Jahr war ich sozusagen als „Tochter“ tätig gewesen, als sie mir gegenüber den Wunsch äußerten, mir mit einem besonderem Ausdruck ihres Vertrauens etwas Gutes tun zu wollen: nämlich mich ordnungsgemäß zu adoptieren. Ich freute mich sehr, sollte aber erst nach und nach spüren, welche Konsequenzen dies alles für mich haben würde. Eine davon war, dass ich dadurch, dass ich mich täglich rund um die Uhr um die Beiden kümmerte, nach und nach den Kontakt zur Außenwelt verlor. Soziale Kontakte, Freundschaften – das alles gab es nach einiger Zeit nicht mehr. Wir Drei lebten fast vollkommen isoliert. Als Ausnahme davon kann man nur die Beziehung zwischen mir und einem guten Bekannten meiner Adoptiveltern ansehen, die wir aber nach fünf Jahren wieder auflösten.

Die Pflege meiner Adoptiveltern war eine anstrengende Angelegenheit. Darüber hinaus erledigte ich für die Familie sämtliche Formalitäten und finanziellen Angelegenheiten und hatte die Geschäftsführung der Stiftungen, die meine Eltern

gegründet hatten, übernommen. Ich fühlte mich oft ausgelagt und erschöpft und hatte zunehmend das Gefühl, mich mit all dem zu übernehmen. Nach acht Jahren im Dienst für die Adoptiveltern bekam ich zunehmend psychische Probleme, sodass ich ein Jahr lang therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen musste.

Mit Gebeten, dem Erarbeiten einer positiver Einstellung und durch das Studium spiritueller Bücher gelang es mir dann doch, diese herausfordernde Aufgabe als Tochter, Altenpflegerin, Mädchen für Alles und Gesellschaftsdame über die Zeit von zehn Jahren durchzustehen.

Es ist mir aber, so glaube ich, vor allem auch gelungen, meinem Adoptivvater, der Zeit seines Lebens unter ständigem Erfolgszwang stand und sich für Hobbys und Privatleben keine Zeit genommen hatte, einen abwechslungsreichen Lebensabend zu gestalten. Ich muss sagen, es machte mir auch große Freude, da ich ihn, der wirklich kein sehr zugänglicher Mensch war, zunehmend in mein Herz geschlossen hatte. Die Zeit, die ich für meine Adoptivmutter hatte, war daher bedauerlicherweise oft sehr knapp bemessen, was sich dann verständlicherweise immer wieder auch in Eifersucht ihrerseits äußerte.

Ich möchte Dir an dieser Stelle ganz herzlich danken, liebe Mutter, für Dein außerordentlich großes Verständnis und Durchhaltevermögen, das Du während all der Jahre aufgebracht hast!

Sie hat an der Seite Ihres Mannes kein einfaches Leben

gehabt und während der immerhin 69 Ehejahre auch schwere Zeiten mit großer Würde getragen.

Unterstützt durch die wirklich sehr gute psychotherapeutische Behandlung wurde mir aber immer klarer, wie wichtig es bei aller Hingabe war, auch an mich zu denken. Nach vielen Jahren Dienst ohne einen Tag Unterbrechung gelang es mir dann doch zum ersten Mal, Urlaub zu machen. Während meiner Abwesenheit brachte ich meine Adoptiveltern in einem nahegelegenen und sehr gepflegten Seniorenheim unter.

Zu meinem 50. Geburtstag erfüllte ich mir einen weiteren Wunsch: ich feierte diesen ganz alleine auf einem Kreuzfahrtschiff in Südafrika. Auf dieser Reise kam mir auch die Idee, eine Fortsetzung meines ersten Buches, „Labyrinth zum Ziel“, zu schreiben.

Doch bevor ich dies in Angriff nehmen konnte, verstarb mein Adoptivvater Karl. Ich musste mich nun einer ganz neuen Aufgabe stellen. Nämlich der, von einer normalen Bürgerin in die Rolle der „gut situierten“ Erbin hineinzuwachsen, samt aller Pflichten und Bürden, die diese Aufgabe mit sich brachte.

Diese Aufgabe und die zur Beziehung gewachsene Freundschaft zu dem geliebten Menschen aus Kamerun ließen mich weiter Schleifen durch das Labyrinth meines Lebens ziehen. Aber ich spüre, dass ich nun langsam und endlich herausfinde.

Besonders für all jene, die mein erstes Buch gelesen haben oder noch lesen wollen, möchte ich hier klar stellen, dass ich das erste Buch unter dem Pseudonym „Mona Seidler“ veröffentlichte. Wie bei der weiblichen Hauptfigur, Carla, handelt es sich hierbei um mich, Petra Aldinger-Seifried. Ich habe mich entschlossen, die Fortsetzung meiner Geschichte unter meinem bürgerlichen Namen zu veröffentlichen. Die Namen aller anderen Personen aus dem ersten Buch bleiben unverändert.

Beispiel sein

Labyrinth zum Ziel, das ist der Titel meines ersten Buches, das mit dem Satz endet: „Die Geschichte zeigt, wie man sich aus der Angst, der Abhängigkeit, der verharrenden Symbiose, mit der Kraft der positiven Gedanken, die ich jetzt auch bewusst einsetzte, befreien kann“.

Ich arbeitete auch in der folgenden Zeit daran, mich immer mehr auf meinem Weg von der geistigen Welt führen zu lassen. Die wertvollen Erfahrungen, die ich dabei mache, helfen mir, immer mehr alte Muster aufzulösen, die sich im Unterbewusstsein festgesetzt haben.

Ich wünsche mir, dass ich mit diesem Buch Menschen dazu ermuntern kann, nur nie aufzugeben, wenn Herausforderungen in ihrem Leben auftauchen. Versuchen sie, sich der ursächlichen Zusammenhänge dessen, was in ihrem Leben geschieht, bewusst zu werden. Es wird sie in die Erfüllung

ihres Daseins hineinführen. Und je mehr Menschen umdenken und ihr Leben in eine positive Richtung lenken, desto mehr wird Positives zur Entwicklung der Menschheit und der Welt als Ganzes beigetragen.

Wie aber animiert man Menschen dazu, ihr Leben zu überdenken und ihm die Richtung zu geben, in der sie sich selbst und ihre Bestimmung finden? Dazu fällt mir ein Zitat von Stefan von Jankovich ein: *„Die Macht des Beispiels ist unsere stärkste Waffe und gleichzeitig der beste Werbeträger!“* Mein Gefühl ist in der Tat: wenn in einem Jahr nur zwei Menschen durch die Macht des Beispiels zum Umdenken bewegt werden können, und wiederum jeder von ihnen im folgenden Jahr zwei Menschen inspiriert, dann ist die Lawine ins Rollen gebracht.

Ich habe mich ganz bewusst entschieden, den Weg der inneren Entwicklung weiterzugehen und versuche achtsam, in meinem Alltag mit gutem Beispiel voranzugehen. Ich spüre und erfahre, dass Menschen, denen es gelingt, sich mit ihrem inneren Selbst zu verbinden, eine entsprechend positive Ausstrahlung haben. Sie wirken, ohne sich dessen unbedingt bewusst zu sein, als Lichtträger. Dieses Licht weiterzugeben ist, wie schon gesagt, für die Welt von großer Bedeutung. Und die bewusste Bereitschaft, diesen Weg zu gehen, öffnet uns gerade in diesen Zeiten die Möglichkeit zu großem Fortschritt.

Begegnung

Zu einer Zeit, als ich noch mit meinem Lebensgefährten Stefan zusammen war, hatte ich eines Abends den Wunsch, tanzen zu gehen. Wir fuhren also gut gelaunt in eine Tanzbar in der Nähe, der einzigen zu der Zeit, in der noch Live-Musik für Menschen unseres Alters gespielt wurde.

Die Atmosphäre war, wie gewohnt, sehr angenehm, und wir tanzten ausgiebig. Als ich in einer Tanzpause den Waschraum aufsuchte, glaubte ich im Vorbeigehen an der Bar einen alten afrikanischen Bekannten dort sitzen zu sehen. Aber ja, kein Zweifel, das war Alain aus Kamerun! Er und ich kannten uns noch aus der Zeit vor meinem Umzug nach Frankfurt, hatten uns aber aus den Augen verloren. Sieben Jahren waren vergangen seit wir uns das letzte Mal gesehen hatten.

Ohne zu zögern ging ich auf ihn zu und sprach ihn an.

Er schien völlig überrascht zu sein.

„Hallo Petra, bist Du es wirklich?“

Die Wiedersehensfreude war groß, bei uns Beiden. Da ich meinen Freund Stefan nicht allein sitzen lassen wollte bat ich Alain, uns Gesellschaft zu leisten. Am Tisch angekommen machte ich Alain und Stefan miteinander bekannt.

Nach einer Weile, in der Alain und ich uns intensiv unterhalten hatten, merkte ich, dass Stefan ungeduldig wurde. Er bat dann auch den Fremden höflich, uns alleine zu lassen. Ich vermute, er spürte eine gewisse Energie der Sympathie zwischen uns und wurde einfach eifersüchtig. Alain stand auf, entschuldigte sich für die Störung und ging. Im letzten Augenblick steckte

ich ihm meine Visitenkarte zu, still hoffend, dass wir uns wiedersehen würden ...

Wieder allein mit Stefan war die Stimmung nun umgeschlagen. Ich spürte, dass er mit meiner Freude darüber, Alain wiedergetroffen zu haben, nichts anfangen konnte. Ja, ich hatte sogar das Gefühl, er missgönnte mir diese Freude. Ich fühlte mich sehr unangenehm und hätte mich am liebsten in ein Mausloch verkrochen. Wir fuhren auch bald darauf nach Hause.

Es vergingen einige Wochen, aber dann kam es doch - wie erhofft - zur ersten Kontaktaufnahme zwischen Alain und mir. Wir verabredeten uns zum Essen. Von da an trafen wir uns immer wieder. Ich spürte, dass er ein Auge auf mich geworfen hatte. Und ja, wenn ich ganz ehrlich bin, es war mir nicht unangenehm! Doch da er verheiratet war, verdrängte ich jegliche Gedanken an eine mögliche Beziehung ... zumindest versuchte ich es. Leicht fiel mir das nicht, denn er hielt mit seinen Annäherungsversuchen auch nicht gerade hinterm Berg.

Stefan und ich lebten seit fünf Jahren zusammen, wie das meiner Erfahrung nach viele Paare tun, nämlich in der letzten Zeit wie Bruder und Schwester. Und das war einer der Gründe, warum ich mich in dieser Beziehung nicht mehr wirklich gebunden fühlte. In meinen therapeutischen Sitzung war die Beziehung mit Stefan ein wichtiges Thema, und ich musste nach und nach erkennen und mir eingestehen, dass Stefan nicht der Mann fürs Leben für mich war. Um mir wirklich Klarheit zu verschaffen, stellte mir meine Therapeutin die

Aufgabe, mir ernsthaft die Frage zu stellen, was ich in einer Beziehung leben wollte. Wenn ich das herausgefunden hätte, sollte ich mein Ergebnis auch mit dem neuen Partner besprechen. Und dann für mich eine Entscheidung treffen. Wie die weiteren Ereignisse zeigten, war ich zu einer derartigen Entscheidung noch nicht in der Lage.

Auf jeden Fall spürte ich, dass Stefan und ich so nicht weitermachen konnten. Und dass ich eine Entscheidung treffen musste. Ich bat ihn um ein Gespräch, in dem wir dann, und darüber war ich froh, in respekt- und verständnisvoller Art überein kamen, uns zu trennen.

Der Erleichterung darüber, das ich diesen Schritt geschafft hatte, folgten Zweifel an mir selbst. Was war nur los mit mir, fragte ich mich, auf mein Leben zurückblickend. Warum kam ich immer wieder, so empfand ich es, an den falschen Mann? Ich ahnte es damals schon, aber inzwischen ist mir wirklich klar geworden, dass es keinen „falschen“ Mann gibt. Alle Begegnungen bieten uns die Chance, etwas zu lernen, dass für unsere Entwicklung wichtig ist.

Ich nahm die Trennung von Stefan und meine Empfindungen also zum Anlass, weiter in mir nach dem Grund dafür zu suchen, warum meine bisherigen Beziehungen nicht so glücklich gewesen waren, wie ich mir das erhofft und gewünscht hatte. Irgendwann wurde mir klar, dass ich mich als Frau ohne Partner immer minderwertig gefühlt hatte. Mein Selbstwertgefühl war nicht so ausgeprägt, dass ich glaubte,

alleine mit dem Leben fertig werden zu können. Das schien mir das Gedankenmuster zu sein, dass aufgelöst sein wollte. Genährt wurde es auch vom Verhalten meines Vaters, der mich des Öfteren „Kindi“ nannte und mich ermahnte: „Du brauchst einen starken Mann an Deiner Seite. Was wird aus Dir, wenn ich eines Tages nicht mehr da bin?“

Ich traf mich weiterhin gelegentlich mit Alain. Es tat mir einfach gut, mit ihm zusammen zu sein.

„Na wie geht es denn mit eurer Beziehung?“, fragte er mich. Ich hatte ihm bis dahin noch nicht erzählt gehabt, dass Stefan und ich nicht mehr zusammen waren.

Nicht ahnend, was nun kommen würde, erklärte ich Alain lächelnd, dass wir uns vor zwei Monaten getrennt hätten. Alain schmunzelte und meinte, er hätte die Disharmonie zwischen uns gespürt und wäre deshalb nicht besonders überrascht. Und fügte hinzu, „Wir Beide gehören zusammen!“

Ich war völlig perplex. Was sollte das denn nun? Ich hatte meine Entscheidung getroffen, mich von Stefan getrennt, mir damit Klarheit verschafft, und hier tat sich schon gleich wieder eine neue unklare Situation auf. Dieser Mann war, wie gesagt, verheiratet, und damit für mich tabu. Eigentlich.

Aber es war bereits zu spät. Indem ich diesen Treffen mit ihm zugestimmt hatte, hatte ich nicht nur mit dem Feuer gespielt, sondern es entfacht. Sollte sich hieraus eine Beziehung entwickeln, ich dürfte nicht so tun, als könnte ich nichts dazu. Ich wusste, *ich* musste entscheiden, ob und wie das weitergehen sollte. Aber unser Miteinander hatte bereits

seine eigene Dynamik entwickelt. Wir trafen uns immer öfter, und meine Gefühle für Alain wurden mit jedem Mal intensiver (die Probleme, die das mit sich brachte, allerdings auch). Nach und nach entwickelte sich bei diesen Treffen das, was man wohl allgemein die „große Liebe“ nennt. Meine Gefühle standen Kopf, mein Leben auch, und alles schien sich in eine neue, gänzlich unerwartete Richtung zu entwickeln.

Elternpflege

Da ich mit der täglichen Pflege meiner Adoptiveltern voll und ganz ausgelastet war, blieb mir nur sehr wenig Zeit für mich und meine persönlichen Bedürfnisse. Viel zu wenig. Aber eine Beziehung wie die, die sich da mit Alain anbahnte, die mich zu nichts verpflichtete, das schien mir gerade recht zu kommen. Ich erhielt die Zärtlichkeit und Streicheleinheiten, nach denen ich regelrecht hungerte, aber ansonsten lebten wir weitestgehend getrennte Leben.

Neun Jahre, mit einer Unterbrechung, war ich mittlerweile für Karl und Else pflegend, dienend und betreuend tätig. Nun endlich wollte ich mir zum zweiten Mal einen Urlaub gönnen, einen Urlaub, von dem ich spürte, dass ich ihn mir wirklich verdient hatte. Da in diesen Urlaub mein 50. Geburtstag fiel und ich mir schon vor langer Zeit vorgenommen hatte, diese Halbzeit meines Lebens ganz alleine auf einem Kreuzfahrtschiff zu begehen, wollte ich genau das tun. Schon als Kind, als ich an Deck des Tankers meines Großvaters im Hafen von Rotterdam stand und diese tol-

len Kreuzfahrtschiffe bewunderte, war es mein sehnlichster Wunsch gewesen, einmal auf einem von ihnen Gast zu sein. Und nun, nach diesem ereignisreichen Lebensweg, den ich bisher zurückgelegt hatte, war es mir finanziell möglich, genau diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

Ich buchte meine Traumreise bereits ein halbes Jahr im Voraus. Ursprünglich sollte sie nach Australien, zum „Great Barrier Reef“, gehen, dem Traum aller Taucher. Sechs Wochen vor der Abreise, ich machte gerade letzte Besorgungen für die Reise, klingelte mein Handy. Es war das Reisebüro.

„Ich hoffe, Sie sitzen gut“, fragte mich die Dame. „Ich habe nämlich keine gute Nachricht für Sie“.

Sie teilte mir mit, dass die Australienreise von der Rederei abgesagt worden sei, da das Schiff einen Defekt hätte und die Ersatzteile nicht früh genug geliefert werden konnten.

Ich war fassungslos. Was hatte es mich Mühe gekostet, meine mittlerweile sehr betagten Adoptiveltern wieder einmal in einem Seniorenheim zur Kurzzeitpflege unterzubringen. Sollte das alles umsonst gewesen sein?

Trotz aller Widrigkeiten beschloss ich, den Urlaub doch anzutreten. Ich spürte, dass es an der Zeit war, einmal Abstand vom Alltag zu nehmen. Zuviel hatte sich in meinem Inneren angestaut, und ich musste endlich einmal an mich selbst denken. Kraft schöpfen, um weiterhin mein Versprechen, meine Adoptiveltern in Liebe bis zu Ihrem Lebensende zu begleiten, einlösen zu können.

Frau Ritter vom Reisebüro versprach, mir schnellstens eine andere Reise auszuarbeiten. Ich erhielt von ihr zwei Möglichkeiten angeboten: Eine Kreuzfahrt nach Nordamerika, oder eine nach Südafrika. Da ich seit einem halben Jahr mit einem Afrikaner liiert war, brauchte ich nicht lange zu überlegen. Ich wollte natürlich Afrika, Alains Heimat, kennenlernen. Er selbst kannte die meine, denn er lebte schon seit über dreißig Jahren in Deutschland.

Ein Traum geht in Erfüllung

Im Januar saß ich dann im Flugzeug von Frankfurt nach Kapstadt, wo die Passagiere auf der Astoria einschiffen sollten. Als wir aus dem Hafen ausfuhren, stand ich auf Deck an der Reling und tauchte unwillkürlich wieder in die Gedanken und Gefühle meiner Kindheit ein. Ich spürte, wie stark dieser Wunsch damals in mir gewesen war, einmal mit einem dieser großen Schiffe aus der weißen Flotte mitfahren zu dürfen. Mir liefen vor Rührung die Tränen über die Wangen. Ich hatte es tatsächlich geschafft, mir diesen Kindheitstraum zu erfüllen, und fühlte mich wie das kleine Mädchen von damals. Und doch: ich stand kurz vor meinem 50. Geburtstag. Manche Träume brauchen eben etwas länger, bis sie sich verwirklichen. Aber ist es nicht wunderschön, wenn sie dann doch wahr werden?

Während der ersten Tage beschäftigte ich mich damit, das Verhalten der Passagiere zu beobachten. Viele von ihnen schienen

ziemlich launisch zu sein. Nichts war ihnen gut genug, ständig beschwerten sie sich beim Personal über dies und jenes. Da ich in meinen jungen Jahren selbst als Bedienung gearbeitet hatte konnte ich mir vorstellen, wie sich die Angestellten fühlten. Hier wurde mir richtig bewusst, was es mit dem Prinzip der Projektion auf sich hatte. Wenn Menschen bei schönstem Wetter auf einem wunderschönen Schiff umsorgt werden und dann immer noch unzufrieden sind, dann kann es nicht anders sein, als dass diese Unzufriedenheit mit ihnen selbst zu tun hat. Ein einfaches Gesetz – aber es an sich selbst wahrzunehmen, das ist die Kunst!

Nach einer vierzehntägigen Kreuzfahrt rund um die Südspitze Afrikas kamen wir in Durban/Südafrika an. Ich ging von Bord, um an einer viertägigen Safari teilzunehmen. Schon während der langen Busfahrt bis zu unserem ersten Camp hörte ich meine innere Stimme flüstern: mach Deine Augen auf, Petra! Erkenne, welche Möglichkeit dir diese Reise bietet, deinen Horizont zu erweitern! Fang an, Notizen zu machen für dein zweites Buch!

Das, was sich vor meinen Augen während der achtstündigen Busfahrt ausbreitete, war derart überwältigend, dass ich es nicht mit Worten beschreiben kann. Es war Afrika in einer Pracht, wie wir es in Europa über das Fernsehen kaum wahrnehmen, nicht zuletzt, weil man beim Fernsehen die typischen Gerüche, die die Hälfte der Stimmung ausmachen, nicht mitbekommt. Egal, wohin man blickte, es war einfach atemberaubend.

Meinen nächsten intensiven Eindruck erhielt ich bereits am zweiten Tag der Safari. Es regnete nämlich ohne Unterlass, und es war – ja, in Afrika! – richtig kalt. Der kühle Wind blies noch dazu während der Fahrt in den offenen Jeep. Das hatten wir so nicht erwartet, und die schlechte Laune meiner acht Mitfahrer war nicht zu übersehen. Hinzu kam, dass wir fast alle Tiere, die wir sehen wollten, schon gesehen hatten – nur noch keine Elefanten. Da ich ein harmoniebedürftiger Mensch bin suchte ich nach einer Möglichkeit, unsere Stimmung zu verbessern.

Plötzlich erinnerte ich mich an eine Passage in dem Buch „Heimkehren ins Licht“ von Rhea Power, das ich während meiner Reise intensiv durchgearbeitet hatte. Sie beschreibt darin, wie wir durch die Anrufung von Licht-Wesenheiten mit diesen zusammenarbeiten und Hilfe bekommen können. Ich konzentrierte mich ganz auf mich, schaute zum Himmel, schloss die Augen und bat die Engel mit einem liebevollen, glücklichen Gefühl um Unterstützung. Danach ließ ich meinen Wunsch ganz los.

Im nächsten Moment machte die Straße eine große Kurve ... und was war da plötzlich zu sehen? Das ersehnte Tier! Ein riesiger Elefant lief tatsächlich ganz gemütlich vor uns auf dem Weg. Ich traute meinen Augen nicht. Die Stimmung in der Gruppe änderte sich schlagartig, und mir liefen die Tränen aus den Augen, berührt von dem, was da gerade geschehen war.

Hätte ich in diesem Augenblick meinen Mitmenschen erzählt,

welche Gedanken ich kurz zuvor in meinem Geist bewegt hatte, ich bin sicher, dass sie mich ausgelacht hätten. Und verstanden schon gar nicht. Als ich mich beruhigt hatte, holte ich meinen Fotoapparat hervor, um mir später dieses Wunder immer wieder vor Augen zu halten. Die gute Stimmung hielt jedenfalls bis zum Camp an, und wir alle feierten anschließend unsere erfolgreiche Foto-Safari.

Dies war eines der Ereignisse, die mir zeigten, welche schöpferische Kraft unseren Gedanken innewohnt. Wichtig dabei ist, dass wir unsere Wünsche frei von Vorgaben halten, wie und wann etwas geschehen sollte. Und dass wir sie, wenn wir sie an die geistige Welt abgeben, vertrauensvoll loslassen.

Am nächsten Tag fuhren wir zum nächsten Camp weiter. Hier wartete ein neues besonderes Erlebnis auf mich ...

Ich hatte schon einiges über „Sangomas“ gelesen und gehört. Eine Sangoma ist eine Geistheilerin, zu vergleichen mit einer spirituell ausgerichteten Heilpraktikerin bei uns in Deutschland. Man sagt, dass diese Frauen meist auch die Fähigkeit hätten, in die Zukunft zu schauen.

Ich hatte mir schon vor meiner Reise vorgenommen, eine Sangoma aufzusuchen - und auch dies wurde nun wahr. Denn kurz nach unserer Ankunft im Camp lief mir tatsächlich eine Sangoma über den Weg ... woran ich sie erkannte? An ihrer speziellen roten Kopfbedeckung, von der ich wusste, dass diese ausschließlich von Sangomas getragen werden durfte.

Um aber ganz sicher zu sein, vergewisserte ich mich bei unserer Reiseleitung. Ja, bestätigte man mir, ich lag richtig mit meiner Vermutung.

Ich ging also zu ihr, und die weise Frau las mir aus den Händen und legte mir mit vielen kleinen Knöchelchen, die sie aus einem Säckchen auf den Tisch warf, die Zukunft. Es war ein hoch theatralisches, herrliches Erlebnis, an das ich noch oft und gerne zurückdenke. Sie und ich, wir sind bis heute in Kontakt geblieben.

Eine bunte und sehr bewegende Reise neigte sich dem Ende entgegen.

Wieder Zuhause

Gut erholt und voller Energie von meiner traumhaften Reise zuhause angekommen, begann wieder der Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen. Nach zwei Monaten spürte ich, dass das, was ich an Energie aus Afrika mitgebracht hatte, langsam versiegt. Ich wollte aber nicht wieder in diesen Zustand der Erschöpfung hineintreiben und überlegte, wie ich meine Energiereserven wieder auffüllen könnte. Ich fragte mich aber auch, warum ich bei meiner Tätigkeit für meine Adoptiveltern überhaupt soviel Energie verlor. Ich wusste, ich würde Rat und Unterstützung aus der geistigen Welt erhalten, wenn ich mich dorthin wandte.

Ich war schon seit einiger Zeit auf der Suche nach einem Therapeuten oder spirituellen Lehrer gewesen, der mir half,

das Leben, meine Situation und alles, was damit zusammen hing, besser zu verstehen. Ich wollte, wie wohl viele, die sich auf dem Weg der Erkenntnis begeben, möglichst schnell Fortschritte machen.

Während eines Kuraufenthalts mit meinen Adoptiveltern, lernten wir Herrn Bach, einen der Therapeuten, kennen. Und Herr Bach war auch Lebensberater. Welche Fügung!

Wieder zuhause angekommen schickte ich ihm meine Autobiografie. Ich hatte einen sehr positiven Eindruck von diesem Mann und spürte, dass diese Begegnung wichtig und richtig für mich war. Wir einigten uns darauf, dass er mich zwei Mal pro Monat coachen würde.

Ich freute mich riesig. Endlich konnte ich mit einem erfahrenen Fachmann meine schwierige Situation – denn die Pflege war zeitweise wirklich sehr anstrengend - erörtern und durcharbeiten.

Ich bekam von Herrn Bach zur Aufgabe, mir die immer wiederkehrenden Konflikte mit meinen Eltern aufzuschreiben (wenn ich im Folgenden von den „Eltern“ spreche, dann meine ich meine Adoptiveltern, im anderen Fall spreche ich von meinen leiblichen Eltern). Nach und nach wurde mir bei diesen Sitzungen bewusst, dass die Lektion in meiner Situation darin bestand zu lernen, meine Pfllegetätigkeit in Demut und bedingungsloser Liebe auszuführen. Die wichtigste Erkenntnis für mich aber war: *„Alles, was mich emotional berührt oder am anderen stört, hat mit mir selbst zu tun!“*

Ich erkannte immer öfter, wie ich automatisch versuchte, Fehler und Schwächen bei meinem Gegenüber zu suchen, vor allem in herausfordernden Situationen. Das schien in diesen Momenten erst einmal das Einfachste zu sein. Doch ich spürte, wie ich mich von dem Moment an, wo ich begann, mich mit der „Schuld“ des Anderen zu beschäftigen, von mir entfernte. Und wie ich dabei ganz leicht meine Aufgabe vergaß, mich um *mein* Problem zu kümmern!

Mir wurde immer bewusster: nur wenn ich mir meiner unerlösten Eindrücke bewusst werde und versuche diese zu beheben, nur dann kann ich innerlich wachsen. Solange ich diese Hinweise nicht wahrnehme, oder, wenn ich sie wahrgenommen habe, nicht annehme, werden die Fingerzeige immer deutlicher, die Aufgaben immer schwerer. Bis ich endlich begreife, was ich daraus lernen kann und was mir bewusst werden soll.

Aber auch wenn mir dies nun immer klarer wurde, ich stieß oft an meine Grenzen, spürte, wie ich mich weigerte, dies oder jenes zu akzeptieren. Es war ein Kampf mit mir selbst, meinen Programmen, Gewohnheiten, Ansichten und Vorurteilen. Ein Kampf mit der Einsicht, dass ich die Menschen in meinem Umfeld nicht ändern konnte, ja, dass ich mein Umfeld nicht ändern konnte. Außer dadurch, dass ich mich selbst und meine Einstellung änderte.

Heute, nach vielen Kämpfen, Irrwegen und fehlgeleiteten Energien ist für mich Gewissheit: dies zu verwirklichen ist der Schlüssel zum Frieden! Ich weiß, wenn ich mich um andere Menschen kümmern will, muss ich

bei mir selbst anfangen. Wenn sie es noch nicht erfahren haben, werden sie es mit Sicherheit eines Tages selbst feststellen: Wenn wir uns ändern, ändern sich unsere Mitmenschen, ändert sich unser ganzes Umfeld. Es scheint unglaublich einfach, aber es ist die Wahrheit. Versuchen sie es nur, Sie werden den Erfolg selbst erleben! Wenn sie mit einem Menschen immer wieder die gleichen Konflikte austragen und sich dabei ärgern, dann versuchen Sie, die positiven Eigenschaften ihres Gegenübers zu entdecken und diese zu verinnerlichen. Bejahen sie immer wieder diese positiven Eigenschaften und sie werden feststellen, dass sich Spannungen langsam auflösen. Aber achten Sie darauf, sich nicht selbst unter Druck zu setzen. Versuchen sie, sich immer wieder an ihren neuen Vorsatz zu erinnern. Auch wenn sie einmal in ihre alten Muster zurückfallen – macht nichts! Alleine, dass sie das merken, ist schon ein Gewinn! Wie ein Reiter werden sie oft vom bockigen Pferd ihrer alten Verhaltensmuster abgeworfen werden. Seien sie geduldig und mutig und steigen sie immer wieder auf. Es kommt der Tag, an dem sie der Herr ihres Gemüts sind und sie nichts mehr aus der Ruhe bringt. Aber: seien sie nett mit sich selbst und lassen sie sich dies entwickeln.

Ich machte mir also je eine Liste von Karl und Else mit ihren, wie ich sie einordnete, positiven und negativen Verhaltensweisen. Dann nahm ich mir immer wieder die Liste mit den positiven Eigenschaften, las mir diese laut vor und sagte damit „ja“ zu ihnen. Die negativen Eigenschaften, die mich immer wieder emotional erregten, hatten ja, nach dem Spiegelungsgesetz, etwas mit mir zu tun. Daher versuchte ich zu erkennen, was sie mir über mich sagten.

So lernte ich mich in Demut und Toleranz zu üben. Mir

wurde klar, dass ich meinen Wunsch, stets alles perfekt organisieren zu wollen, ablegen und mich stattdessen in Mitgefühl und dem Achten auf ihre Bedürfnisse üben musste. Wie ich selbst hatten auch sie ein Recht darauf, dass man sie so liebte, wie sie waren. Jeder von uns weiß, welche Aufgabe es ist, das Beurteilen und die Besserwisserei des eigenen Ichs herunterzufahren.

Aber ich setzte mich, um bei dem Bild zu bleiben, nach jedem Sturz immer wieder aufs Pferd und spürte, wie sich nach und nach auch vorher scheinbar unlösbare Konflikte auflösten. Ich erledigte meine vielfältigen Aufgaben und Verpflichtungen zunehmend leichter, und energieraubende Situationen gab es immer seltener.

Ein Jahr lang arbeitete ich in dieser Art und Weise ganz bewusst an mir selbst und hatte das Gefühl, meine geistige Entwicklung mit großen Schritten voranzubringen.

Spirituelle Gesprächsrunde

Es waren nur noch wenige Coaching-Stunden, die Herr Bach und ich vereinbart hatten. Mittlerweile fühlte ich mich stark und gefestigt und hatte das Bedürfnis, etwas von dem, was ich erfahren und gelernt hatte, an mein Umfeld weiterzugeben. Eines Tages kam mir die Idee, einen spirituellen Stammtisch zu gründen. Ich spürte, wie mich diese Idee begeisterte.

Ich druckte entsprechende Zettel und legte sie an verschiedenen Stellen aus, hauptsächlich in den Läden meiner Umgebung. Nach kurzer Zeit waren wir 10-15 Personen, die

sich regelmäßig einmal im Monat trafen, und zwar immer nach den therapeutischen Sitzungen, die ich bei Herrn Bach hatte. Er leitete diese Treffen und hielt jeweils einen etwa einstündigen Vortrag über ein ausgewähltes spirituelles Thema, zu dem wir danach unsere Gedanken austauschten. Es waren immer recht lebhaft Diskussionen, die bis zu zwei Stunden dauerten.

An einem Abend, an dem wir einmal nur zu viert waren, verabschiedete sich Herr Bach früher als üblich. Ich ergriff die Gelegenheit und führte die Gesprächsrunde selbst weiter. Ich merkte, dass mir das richtig Spaß machte.

Wir hatten uns an diesem Abend das Thema „Vergebung“ vorgenommen. Ein Thema, das für mich zu dieser Zeit sehr aktuell war, da mir bewusst geworden war, was ich noch an Vergebungsarbeit besonders in Bezug auf meine leiblichen Eltern zu erledigen hatte. Ich hatte ihnen gerade einen Brief geschrieben, in welchem ich ihnen meine persönliche Situation beschrieb und ihnen einige Erklärungen zu meinem bisherigen Lebensweg gab. Ich konnte mir gut vorstellen, dass es für sie nicht leicht war mitzuerleben, wie das eigene Kind von einer fremden Familie adoptiert wurde, insofern diente das Schreiben etwas der Beruhigung meines Gewissens ... Ich beschrieb ihnen in diesem Brief die Höhen und Tiefen, in die ich mich selbst manövriert hatte. Dass ich mich wie aus dem Nest gefallen gefühlt hatte und sie, meine leiblichen Eltern, deswegen mit so vielen aufregenden Veränderungen konfrontiert hatte. Dass ich mich nach 20 Ehejahren hatte

scheiden lassen, das war in dem zu dieser Zeit durch und durch konservativen Ort meiner Kindheit ein Grund für viele unangenehme Nachreden. Zwei Jahre später ließ ich mich dann von „Neuen Eltern“ adoptieren. Und nun hatte ich auch noch eine Beziehung zu einem farbigen, verheirateten Mann. Nein, ich verlangte nicht, dass sie das alles verstünden. Aber ich wollte ihnen einmal klar schildern, wie ich das alles erlebt hatte. Und versuchen, für uns alle wieder die Rückkehr in einen inneren Frieden zu ermöglichen.

Diesen Brief also las ich den Anwesenden vor. In der nachfolgenden Diskussion kam es teilweise zu sehr heftigen und emotionalen Reaktionen. Einige der Anmerkungen aus der Runde schienen mich tief getroffen zu haben, wie ich in der folgenden Nacht und danach merkte ...

Am nächsten Morgen wachte ich mit starken Unterleibschmerzen auf. Beim Wasserlassen kam kein Urin, sondern Blut. Erschrocken nahm ich etwas vom dem mit Blut gefärbten Urin mit zum Arzt, der nach einer Untersuchung eine eitrige Blasenentzündung diagnostizierte. Er betonte, dass ich das nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte und verordnete mir ein Antibiotikum.

Wieder zuhause nahm ich Louise Hays Buch „Heile Deinen Körper“ zur Hand. Ich fand dort, dass die wahrscheinlichste Erklärung für diese Blasenentzündung in einer generellen Ängstlichkeit und dem Festzuhalten an alten Vorstellungen zu suchen sei.

Ich hatte mir vorher nie vorstellen können, dass sich

eine derartige Blockade im geistigen Bereich so unmittelbar und intensiv auf körperlicher Ebene manifestieren könnte. Wieder hatte ich, wenn auch unter Schmerzen, etwas dazulernen dürfen. Aber mir war klar, dass ich mich mit den Themen „Angst“ und „Festhalten“ umgehend beschäftigen musste. Mit Hilfe des Antibiotikums würde ich sicher das Symptom dieser Blockade, die Blasenentzündung, beseitigen können, nicht aber die Ursache. Solange wir der Ursache einer körperlichen Beschwerde nicht genau auf den Grund gehen und dort mit der Heilung ansetzen, kommt sie bei der nächsten Gelegenheit, die dieses Thema berührt, wieder zum Vorschein.

Ich begann, mit positiven Affirmationen zu arbeiten. Sobald ich Angst verspürte, hielt ich inne und stellte mich ganz bewusst dieser Angst. Ja, es verlangt Überwindung, nicht dem Impuls zu folgen, der Angst auszuweichen. Aber mit der Zeit begreift man, dass Ängste keine Feinde sind, sondern Hinweise, die verstanden und angenommen sein wollen. Je älter die Verhaltensmuster sind, die zu diesen Ängsten führen, umso mehr Geduld benötigt man bei der Annäherung an sie. Aber auch sie lassen sich durch den verständnisvollen Umgang mit sich selbst, durch das Sich-Annehmen dort, wo man sich bisher abgelehnt gefühlt hat, auflösen.

Louise Hay, Catherine Ponder und Thorvald Detblefsen sind nur drei Autoren, die nachvollziehbar den Zusammenhang zwischen geistigen Blockaden und physischen Beschwerden beschreiben. Auch ich bin

der festen Überzeugung, dass die meisten körperlichen Beschwerden Ausdruck solch geistiger Fehlbaltungen sind. Wenn wir beginnen, nach dem Frieden in unserer Seele zu suchen, uns in unsere Mitte bewegen, in den Einklang von Körper, Geist und Seele finden, dann beginnen diese Beschwerden sich aufzulösen. Körperliche Gebrechen und Krankheiten können als Hinweise dafür verstanden werden, wie wir Verantwortung für uns selbst übernehmen sollen. Letztendlich ist es nicht der Arzt, der uns heilt. Es ist unsere Bereitschaft, uns anzunehmen.

Dies schreibend gestehe ich ihnen und mir selbst ein, dass ich noch nicht da stehe, wo ich gerne stehen würde. Nämlich an dem Punkt, an dem ich auf sämtliche allopathischen Medikamente verzichten könnte. Ich habe das verordnete Antibiotikum in diesem Fall dann doch eingenommen. Aber ich spüre, wie das Verständnis für dieses Prinzip in mir wächst. Und damit das Vertrauen, mich ihm zu überlassen.

Vertrauen – das war es auch, was ich inzwischen zu meinem Therapeuten und Lehrer, Herrn Bach, aufgebaut hatte. Doch auch in diesem Miteinander wartete noch eine genauso unangenehme wie lehrreiche Lektion auf mich. Eine Botschaft, die mir zeigen sollte, wie sehr ich mich in Beziehungen im Sinne des Wortes verlasse. Und dass das Wachwerden durch die Konfrontation mit Problemen wie das Putzen und Aufschneiden einer Zwiebel ist: wir Durchdringen eine Schale nach der anderen, und dabei treibt es uns das Wasser in die Augen.

Unterscheiden lernen

Eines Tages kam mein Therapeut mit einer Bitte auf mich zu. Es ging um einen Kredit für den Kauf eines Gebrauchtwagens, da der Seine den Geist aufgegeben hatte. Er erklärte mir genau, wie er mir schnellstmöglich das Geld wieder zurück zahlen würde. Vertrauensvoll willigte ich ein.

Bald darauf teilte er mir mit, dass er vorhatte, eine Ethikschule in Form einer Stiftung zu gründen. Da er damit Ziele verfolgte, die mir in meinem Leben inzwischen sehr wichtig geworden waren, sagte ich ihm auch hier meine Hilfe zu und überwies ihm das notwendige Gründungskapital. Überzeugt, damit einer guten Sache zu dienen, freute ich mich, ihn unterstützen zu können. Die Stiftungsgründung wurde mit Unterstützung eines Steuerberaters bei Stiftungs- und Finanzamt eingereicht. Ich will schon vorwegnehmen: dieser Vorgang ist bis heute nicht zum Abschluss gebracht worden. Ich musste nämlich im Weiteren erfahren, dass das von mir bereitgestellte Gründungskapital entgegen den vorherigen Absprachen für private Zwecke verwendet worden und fast aufgebraucht war!

Ich hatte immer die Vorstellung gehabt, dass es bei jemandem, der mit so viel Überzeugungskraft die göttlichen Gesetze lehrt, gar nicht anders sein könne, als dass er sich an diese Gesetze auch hält. Das würden sie vermutlich auch annehmen, nicht wahr? Doch hier belehrte mich das Leben, dass ich durch diese Einstellung versäumt hatte, die mir übertragene Verantwortung zu übernehmen.

Sie kennen das sicher, dieses Gefühl der Begeisterung, das einen glauben lässt, genau so sei es richtig. Es lässt keinen Raum für die sanft mahnenden, in Gefühle gekleideten Ausrufezeichen der inneren Stimme. Aber mir wurde durch das Erlebte auch immer mehr der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen klar. Emotionen sind, wie das aus dem Lateinischen stammende Wort schon andeutet, Bewegung, Erregung, und sind nach außen gerichtet. Sie sind Energie aus unserem Ich-Bewusstsein und führen uns von unserer Mitte weg. Gefühle hingegen sind die Sprache des Selbst - und führen uns in unseren Frieden zurück, wenn wir sie wahrnehmen, zulassen und unser Handeln vertrauensvoll an ihnen ausrichten. Erinnern sie sich vielleicht an eine Angelegenheit, in der sie zuerst ein bestimmtes Gefühl hatten, dann aber nicht danach handelten? Vielleicht weil dann Emotionen - wie zum Beispiel Angst - hinterherkamen? Dieses erste Gefühl, das ist die Botschaft ihrer Seele, ihre innere Stimme. Das Weitere ist die Reaktion ihres Ich-Bewusstseins, dass diese Botschaft bewertet. Und diese Bewertung soll uns dazu „bewegen“ im Sinne des Ichs zu handeln. Es ist ein einfaches Prinzip, dass uns aber häufig nicht bewusst ist und uns daher nicht im Sinne einer „Lösung“ handeln lässt. Einer Lösung, von der das Selbst Kenntnis hat, nicht aber das Ich.

Die Stiftung gibt es bis heute nicht, und das Geld habe ich auch nicht zurückerhalten. Natürlich war Herr Bach nicht wahrhaftig gewesen, dies ist seine Verantwortung. Aber die Täuschung, die mein Ich-Bewusstsein aufgebaut hatte (und nicht Herr Bach!) und die es geschickt als „Gutes tun wollen“ getarnt hatte, *musste* mir genommen, ich musste *enttäuscht* werden!

Wieder einmal war mir bewusst geworden, wie eine Begegnung ihren Zweck erfüllt hatte. Eine weitere Zusammenarbeit war nun ganz offensichtlich nicht mehr möglich, und wohl auch nicht nötig, und wir gingen wieder getrennte Wege.

Zwar war diese Erfahrung von einem nicht unerheblichen finanziellen Verlust begleitet. Ich spürte aber, dass ich auch viel gewonnen hatte. Durch unsere gemeinsame Arbeit habe ich sehr wertvolle Erkenntnisse gewinnen dürfen und habe gelernt, Situationen von mehreren Seiten zu beleuchten, auch die, die für mich selbst unangenehm waren. Ich lernte, wie wichtig es war, mir selbst und anderen zu vergeben, und ich begriff, wie dankbar ich über Gottes Geschenk, nämlich dieses Leben, sein durfte. Vieles, was mir bisher als selbstverständlich erschien, nahm ich nun viel bewusster wahr.

Ein sehr wichtiger Aspekt an dieser Lektion bestand für mich aber darin, mich nicht über den finanziellen Verlust zu beklagen, sondern zu erkennen, worin mein Anteil an dieser Entwicklung bestand. In welchen Momenten hatte ich Zeichen nicht erkannt oder wahrhaben wollen? Was konnte ich in Zukunft tun, um wachsamer zu sein? Durch diesen bewussten Umgang mit meinen Erfahrungen wurde ich mit den Gesetzen von Ursache und Wirkung und der Resonanz immer vertrauter. Zwei Jahre nach diesem Erlebnis wurde mir dann bewusst, was mir dies alles sagen wollte, und mir ist klar, dass diese Therapieerfahrung wichtig für mich war und ich sie daher nicht missen möchte. Und: Geld ist schließlich, wie alles, nur eine Form von Energie. Wenn ich Energie ins Universum sende, egal in welcher Form, kommt sie wieder zurück. Wichtig dabei ist, nichts festzuhalten, sondern los- und freizulassen, damit alles im göttlich-natürlichen Fluss bleiben kann.

Fortschritte und neue Kraft

Ich gehöre zu den Menschen, für die das Halten ihres Idealgewichts einen ständigen Kampf darstellt. Im Laufe meines Lebens hatte ich schon viele Diäten getestet, entwickelte nun aber auch in Bezug auf dieses Thema im Rahmen meiner bewussten Entwicklung eine neue Einstellung. Solange ich nicht lernte, mich selbst zu lieben und mich so zu akzeptieren wie ich war, sondern immer wieder an mir herunkritisierte, würde ich vermutlich keinen bleibenden Erfolg beim Abnehmen erzielen, denn dieses Kämpfen erzeugt neue Blockaden und hemmt den Energiefluss.

Als mir das klar geworden war, begann ich, auch mit der Hilfe einiger Bücher über Selbstliebe, von innen heraus an diesem Thema zu arbeiten. Ich begrüße mich seitdem jeden Morgen nach dem Aufstehen mit einem Lächeln im Spiegel und dem Satz: „Guten Morgen liebe Petra, ich liebe und akzeptiere Dich so wie Du bist.“ Dann hüpfte ich herum und fange an, die kleinen Fettpölsterchen, die sich dabei bewegen, anzunehmen und zu lieben. Das kommt ihnen albern vor? Lassen sie sich von mir sagen, dass Humor eine enorm wichtige Zutat ist, wenn sie sich auf den Weg zu sich selbst machen. Wenn sie ins Fettnäpfchen treten und danach über sich und ihre Schusseligkeit oder Ahnungslosigkeit lachen können, dann sind sie auf diesem Weg!

Parallel zu dieser Arbeit an meiner Einstellung mir selbst gegenüber fing ich aber auch an, meine Nahrung umzustellen,

ging mit meinem Hund regelmäßig joggen und nahm mir vor, einmal pro Jahr an einer einwöchigen Gruppen-Heilfastenkur teilzunehmen, wie ich sie schon zweimal zu Hause unter fachlicher Anleitung durchgeführt hatte. Alleine fiel es mir aber nicht leicht, den verführerischen Angeboten, denen ich immer wieder begegnete, zu widerstehen. Daher suchte ich im Internet nach einer Fastengruppe. Ich fand auch bald ein passendes Angebot im Schwarzwald, bei dem auch noch gewandert wurde, was ich auch sehr gerne tue. Den ersten Aufenthalt dort habe ich sehr genossen. Ich fühlte mich wie neugeboren, voller Energie und tief gereinigt, was mich in meinen Entschluss bestärkte, dieses Reinigungsritual jedes Jahr zu wiederholen.

Unser Körper ist ein Tempel, das Haus unserer Seele, und wir sollten liebevoll, gemäßigt und so vernünftig wie uns möglich mit ihm umgehen. Ihn zu überfordern oder gar zu kasteien ist nicht förderlich. Je respektvoller wir mit ihm umgehen, desto größer ist die Chance, dass er gesund, vital und beweglich bleibt bis ins hohe Alter. Aber nicht nur die äußere Pflege ist wichtig. Lob, Anerkennung und alle anderen Formen positiver Zuwendung, die Ausdruck von der Liebe sind, verstärken den Glanz dieses Tempels.

Die Aufgabe ruft

Die Aufgabe, die ich mit der Pflege meiner Adoptiveltern übernommen hatte, wurde von Tag zu Tag anstrengender. Nur einmal in der Woche konnte ich mich für vier Stunden frei machen und das Haus verlassen, um in die Sauna

zu gehen. Mein Adoptivvater Karl hatte immer öfter sehr schlechte Laune. Ich spürte, dass ihn sein Lebensmut verließ und ich versuchte alles, um ihn bei Laune zu halten.

Eines Tages schlug er mir vor, ich solle doch seine Werkstatt, die er nicht mehr brauchte, in eine Sauna umbauen lassen. Das Haus, in dem wir wohnten, hatten mir die Beiden zwar bereits überschrieben, aber es wäre mir nicht in den Sinn gekommen, daran irgendetwas zu verändern, solange Karl und Else lebten. Karls Vorschlag, die Vorstellung einer eigenen Sauna im Haus - das reizte mich, da ich eine echte Sauna-Ratte bin, doch sehr. Angst hatte ich nur ein wenig davor, dass sich mein Vater bei den Umbauarbeiten ständig einmischen könnte. Doch er versprach mir, sich zurückhalten. Ich könne alles nach meinen eigenen Vorstellungen gestalten lassen.

Kaum hatte der Umbau begonnen, gingen die Diskussionen zwischen Karl und den Handwerkern los, es wurde sehr mühsam und anstrengend für alle. Und ich wusste: diese Situation hatte ich mir selbst geschaffen. Meine Angst, Karl könne sich in mein Projekt einmischen, hatte sich manifestiert. Das Gesetz der Resonanz, es wirkte.

Gedanken sind schwingende Energien, die Resonanzen auf allen Ebenen, auch im Materiellen, hervorrufen. Auch Ängste sind solche Gedankengebilde, in denen sich oft über viele Jahre Energien anstauen, was sie umso mächtiger macht. Wie die Ängste selbst sind uns ihre intensiven Wirkungen auf unser Denken und Handeln häufig nicht

bewusst. Aber wir sehen es an dem, was sich in unserem Leben manifestiert. Erst wenn wir begreifen und annehmen, dass unser Erleben ein Spiegel unseres Denkens ist, kann uns das, was wir erleben, Hinweise auf das Geben, was in unserem Inneren noch bearbeitet und erlöst sein will.

Ich hatte das, was nun geschah, also selbst verursacht. Und musste da durch, einen Rückzieher wollte ich nicht machen. Ich tat mein Bestes, um Möglichkeiten zu Diskussionen gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber ich wollte den Saunabereich so gestalten, wie ich ihn mir vorgestellt hatte.

Der Umbau – und die damit verbundene nervliche Belastung - dauerte ein halbes Jahr. Aber es gelang mir, Karl weitestgehend herauszuhalten, und das Ergebnis war, wie er selbst sagte, umwerfend. Ja, ich fand, ich hatte mich mit diesem Projekt selbst übertroffen und war mit meiner Arbeit sehr zufrieden. Karlchen - wie ich ihn gerne nannte - war nun ganz stolz auf seine „Kindi“. Bei nächster Gelegenheit führte er seinen Freund in den Keller, so voller Begeisterung, als würde er ihn in den Louvres führen. Freudestrahlend zeigte er ihm mein Werk und erzählte ihm, wie tüchtig seine Tochter doch sei und was sie alles könne. Er sei der Meinung, sie hätte ihren Beruf als Innenarchitektin verfehlt. Das ging mir runter wie Öl, denn das Gefühl, dass das ein Beruf für mich gewesen wäre, hatte ich schon lange.

Ich fühlte, wie ich nach diesen Monaten der Anspannung tief durchatmete. Die Harmonie zwischen uns war wieder hergestellt. Auch hier hatte es sich wieder bestätigt, dass,

wenn ich mit positiven Gedanken und Geduld versuche, den anderen Menschen zu verstehen, auch mein Leben leichter wird. Das Bejahen der positiven Eigenschaften, die ich aufgeschrieben hatte, schien zu helfen.

Eine amerikanische Karriere auf hessisch

Karl hatte ein sehr abwechslungsreiches Leben voller Höhen und Tiefen und dementsprechend viel zu erzählen. Bekannte und Freunde hatten ihn immer wieder dazu ermuntert, seine Memoiren in Form einer Autobiografie niederzuschreiben. Und da er diese Idee schon länger mit sich herumtrug, begann er im Alter von 84 Jahren daran zu schreiben. Da er es - ganz dem Bild entsprechend, das man von Amerika hat - trotz großer Herausforderungen von einem armen Bauernjungen aus der Nidderau zu einem sehr wohlhabenden Mann in der größten Finanzmetropole Deutschlands geschafft hatte, gab er seiner Biographie den Titel „Eine amerikanische Karriere auf hessisch“. Er arbeitete intensiv daran und war, als er das Werk vollbracht hatte, außerordentlich stolz darauf. 1000 Exemplare ließ er davon drucken und verschenkte diese an Freunde und Verwandte.

Karl hatte, mit einem unglaublich starken Willen und ebensolcher Härte, auf der materiellen Ebene erreicht, was man erreichen konnte. Aber trotz dieses Erfolges ... ich spürte, wenn ich ihm zuhörte, dass er mit seinem Leben nicht zufrieden war.

Als dann eines Tages die gesamte Auflage der „Hessischen

Karriere“ vergriffen war, wollte er, mittlerweile 94 Jahre alt, unter allen Umständen eine neue, überarbeitete Auflage herausbringen. Und wieder hatten wir ein Thema, zu dem er fast täglich jammernd seine Unzufriedenheit kundtat. Hilfe von meiner Seite lehnte er aber kategorisch ab.

Wochenlang sortierte er nun Auszüge aus seinem Buch neu, um davon dann einen neuen Sonderdruck erstellen zu lassen. Oft begann er schon morgens um fünf damit, da er, wie er sagte, nicht mehr schlafen konnte. Er sortierte, kopierte, ordnete die Seiten neu – und warf dann alles wieder um. Nun, ich dachte mir, dass er so wenigstens eine Beschäftigung hat.

„So Kindi, jetzt bin ich aber fertig!“, hörte ich an vielen Tagen. Um dann am Folgetag festzustellen, dass er wieder völlig nervös am Schreibtisch saß und alles von vorne begann ...

Eines Tages war es dann wohl doch soweit, er wollte mit mir zur Druckerei fahren. Da ich den Weg nicht kannte, vertraute ich mich dem Navigationssystem des Wagens an. Bald bemerkte ich die Nervosität meines Mitfahrers. Karl versuchte ständig mich zu überreden, ich sollte doch einen anderen Weg nehmen. Letztendlich kamen wir dann aber doch auf dem Weg, den das Navi vorgeschlagen hatte, am rechten Ort an.

Es waren diese kleinen, aber nachdrücklichen Rechthabereien, die unser Familienleben immer wieder schwierig machten. Dachten Sie, dass es nur bei Blutsverwandtschaften endlose Debatten und Diskussionen gibt? In Wahlverwandtschaften sieht es nicht anders aus.

Wir setzten uns mit dem Drucker zusammen und Karl sortierte und nummerierte die Blätter gemeinsam mit ihm durch. Er war aufgeregt, und dies um so mehr, nachdem ihm beim Durchsehen aufgefallen war, dass ein Blatt fehlte. Er suchte im Stapel, suchte im Buch, suchte da und dort, und plötzlich tauchte das fehlende Blatt auf. So - jetzt sollte die Sache endlich in Druck gehen. Ich war erleichtert, dass alles relativ reibungslos über die Bühne gegangen war.

Ich gab dem Drucker meine Telefonnummer, damit er mich benachrichtigt, sobald die Exemplare abholbereit wären. Wir sind dann beide froh gestimmt nach Hause gefahren und ich konnte endlich wieder durchatmen.

Gut essen gehen muss kein Genuss sein

Wir Drei - manchmal nahmen wir auch noch unseren Vierbeiner mit - gingen jeden Tag entweder in einem Restaurant in unserem Stadtviertel zum Essen oder fuhren mit dem Auto in ein Restaurant im Taunus. Diese Abwechslung in der Tagesroutine tat den Beiden, das spürte ich, sehr gut. Karl war ein guter „Esser“ und trank auch mittags gerne sein Schöppchen Rotwein. Die Wirtsleute in der Umgebung kannten uns und freuten sich immer auf unseren Besuch. Wenn es das Wetter zuließ, saß Karl meist schon um halb zwölf im Hof in seinem Rollstuhl, ungeduldig darauf wartend, dass es endlich los ging.

Auch an diesem Tag standen einmal wieder heftige Diskussionen an ...

Wie so oft drängte Karl. Wir müssten früher aufbrechen, da das Lokal sicher gut besucht sei und wir keinen Platz mehr bekämen, wenn wir später gingen. Also zogen wir bereits um halb zwölf los. Karl im Rollstuhl, Else mit dem Rollator. Und natürlich waren wir auch heute viel zu früh da.

Nachdem wir die Bestellung aufgegeben hatten erkundigte ich mich, wer denn am Nachmittag spazieren gefahren werden wollte. Dies würde die Betreuerin tun, die einmal pro Woche für drei Stunden kam, um mich ein wenig zu entlasten.

Karl lehnte ab, er hätte solche Schmerzen im Hals und in der Schulter, er wolle lieber zum Arzt gehen. Auch Else hatte keine Lust für eine Autofahrt. So fragte ich sie denn ganz ruhig, warum sie mir das nicht bereits zuhause gesagt hätten, damit ich Bärbel, der Betreuerin, gleich hätte absagen können

Daraufhin wurde Karl zornig und meinte in vorwurfsvollem Ton, ich hätte ja keine Ahnung, welche Schmerzen er hätte, und überhaupt, ich sei viel zu jung, um mich um alte Menschen zu kümmern. Ich war wie vor den Kopf gestoßen ... es war vor allem Karls Idee und sein innigster Wunsch gewesen, dass ich ihn und seine Frau betreuen sollte.

Da ich mein Handy vergessen hatte und es nicht weit war, stand ich auf und lief nach Hause, um Bärbel abzutelefonieren. Als ich zum Restaurant zurückkehrte, hoffte ich, die Stimmung möge sich inzwischen gebessert haben. Doch obwohl

das Gegenteil der Fall war gelang es mir, ruhig und gelassen zu bleiben und meine Mahlzeit wie ein braves Mädchen zu mir zu nehmen.

Aber es dauerte nicht lange, da legte Karl wieder los und warf mir vor, ich sei aggressiv und hätte kein Verständnis für seine Lage. Heute denke ich, dass er in diesem Moment wohl sogar Recht hatte. Wie könnte ein Mensch Verständnis für etwas haben, dass er noch nie in seinem Leben selbst erlebt hatte? Ja, ich konnte nur bis zu einem gewissen Grad nachvollziehen, wie er sich fühlen musste.

Ich ließ die Rechnung kommen und bezahlte. Dann brachte ich Else zu ihrem Rollator und holte Karl am Tisch ab. Er setzte sich in den Rollstuhl ... und begann plötzlich und unvermittelt ganz heftig vor dem Lokal zu weinen. Er schluchzte und bat mich, ich solle ihm eine Pistole reichen, damit er seinem elenden Zustand ein Ende setzen könne. Sein Leben sei unerträglich geworden und er wolle mich nicht länger belasten. So deutlich hatte er noch nie zum Ausdruck gebracht, wie er sich fühlte!

Damals hatte ich noch nicht wie heute das Wissen, um solche aufgestauten Energien frühzeitig zu erkennen und ihren Ursprung zu verstehen. Wo ich ihm heute mein Mitgefühl ausdrücken würde, reagierte ich, wie es vermutlich die meisten Menschen an meiner Stelle getan hätten, mit Entsetzen auf das Verhalten meines Vaters.

Zuhause angekommen setzte ich ihn in seinen Sessel und fragte ihn ruhig, was denn wirklich passiert war, was ihn dazu brachte, solche traurige Äußerungen von sich zu geben. Doch

er schwieg. Es schien mir, als hätten ihn seine Worte selbst am meisten schockiert, daher bedrängte ich ihn nicht weiter. Aber ich fragte mich später oft, wie viele Jahre er diese schwarzen Gedanken wohl schon mit sich herumgetragen hatte.

Auf sich beruhen lassen wollte ich dieses heftige Erlebnis aber nicht, rief unseren Hausarzt an und vereinbarte für nachmittags einen Termin. Karl war damit nicht einverstanden, denn er meinte, dieser Arzt könne ihm nicht helfen, und warf mir vor, eigenmächtig entschieden zu haben. Er meinte, er bräuchte einen HNO-Arzt, keinen Hausarzt.

Bis die Zeit für den Arztbesuch gekommen war, versuchte ich mich abzulenken und ging in mein Büro. Dort angekommen brach ich regelrecht zusammen und weinte hemmungslos. Das letzte Mal, dass ich solch ein Gefühl der vollkommenen Hoffnungslosigkeit erlebte hatte, das war, als ich mich von meinem Mann trennte. In meiner Verzweiflung rief ich meine Schwester an. Sie konnte mich kaum verstehen, da ich nicht in der Lage war, ganze Sätze zustande zu bringen. Danach nahm ich meinen Hund und ging im Park spazieren, um auf andere Gedanken zu kommen.

Als ich auf dem Rückweg war, klingelte das Telefon. Es war Alain. Ich erzählte ihm kurz, was passiert war und wie ich mich fühlte. Er bemühte sich, mich aufzumuntern und machte mir klar, dass mein Vater, den er mittlerweile gut kannte, unter einer leichten Altersdemenz leiden würde. Seine Vorwürfe und zornigen Ausbrüche dürfte ich gar nicht an

mich heranlassen, denn das alles hätte nichts mit mir zu tun.

Heute weiß ich, wie recht er hatte. Im Grunde wusste ich das auch damals schon, denn ich hatte ja viel über diese Dinge gelesen. Aber ich durfte einmal mehr erleben, welche Kluft zwischen Angelesenem und Wissen, das man in sein Leben übernommen hat, gab ...

Die letzten Minuten meines Spaziergangs konzentrierte ich mich auf meinen Atem. Zusammen mit der Natur rings um mich herum half mir das, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Als ich zu Hause ankam, rief ich noch einmal unseren Arzt an und versucht ihm zu erklären, was ich bei meinem Vater als Ursache für seinen Zustand vermutete. Er äußerte sich nicht dazu, und so ging ich mit den Beiden in die Praxis.

Mir wurde jetzt richtig bewusst, in welcher Lage ich mich befand. Dass ich nämlich ganz alleine da stand. Wer konnte schon nachvollziehen, welche emotionale Szenen sich bei uns in der Familie abspielten? Ich fühlte, wie mich ein Gefühl der Hilflosigkeit übermannte.

Der Arzt konnte bei der Untersuchung nichts Außergewöhnliches feststellen und riet mir, Karl in solchen Situationen eine Beruhigungstablette zu geben.

Nachdem wir wieder zuhause angekommen waren und ich dafür gesorgt hatte, dass beide Eltern gut versorgt waren, ging ich mit meinem Hund joggen und versuchte abzuschalten. Anschließend ging ich unter die Dusche und erst danach, als ich ganz wieder zu mir gekommen war, erkannte ich die Spuren, die mein Zusammenbruch hinterlassen hatte. Ich

hatte Blutergüsse unter den Augen die aussahen, als hätte mich jemand geprügelt. Ich versuchte, sie mit Schminke einigermaßen zu kaschieren und ging anschließend wieder meinen Pflichten nach. An diesem Abend gingen wir alle früh schlafen. Ich hatte starke Kopfschmerzen und das Gefühl, als würde mein Kopf jeden Augenblick zerspringen. Dann wurde mir übel, und ich bekam Schüttelfrost. In meine Winterdecke gehüllt versuchte ich, zu beten und darüber einzuschlafen. Ich bat Gott um Hilfe und Stärke, um solche Situationen besser meistern zu können. Morgens um vier wachte ich auf und spürte, dass es mir viel besser ging. Ich hoffte, bald soweit zu sein, dass ich gelassener mit solchen Situationen umgehen würde.

Am nächsten Morgen setzte ich mich im Bett auf und zog Resumé.

„Warum tust du dir das alles an?“, fragte ich mich. „All die Hürden, die du nehmen musst - das hast du dir selbst zuzuschreiben. Das alles hast du dir selbst kreiert, es war dein eigener, freier Wille. Du hattest vorher eine sehr gute Stelle bei der Bank, und abends, wenn deine Arbeit beendet war, hattest du Deine Ruhe. Hier aber bist Du stets im Dienst. Warum hast du dich auf dieses wagen und oft harte Abenteuer eingelassen? Was hat Dich dazu veranlasst?“

Diese Fragen brachten mir den Hintergrund meiner Entscheidung wieder ins Bewusstsein ...

Nach meiner Scheidung hatte ich mich in den Zeiten, in denen ich nicht zur Arbeit ging, vor allem eben an Wochenenden, sehr einsam gefühlt. Fast alle Kontakte mit Freunden waren erst dem Umzug nach Kelkheim und dann der Scheidung zum Opfer gefallen. Was an Freunden übrigblieb war entweder mit den Kindern beschäftigt oder hatte aus anderen Gründen keine Zeit für mich. Derart auf mich gestellt, dazu noch kinderlos und fern von der eigenen, lieblichen Familie wuchs in mir der Wunsch, irgendwie eine eigene Familie zu haben, irgendwo dazuzugehören. Meine leibliche Mutter hatte den Kontakt zu mir zeitweise abgebrochen, da sie ein Problem mit meiner Scheidung hatte. Nein, ich hatte mich nicht auf das Angebot von Karl und Else eingelassen, weil ich irgendwelche Hoffnungen bezüglich ihres Vermögens hegte. Ich wollte einfach nicht alleine sein.

Eine Freundin geht

In dieser für mich so trostlosen Zeit bekam ich eines Morgens einen Anruf, dass meine Freundin Brigitte in der vergangenen Nacht ihrem Krebsleiden erlegen war und uns verlassen hatte. Obwohl ich sehr traurig darüber war, diese gute Freundin verloren zu haben, war ich trotzdem auch erleichtert, dass sie nun endlich nicht mehr leiden musste. Eineinhalb Jahre lang unterstützte ich diese „Frohnatur“ mit positiven Gedanken und bat sie immer wieder, nicht aufzugeben, sondern sich für ihre Genesung und somit letztendlich für ihr Leben zu entscheiden.

Als sie von ihrer Krankheit erfahren hatte war sie zutiefst davon überzeugt, dass sie es schaffen würde, wieder gesund zu werden. Sie unterstützte ihre Heilung mit naturheilkundlichen Behandlungen, psychotherapeutischer Hilfe, besuchte regelmäßig eine Heilerin und vertraute auf die Anweisungen ihrer inneren Stimme. Die Verbesserung der Blutwerte und die Verkleinerung des Brust-Tumors gingen nur sehr, sehr langsam vonstatten, die Rückenbeschwerden aber nahmen immer mehr zu. Daher entschied sie sich dann doch für eine schulmedizinische Maßnahme in Form einer Chemotherapie.

Von da an konnte man beobachten, wie sich ihre körperliche und psychische Situation zunehmend verschlechterten. Zum Ende hin hatte sie sich dann aufgegeben und lehnte auch jeglichen Kontakt zu mir ab.

Schweren Herzens nahm ich an der Trauerfeier teil. Sie war erst 52 Jahre alt, als ich sie loslassen musste.

Brigitte hatte mich bei der Fertigung meines ersten Buches liebevoll begleitet. Dafür werde ich ihr immer dankbar und verbunden bleiben. Sie lebt durch dieses Buch in meinem Herzen weiter.

Wir sollten lernen, uns und unser Leben so zu akzeptieren, wie es ist und uns auch in Krankheiten immer wieder darin üben, die Angst vor dem, was kommt, loszulassen. Chemotherapien und andere schulmedizinische Therapien und Methoden sind nicht an sich verwerflich. Aber wenn wir glauben, dass uns nur eine Chemotherapie helfen wird, wenn die Angst das Vertrauen in unsere inneren Kräfte besiegt und wir nicht mehr daran glauben, dass es eine andere Möglichkeit geben kann, dann

wird es so sein. Letztendlich es ist nicht das Medikament oder die Therapie, die uns heilt, sondern unser Glaube, dass dies möglich ist. Ich selbst befürworte Chemotherapien nicht, da sie Gift für unseren Körper sind und sehr viele Nebenwirkungen haben. In diesem Zusammenhang möchte ich die Bücher von Dr. Matthias Rath und Dr. Aleksandra Niedzwiecki „Krebs – Das Ende einer Volkskrankheit“ empfehlen.

Ich glaube, der Geist herrscht über die Materie, und je kraftvoller unsere Vorstellungen von einem gesunden Körper sind, desto stärker wird der Energiefluss in unseren Körper sein, der alles wieder ins Gleichgewicht bringt. Unsere Gedanken in eine positive Richtung zu lenken wird umso leichter, je mehr wir unsere Wahrnehmung aus der Ebene des Icbewusstseins gelöst haben und in der Kraft und Unabhängigkeit unseres Selbst verankert haben. Dies erreichen wir nur, wenn wir uns geduldig dem Prozess dieses HerauslöSENS widmen. Suchen sie die Technik, die Methode, die spirituelle Richtung, die sie anspricht (ihre innere Stimme kann sie dorthin führen) und beginnen sie, einen kleinen Teil ihres Alltags mit der jeweiligen Übung zu füllen, die ihnen hilft, in die Ruhe, in ihren Frieden zu finden. Wenn sie nach und nach in diesen Frieden finden werden sie merken, wie sie für die Aufregungen des Alltags immer weniger erreichbar sind. Und sie werden auch in schwierigen Situationen ein zunehmend stärkeres und unerschütterliches Vertrauen besitzen.

Karl und ich

Heute frage ich mich, ob Karls Zustand wirklich ein Hinweis auf eine beginnende Demenz war. Oder ob es einfach die Unzufriedenheit mit sich und seinem Leben war, die ihn so

unausgeglichen werden ließ. Und ob wir es uns nicht generell zu einfach mit der Diagnose „Demenz“ machen. Als älterer Mensch lassen die Sinne und Körperfunktionen nach, und man kann seine Wünsche oft nicht mehr so klar artikulieren – wenn man es denn in seinem Leben überhaupt gelernt hat. Ein Mensch, der sich von seiner Umgebung nicht mehr verstanden und sich ihr nicht mehr gewachsen fühlt – muss der nicht zwangsläufig Symptome entwickeln, die wir heute als Demenz bezeichnen?

Karl war immer sehr vital gewesen. Nach dem Abendessen erzählte er mir oft voller Begeisterung Geschichten aus seinem Leben. Er hatte keine Lust, fernzusehen, ein Buch zu lesen oder Musik zu hören. So erzählte er mir oft immer wieder das Gleiche, und mir fiel es immer schwerer, aufmerksam zuzuhören. Else zog sich dann meist in ihr Zimmer zurück und schaute Fernsehsendungen, die weniger anstrengend waren.

Aus seinen Erzählungen konnte ich hören, dass er immer sehr zielbewusst, aber auch sehr streng zu sich selbst gewesen war. Er muss wohl ein gewitzter und knallharter Geschäftsmann gewesen sein, sonst hätte er es allein mit seiner Grundschulausbildung nicht so weit gebracht. Er erzählte, seine Angestellten hätten ihm immer großen Respekt und Achtung entgegen gebracht. Er hatte immer einen Riecher für den richtigen Zeitpunkt und setzte seine Vorstellungen in die Tat um. Er war sehr weltoffen, diskutierte gerne über Politik und las bis zu seinem 80. Lebensjahr jeden Morgen intensiv die

Tageszeitung. Durch sein Unternehmen war er viel in der Welt herumgekommen und hatte in der Touristikbranche seine Erfahrungen machen dürfen. Er erzählte auch oft von seiner Ausbildung im Krieg zum Testpiloten und wie es dazu kam, dass er für diese Aufgabe vorgeschlagen wurde. Dass er unzählige Male auch bei sehr schlechtem Wetter geflogen sei, wo andere sich schon lange nicht mehr trauten, in ihr Flugzeug zu steigen. Er hatte einen Spruch, den ich immer als sehr hart empfand: „Vorwärtskommen oder vor die Hunde gehen!“.

Mit dieser Einstellung hatte er sein ganzes Leben bewältigt. Er war sehr stolz, dass er es im Krieg bis zum Piloten gebracht hatte und zeigte mir immer wieder gerne Fotos, auf denen er in seiner Fliegeruniform zu sehen war. Auch als Geschäftsmann war er immer sehr elegant gekleidet und sah stets gepflegt aus. Deshalb hatte er auch viel Freude daran, mich in eleganten Kostümen oder Hosenanzügen zu sehen und begleitete mich oft, wenn ich losging, um mir etwas zum Anziehen zu kaufen.

Aber trotz des Erfolges, trotz des Vermögens, ich spürte, dass in seinem Leben etwas Wesentliches weitestgehend gefehlt hatte: Herzenswärme. Er hatte sich immer Kinder gewünscht, aber die Ehe mit Else, sie blieb kinderlos. Die Tatsache, dass er seinen Vater früh verloren hatte und daher mit der Mutter in Armut aufwuchs hat allem Anschein nach sein ganzes Leben geprägt.

Gelassenheit

Ich erinnere mich an eine spezielle Sitzung bei Herrn Bach, weil mir an diesem Tag um einiges klarer wurde, wie ich brenzlige Situationen mit Gelassenheit meistern konnte. Eigentlich war es ganz einfach: es geht nämlich um das Loslassen. Ich musste lernen, den Moment zu erkennen, wo ich in eine Widerstandshaltung gegen meine Eltern verfiel - und dann diese Haltung aufgeben. Ihnen zu zeigen, dass ich für Sie da war und so gut es ging versuchte, ihre Wünsche zu erfüllen, dass würde mir weiterhelfen. Und wenn ich dachte, dass dies oder jenes ihnen nicht gut täte oder es anders besser wäre, dann musste ich mich daran erinnern, dass sie das Recht hatten, für sich selbst zu entscheiden. Ich hatte ihnen ein Versprechen gegeben, und das wollte ich auch genau so einhalten. Natürlich ging es hier nicht um Dinge, bei denen sie sich mit einer Entscheidung offensichtlich in Gefahr begaben. Nein, es ging um den Alltag und darum, dass mein Ego zu jeder ihrer Aussagen und Entscheidungen eine Meinung hatte. Die ich immer glaubte, vertreten zu müssen.

Als es mir klar war, klang es erst einmal wieder so einfach. Aber mein Ego zu überwinden und seine Argumente und Besserwisserei zu ignorieren, das verlangte mir viel, viel Kraft ab. Natürlich erhielt mein Ego auch kräftige Unterstützung von Karls Ego, denn auch er versuchte ständig, mich zu belehren. Dass mir dies auffiel zeigte mir, dass er mir das spiegelte und dass das eben genau *mein* Thema war! Ich weiß, dass das Vielen bekannt vorkommen wird. Da die meisten Menschen

tief im Ich-Bewusstsein leben, sind belehren und beurteilen unsere ständigen Begleiter im menschlichen Miteinander.

Ich nahm mir also ganz fest vor, mich voll und ganz nach den Beiden zu richten. So gut es nur irgendwie ging. Mit meiner Mutter würde ich da kein Problem haben. Aber mir war klar, dass Karls und meine Ähnlichkeit in diesem Punkt mein Vorhaben alles andere als leicht machen würde. Was mir dabei half war, dass ich mir immer wieder sagte, dass keiner von uns weiß, was das Beste für einen anderen Menschen ist. Es ist ja schwierig genug, das für sich selbst herauszufinden. Und wie werde ich mich in diesem Alter verhalten? Wie werde ich auf Bevormundung reagieren? Je mehr ich die Situation von dieser Seite aus betrachtete, umso leichter fiel es mir, von meinen bisherigen Vorstellungen loszulassen.

Jeder von uns hat schon die Erfahrung gemacht, welch enorme Kraft uns innerer Widerstand kostet. Ich war immer schon sehr harmoniebedürftig, was ich auf den lauten Umgangston im Haus meiner stressgeplagten leiblichen Eltern – die ich heute sehr gut verstehen kann – zurückführe. Ich war daher stets darauf bedacht, Else und Karl Gutes und Angenehmes angedeihen zu lassen. Einen Eindruck davon, wie erfolgreich ich damit war und welche Energie mich das gekostet hat, habe ich ja bereits vermittelt.

Mir wurde immer klarer, dass der Adressat der Auswirkungen jeder Handlung - und damit im Grunde der eigentlichen

Handlung - man selbst ist. Wenn ich liebevoll zu jemandem bin, ob Partner, Kind, Eltern, Chef oder Nachbarn, tue ich es nun in dem Bewusstsein, dass alles zu mir zurückkehrt, früher oder später. Denn alles ist miteinander verbunden, und daher kommt alles, was wir in Form von Gedanken, Worten oder Handlungen aussenden wieder zu uns zurück, wie eine Welle, die an einer Wand reflektiert wird. Kann dies zu einer strategisch-egoistischen Erwartungshaltung führen? Natürlich! Aber man darf sich dann nicht wundern, wenn einem das Leben in einer Form gegenübertritt, die einem das bewusst macht.

Mit das Wichtigste ist es zu lernen, ob man aus dem Ego heraus reagiert oder aus seinem Selbst, seinem Herzen, seinem Innern. Aber wie lernt man das? Das Ego hat genauso offensichtliche wie subtile Mittel und Programme in petto. Ganz offensichtlich verrät es sich durch Verhaltensweisen wie Aggression, Angriff oder Rechthaberei. Ein weiteres wichtiges Merkmal für ein aktives Ego ist das „Du“. Das Ego erlangt Identität über die Spiegelung im Außen, und daher wird ersteinmal alles projiziert. Das Ego schaut natürlich nicht bei sich selbst, wenn es um Dinge geht, die es als unangenehm empfindet. Es versucht, dem Gegenüber seine vermeintlichen Fehler und Schwächen unter die Nase zu reiben. „Du hast doch ...“ und „Wenn Du nicht ...“ sind typische Satzanfänge des Egos, die Dialoge meist in regelrechten Du-Schlachten enden lassen. In solchen Situationen sollte man versuchen, innezuhalten und zu spüren, was denn eigentlich in einem Selbst passiert ist. Wenn man Schmerz verspürt, weil der andere etwas Unangenehmes gesagt hat, wie war da die Abfolge? Der Satz des Anderen, und dann der

Schmerz im eigenen Inneren. Das nächste, was passiert, ist in der Regel ein „Du hast mich verletzt“. Das eigene Ego übermittelt also nicht nur die Information „da ist ein Schmerz in mir“, sondern packt es mit dem „Du“ in eine Anschuldigung. Versuchen sie mal stattdessen ein „Ich fühle mich verletzt“. Oder wenigstens ein „Das hat mich verletzt“. Je seltener sie in Konflikten das „Du“ benutzen, umso stressfreier werden diese verlaufen. Aber seien sie geduldig mit sich, versuchen sie vor allem erstmal zu erkennen, wenn sie in einem Ego-Programm gelandet sind. Das „Umprogrammieren“ braucht seine Zeit, ich merke das an mir selbst. Aber die Fortschritte sind spürbar und ermutigend.

Nun, trotz meiner guten Vorsätze und intensiven inneren Arbeit verbesserte sich die Lage erst einmal nicht wesentlich. Die Zeit verging, und ich übte mich in Demut und Vergebung, vor allem auch mir selbst gegenüber. Ich hatte das Gefühl, nur so in der angespannten Situation zwischen Karl, Else und mir überleben zu können. Oft schien es mir, als würde ich einfach nur noch funktionieren. Trotzdem, es gab auch die schönen und entspannten Momente. Zum Beispiel wenn mein Vater, der als Geschäftsmann immer korrekt und elegant gekleidet gewesen war, im Alter von 90 Jahren begann, sich in Jeans und karierten Hemden wohlfühlen. Oder wenn ich mit ihm im Rollstuhl durch die Stadt düste und er dabei die Fahrradklingel, die er selbst montiert hatte, benutzte.

Ein Lichtblick

Zum Glück konnten wir uns wenigstens in einem Punkt einigen, nämlich dass ich wieder überreif für einen Urlaub war. Es sollte wieder nach Afrika gehen, allerdings unter völlig anderen Bedingungen. Zum einen würde ich nicht alleine reisen, sondern mit meinem Freund Alain. Außerdem würde das Reiseziel seine Heimat Kamerun sein.

Mit Karl und Else war ich überein gekommen, dass sie wieder für drei Wochen in dem ihnen bekannten Senioren-Pflegeheim untergebracht sein würden, während ich auf-tankte. Allerdings erwähnte Karl immer wieder, dass er nur meinerwegen in dieses Heim ginge, er fühle sich dort wie in einem Gefängnis. Ich hatte das Gefühl, dass er versuchte, mir ein schlechtes Gewissen zu machen. Aber ich wusste, ich brauchte diesen Urlaub unbedingt und ließ mich nicht davon abbringen.

Mit den sublimen Botschaften in der Kommunikation mit meinen Eltern umzugehen, das hatte ich in meinen therapeutischen Sitzungen mehr und mehr gelernt. Und ich spürte, wie ich das Gelernte hier für mich nutzte. Aber nicht nur für mich. Denn nur wenn wir stark bleiben und mit beiden Füßen im Leben stehen, nur dann haben wir auch die Kraft, uns um andere Menschen zu kümmern und für sie zu sorgen. Selbstaufgabe hilft niemandem, wir schaden uns damit nur selbst.

Die Abreise rückte immer näher, und die Aufregung nahm von Tag zu Tag zu. Allein die Vorfreude und Neugier dar-

auf, was mich wohl in der Heimat meines Freundes erwarten würde, gab mir wieder Kraft, die ich in die Pflege meiner Eltern einbringen konnte. Doch wie lautet das Sprichwort? *Der Mensch denkt und Gott lenkt*. Er hielt noch eine schwierige Kurve für mich bereit.

Karls Heimgang

22. Dezember, ein Sonntag. Ich hatte mich gerade für meinen sonntäglichen Kirchengang zurecht gemacht. Dieses Ritual in der Kirche, in Stille, einem fast meditativem Zustand, ganz für mich allein, das stärkte mich immer für die folgende Woche.

Beim Verlassen des Hauses wollte ich mich von den Beiden verabschieden, als Else mir sagte, dass Karl sich heute schon zwei Mal übergeben hatte. Ich blieb daher zuhause und holte um die Mittagszeit Essen für uns alle bei einem Italiener in der Nähe. Doch Karl behielt auch dieses Essen nicht bei sich. Ich telefonierte sofort mit unserem Hausarzt, der dann am Nachmittag vorbeikam. Er konnte allerdings nichts Besonderes feststellen und verordnete Karl Tabletten gegen die Übelkeit. Hinzu kam dann auch noch ein andauernder Husten, der Karl immer mehr schwächte. Am folgenden Tag brachte ich Karl zur Untersuchung in die Praxis des Arztes, aber auch dieser Termin brachte keinen bedenklichen Befund.

Wieder einen Tag später konnte ich ihn morgens kaum richtig waschen, da er nicht die Kraft hatte, um sich auf sei-

nen Füßen zu halten. Ich fuhr wieder mit ihm zum Arzt, Karl schaffte es kaum bis in die Praxis.

„Was ist denn das? Das sieht ja viel schlechter aus als gestern“, sagte der Arzt erschrocken. Er untersuchte Karl und meinte, er müsse sofort ins Krankenhaus gebracht werden. Mir liefen Tränen übers Gesicht ... ich ahnte, dass sich hier Karls letzte Tage ankündigten.

Karl wurde mit einem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht, während ich nach Hause lief, um die nötigsten persönlichen Sachen für ihn zusammen zu packen.

Im Krankenhaus angekommen wartete ich auf dem Flur, während er zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen ließ. Herzinfarkt und zusätzlich eine Lungenentzündung lautete die Diagnose.

Karl wurde stationär aufgenommen und zunächst mit Antibiotika behandelt. Ich blieb täglich stundenlang an seiner Seite und verbrachte auch das Weihnachtsfest und Silvester im Krankenhaus.

„Kindi, diesmal schaff ich es nicht mehr ...“. Es war deutlich zu sehen, dass Karl sich seinem Schicksal ergeben hatte.

Als feststand, dass Karl längere Zeit im Krankenhaus bleiben würde, sorgte ich dafür, dass Else im Seniorenheim untergebracht wurde. Karl brauchte mich jetzt noch mehr als sonst.

In meinem Kopf drehte sich alles. Ich wollte mich um ihn kümmern, aber ich war ja auch so schon am Anschlag mit meiner Kraft gewesen. Daher dachte ich trotz der kritischen

Situation auch an meine geplante Reise, von der ich mir die dringend nötige Verschnaufpause versprochen hatte. Was würde nun daraus werden? Der Flug war für den 8. Januar festgesetzt. Innerlich dem Verzweifeln nahe, zeigte ich nach außen nichts davon, sondern versuchte weiterhin, Karl aufzubauen.

Bei der Visite am 3. Januar wurden wir darüber informiert, dass das zweite Antibiotikum auch nicht angeschlagen hatte. Unter dem Eindruck der Quälerei der letzten zwei Wochen und dieser Nachricht brachte Karl daraufhin zum Ausdruck, dass er nicht mehr leben wolle. Er hatte schon vor Jahren eine Patientenverfügung abgefasst, und so folgten die Ärzte seiner Bitte. Es wurde mit mir und seiner Frau besprochen, dass Karl ab sofort Morphinum gespritzt bekäme, damit er nicht mehr so leiden müsse und ihm der Übergang erleichtert würde. Ich habe Karl für diese Entscheidung sehr bewundert und ihm versprochen, ab diesem Moment Tag und Nacht bei ihm zu bleiben. Fünf Minuten nach Verabreichung der Spritze fiel Karl in einen Dämmerzustand und war nicht mehr ansprechbar. Ich wusste, nun hieß es nur noch abwarten. Die Ärzte konnten mir nicht sagen, wie lange sich das für Karl hinziehen würde, dass sei sehr unterschiedlich. Zwei Tage und zwei Nächte war ich, von kurzen Besuchen bei Else abgesehen, an seiner Seite. Ich hatte das Gefühl, er spürte, dass ich ständig bei ihm war und seine Hand hielt.

Er lag die ganze Zeit entspannt in seinem Bett. Am 5. Januar, nach der Visite, fuhr ich zu Else. Ich war kaum eine

Stunde bei ihr, da klingelte mein Handy. Karl war verstorben. Sie würden ihn jetzt fertigmachen, ich könne dann zum Abschiednehmen noch einmal vorbeikommen.

Als ich das Zimmer betrat, spürte ich die Stille. Es war ein furchtbar schwerer Augenblick für mich. Da, wo vorher noch das Sauerstoffgerät laut gepumpt und Karl geröchelt hatte, war es nun still. Totenstill.

Karl lag in einem frischen Schlafanzug im Bett, ganz friedlich. Ich öffnete das Fenster, wie um der Seele den Heimweg zu erleichtern, und setzte mich danach an den Bettrand. Lange schaute ich Karl an, und es kamen sehr viele Gedanken aus der Vergangenheit in mir hoch, die sich mit Tränen vermischten.

Nachdem ich mich einigermaßen gefasst hatte, packte ich seine und meine Sachen zusammen und lief wie in Trance zu meinem Auto. Dieses Mal war es ein Abschied für immer. Ich konnte es nicht fassen.

Da Karl in jeder Beziehung offen war, hatten wir auch immer wieder über das Leben und den Tod gesprochen. Er hatte detaillierte Vorstellungen, wie seine Bestattung und die Feier dazu gestaltet werden sollten. Auch die Gästeliste war schon seit längerem genau festgelegt. Und er ließ durchblicken, dass er Wert darauf legte, dass seine Beerdigung in einem größeren Rahmen stattfindet. Diese Gespräche hatten mir, das merkte ich nun, auch geholfen, mich auf seinen Abschied vorzubereiten, da ich mich durch sie immer wieder mit dem Gedanken, dass er und Else vielleicht schon bald nicht mehr

da sein würden, beschäftigen musste. Gleichzeitig hatte mich Karl auch immer wieder darin bestärkt, nach seinem Tod das Leben richtig zu genießen. „Dann bist Du auch dran und hast Deine Freiheit, Kindi“, meinte er. Immer wieder vermittelte er mir, dass die Zeit, die wir miteinander verbracht hatten, ihn sehr glücklich gemacht hätte

Auch meine bevorstehende Reise nach Afrika, die ich mit Alain geplant hatte, begeisterte ihn so sehr, dass er uns vorgeschlagen hatte, einfach mit uns mitzufliegen. Im übrigen, er mochte Alain sehr. Für einen Menschen aus seiner Generation fand ich die Selbstverständlichkeit, mit der er den farbigen Alain in unserer Familie akzeptierte, sehr erstaunlich. Na, er war eben in seinem Leben viel herumgekommen, auch in Afrika. Ich musste schmunzeln ... denn mir kam die Idee, dass Karl es einmal wieder geschafft hatte, seinen Kopf durchzusetzen. Er würde uns nun auf der Ebene, auf der er jetzt angekommen war, nach Afrika begleiten.

Diese Vorstellung, dass seine Seele mich nun in meinem Alltag begleiten würde, gab mir auf einmal unendliche Kraft, so dass ich alles, was im folgenden auf mich zukam, leicht und ohne zu zögern bewältigte. Manchmal war es mir aber auch etwas unheimlich ... Am Abend nach seinem Tod saß ich alleine zuhause, als ich im Treppenhaus ein lautes Naseputzen hörte, so wie Karl es häufig getan hatte. Ich spürte, dass er da war.

„Ich weiß, dass Du da bist, Karl. Aber bitte geh nun, das ist mir unheimlich.“

Dann wurde es still.

Vom Bestattungsunternehmen bekam ich als Termin für die Beisetzung den 11. Januar genannt. Kurz nach diesem Telefonat buchte ich, völlig davon überzeugt, dass es so richtig war, meinen Flug nach Afrika auf den 12. Januar um. Im Sinne von Karl tat ich mein Bestes, um sein Begräbnis perfekt zu organisieren und informierte telefonisch und schriftlich alle Bekannten und Verwandten.

Wie zu erwarten wurde es ein sehr großes Begräbnis. Über 100 Gäste waren gekommen, um Karl die letzte Ehre zu erweisen. Die Trauerfeier verlief sehr harmonisch. Am Sarg stehend hielt ich folgende kleine Abschiedsrede:

*Liebe Verwandte, liebe Freunde,
ich freue mich, dass Sie hierbergekommen sind, um mein „Karlchen“, wie ich ihn hin und wieder gerne nannte, auf seinem letzten Weg zu begleiten. Alle hier Anwesenden kennen Karl persönlich. Ja, er hat in seinem Leben viel geleistet und hat gerne geholfen, wo seine Hilfe angebracht war. Ich bin überzeugt, er wird immer in unserem Gedächtnis bleiben. Lieber Karl, gemäß des Spruches: „Tue Gutes und es kommt Gutes zu dir zurück“ hast du immer gelebt und gehandelt. Du bist ein gutes Vorbild und ich werde dies in Deinem Sinne weiter verfolgen.*

Lieber Karl, ich möchte mich ganz herzlich bedanken für den gemeinsamen Weg, den wir die letzten 10 Jahre miteinander gehen durften. Es gab Höhen und Tiefen, die wir gemeinsam gemeistert haben.

Es war für mich die bis heute größte Herausforderung in die-

ser Erden Schule. Danke für alles! Ich wünsche Dir auf deiner Reise viel Licht, Energie und vor allem Liebe. Den Mantel, den ich heute trage, habe ich Dir zu Ehren angezogen, denn unsere gemeinsame Zeit begann mit diesem Mantel und dem Parkplatz vor Deinem Haus.

Bitte gebe in Frieden!

In Liebe deine Kindi.

(Kindi war, wie ich schon erwähnte, der Kosename, den mir mein Vater von Anfang an gegeben hatte).

Ich war wirklich stolz auf mich. Es war mir gelungen, bei all den Herausforderungen der letzten Zeit, ganz in der Ruhe zu bleiben und meine Rede mit innerer Stärke vor diesem großen, anspruchsvollen Publikum liebevoll und in Dankbarkeit vorzutragen. Es war geschafft! Mein lieber Vater, er musste nun nicht mehr leiden und ich mich nicht mehr zerteilen. Was für eine Entlastung! Ich hatte das Gefühl, als würden Berge von meinen Schultern genommen.

Als wir den Sarg zu Grabe trugen, schien die Sonne und die neuen, frisch fallenden Schneeflocken glitzerten wie federleichte Diamanten, die vom Himmel herunter rieselten. Ich fühlte mich wie in einem Märchenwald. Auch das anschließende gemeinsame Mittagessen mit all den Verwandten und Freunden meiner Eltern verlief in Ruhe und Frieden.

Als alles vorüber war, ging ich nach Hause. Ich wollte mich seelisch auf den nächsten Tag vorbereiten, auf meine Reise nach Afrika. Vielleicht mag es für sie merkwürdig klingen,

dass ich gleich nach der Beerdigung meines Vaters in Urlaub gefahren bin. Aber so war es, und ich tat es, weil ich spürte, dass es richtig war. Und dass auch Karl dem zugestimmt hätte. Vielleicht wollte ich auch flüchten statt mich mit dem Schmerz des Verlustes auseinander zu setzen? Aber wir hatten die letzten 14 Tage seines Lebens so intensiv miteinander verbracht, wir hatten uns wirklich voneinander verabschiedet, und ich war froh darum. Aber ich hatte meinen Vater eben auch zehn Jahre lang rund um die Uhr versorgt und, besonders in den letzten fünf Jahren, intensiv gepflegt. Ich habe es sehr gerne getan, aber es gab viele Momente der totalen Erschöpfung und der Sehnsucht nach Freiheit und Entspannung. Und nicht selten auch solche, in denen ich gerne alles hinter mir gelassen hätte, weil ich nicht mehr konnte.

Meine Mutter Else und ich hatten vereinbart, sie in dem schönen Heim unterzubringen, in dem sie schon mit Karl gewesen war. Und so stand, nach 10 Jahren hingebungsvollem Dienst, endlich mein eigenes Leben wieder auf dem Programm.

Leider ist der Tod ein in unserer Gesellschaft immer noch weitestgehend tabuisiertes Thema. Ich habe bei dieser Sterbebegleitung erleben und spüren dürfen, wie wichtig es war, am Bett meines sterbenden Vaters zu wachen und ihn so wenig wie möglich allein zu lassen. Wichtig - und gut. Für uns beide. Ich hatte das Gefühl, dass Karl, obwohl er während seiner beiden letzten Tage durch Morphinum ruhig gestellt war, spürte, dass ich bei ihm war. Ich wusste, dass er meine Berührungen spürte und meine Worte hörte. Er selbst konnte sich nicht mehr mit Worten ausdrücken.

Aber er lag friedlich in seinem Bett, sein Atem ging ruhig ... die Ruhe, die von ihm ausging, die sprach zu mir. Ich fühlte mich im Frieden mit der Situation. Und mir war bewusst, dass wir alle einmal in diese Situation kommen werden, und wie schön es dann wäre, einen vertrauten Menschen bei sich zu haben.

Auf nach Afrika

Freude und Leid, wie oft liegen sie ganz dicht beisammen. Ein Lebensabschnitt war gerade beendet, da begann schon ein Neuer.

Am Morgen nach der Beerdigung konnte ich es kaum erwarten, mit dem Taxi zum Flughafen zu fahren. Die Vorfreude und die Neugierde darauf, was mich in Afrika erwarten würde, drängten den Schmerz der vergangenen Tage in den Hintergrund. Während des langen Fluges las ich ein Buch und landete gegen 21 Uhr in Duala, der größten Stadt Kameruns. Kamerun ist kein typisches Reiseziel für Touristen, daher waren, von wenigen Ausnahmen abgesehen, nur dunkelhäutige Menschen als Fluggäste an Bord. Das gefiel mir, denn es vermittelte mir bereits auf dem Flug das Gefühl, in einer ganz anderen Welt angekommen zu sein.

Nach einigen Hindernissen bei der Gepäckkontrolle wurde ich von Alain, der bereits vor fünf Tage angekommen war, und einigen Mitgliedern seiner Familie sehr liebevoll in Empfang genommen. Die 100 Kilometer nach Edea, wo Alains Familie wohnte, legten wir mit einem Leihwagen

zurück, der von einem Chauffeur gesteuert wurde. Edea hat etwa 120000 Einwohner und war vor dem Zweiten Weltkrieg eine Deutsche Kolonie gewesen.

Unser Fahrer kannte sich zum Glück gut aus, denn es gab auf der ganzen Strecke keine Straßenbeleuchtung. Aber die schlechten Straßenverhältnisse stellten nicht die einzige Gefahr dar. Man musste hier immer mit jemandem rechnen, der unter Alkoholeinfluss sein Gefährt lenkte, Geschwindigkeitsbeschränkungen missachtete oder riskante Überholmanöver wagte. Und dies trotz der häufigen Polizeikontrollen, bei denen wir mehrmals unsere Ausweise vorzeigen mussten.

In Edea angekommen verließen wir die Hauptstraße, um zum Haus der Familie zu gelangen ...

Als ich die Seitenstraßen sah schien es mir kaum vorstellbar, dass das Auto nicht in einem dieser vielen, tiefen Schlaglöcher stecken bleiben würde. Irgendwie bewerkstelligten es unsere Schutzengel aber doch, wenn auch gut durchgerüttelt, aber letztlich doch wohlbehalten, kamen wir an unserem Ziel an.

In dem Moment, als wir hielten, gingen alle Lichter im Haus an und eine große Menschenmenge sammelte sich rings um uns, um uns in Empfang zu nehmen. Alle lachten und freuten sich, umarmten und küssten mich und klatschten und sangen. Auf so etwas ist man als Mensch, der in Deutschland aufgewachsen ist, nicht vorbereitet. Es war sehr schön, die Freude der Menschen zu spüren, die mir mit ihrer Fröhlichkeit unmittelbar zu verstehen gaben, dass ich hier zur Familie gehörte.

Inzwischen hatte ich auf jedem Arm ein schwarzes Baby, und wir lachten alle miteinander. Nach diesen vielen Jahren, in denen ich mich vom Leben kaum wahrgenommen gefühlt hatte und immer nur für andere dagewesen war, war ich es nicht mehr gewohnt. Aber ich genoss es nun in vollen Zügen, einmal wieder im Mittelpunkt zu stehen. Die Freude über meine Ankunft in den fröhlichen Gesichtern der Menschen, die Babys auf dem Arm – ich spürte ein unglaubliches Glücksgefühl in mir. Nie zuvor war für mich wie in diesem Moment fühlbar gewesen, dass so etwas Äußerliches wie die Hautfarbe uns nicht trennen kann, wenn wir uns im Herzen begegnen.

Auch für Alain waren diese Tage etwas Besonderes, denn nach 15 langen Jahren war dies die erste Möglichkeit für ihn, seine Familie wieder einmal zu besuchen. Die Freude der Familie darüber, dass er da war, war mit Händen zu greifen.

Doch dies sollten nur die ersten von vielen neuen Eindrücken in einem mir unbekanntem Land mit einer mir völlig fremden Kultur sein. Die menschliche Wärme, das fröhliche Miteinander, die überwältigende Natur mit ihren Farben und Düften, das im ersten Moment und von außen betrachtet einfache, auf das Wesentliche beschränkte Leben - das war die eine Seite der Medaille. Die andere, das war Überlebenskampf und große, zum Teil extreme Armut. Und auch davor wollte ich nicht die Augen verschließen.

Sonntags nahm mich Alains Mutter mit zur Kirche, wo verschiedene Frauenchöre den Gottesdienst im Wechsel begleiteten. Die Stimmung war sehr schön, und ich fühlte mich richtig dazugehörig. Für drei Tage fuhren wir mit Ihr und Alains Schwester ans Meer. Seine Mutter war dort noch nie gewesen, und als sie am Strand stand und über das Meer hinausblickte, sagte sie, dass sie nun wisse, wie das Paradies aussehe. Ich konnte richtig spüren, wie glücklich sie war.

Was mich auch sehr bewegte war die Tatsache, dass zwei der Kinder in der Familie nach Alain und mir benannt worden waren. Namen haben in Afrika einen ganz anderen Stellenwert als bei uns, und so fühlte ich mich besonders geehrt

Es machte mir eine Riesenfreude, meine kleine Namensschwester in einem großen Tuch, das ich mir in afrikanischer Art und Weise um den Bauch gewickelt hatte, auf kilometerlange Spaziergänge mitzunehmen. Ich genoss es, mich ganz wie eine Mama fühlen zu dürfen.

Während dieser drei Wochen, die ich gemeinsam mit Alain verbringen durfte, war ich glücklich. Die Zeit verging wie im Flug, und am liebsten wäre ich noch länger geblieben, hätte die Ärmel hochgekremgelt und mit angepackt. Alain und ich waren uns einig, dass wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederkommen würden.

Eine kleine Episode aus unserem Urlaub möchte ich hier aber noch nachschieben, weil sie ein wunderbares Beispiel für die Kraft der durch Visualisierungen unterstützten Gedanken gibt.

Zu meinem Geburtstag, der in diesen Urlaub fiel, schenkte mir Alain eine wunderschöne, gut einen Meter große Holzfigur. Es war die stilisierte Darstellung einer Afrikanerin. Nichts, was man einfach so in den Koffer packen konnte, um es mit nach Hause zu nehmen. Aber der Verkäufer beteuerte, als er uns die Rechnung aushändigte, dass der Transport von Afrika nach Deutschland keine Problem sein würde.

So fuhren wir bereits einen Tag vor unserer Heimreise nach Duala, um die Figur zum Versand aufzugeben. Als wir die zuständige Dienststelle gefunden hatten erfuhren wir, dass wir für den Versand noch diverse Papiere und Stempel benötigten. Die Angestellten händigten uns eine riesige Liste mit Details zu den notwendigen Genehmigungen und zuständigen Behörden aus. „Oh Gott, oh Gott, wie sollen wir in 24 Stunden mit all dem fertig werden?“ war mein erster Gedanke. Ich spürte, wie meine gute Laune dahinschmolz. Wir kannten uns ja in Duala überhaupt nicht aus. Auch Alain nicht, er war ja schon lange nicht mehr hier gewesen.

Ich begann mich mit dem Gedanken anzufreunden, die Figur dem Fahrer, der sowieso nach Edea zurückfahren musste, wieder mitzugeben. Sie würde dann eben bei der Familie bleiben.

Abends im Hotelzimmer hatte ich plötzlich eine Idee. Warum es nicht mit einer Visualisierung, einer Bitte an die geistige Welt versuchen? Das machte ich doch oft so! Ich bat Alain, mich dabei zu unterstützen. Wir setzten uns also, und jeder lud seinen Körper mit positiven Gefühlen auf. Dann stellten wir uns vor, die Figur würde bereits in meinem Wohnzimmer, an einem ganz bestimmten Platz, stehen. Dieses klare und deutliche Bild von dem gewünschten Zustand entließen wir dann in die geistige Welt. Wir einigten uns darauf, von nun an an nichts mehr zu denken oder über nichts mehr sprechen, was mit der Figur zu tun hatte. Dies war eine großartige Erfahrung, ich konnte regelrecht spüren, wie die geistigen Kräfte arbeiteten und auch ich innerlich wuchs!

Am nächsten Morgen, wir warteten vor dem Eingang des Hotels auf unseren Fahrer, erschien ein Verkäufer mit allerlei Krimms-Krams, der auch kleine Holzfiguren anbot. Er kam auf uns zu und wollte ausgerechnet uns so eine Figur verkaufen! Ich bat meinem Freund, ihn wegzuschicken, ich konnte in dem Moment keine Holzfiguren mehr sehen.

Der arme Mann konnte meine Reaktion, die etwas heftig ausgefallen war, natürlich nicht verstehen. Alain erzählte ihm von unserem Pech. Etwas nach Deutschland zu versenden? Das wäre doch wirklich kein Problem, meinte der Fremde. Er kenne einen Mann, der uns ganz schnell alle notwendigen Papiere besorgen könnte. Wir schauten uns an und stimmten zu. Und tatsächlich, nach kaum einer halben Stunde kam tatsächlich ein Mann der uns anbot, alles für uns zu regeln. Wir übergaben ihm die Originalrechnung und eine Anzahlung,

den Rest sollte er erhalten, wenn alles erledigt war. Was hatten wir zu verlieren? Wir machten in der Zwischenzeit eine Stadtbesichtigung, gingen essen und bereiteten uns im Hotelzimmer auf unsere Heimreise vor.

Eine halbe Stunde vor der Abfahrt zum Flughafen von Duala klingelte das Telefon. Die Dame von der Rezeption sagte uns, dass wir in der Hotelhalle von einem Mann erwartet würden. Es war wirklich unser Mann. Er übergab uns freudestrahlend alle erforderlichen Papiere mit den dazugehörigen Stempeln, und wir entlohnten ihn großzügig dafür, dass er das so schnell erledigt hatte.

Ich war außer mir vor Freude. Nicht zuletzt deshalb, weil ich einmal mehr erfahren durfte, welche wunderbare Früchte ich ernten durfte, wenn ich eine direkte Bitte an die geistige Welt abschickte, eine Bitte, die ich dann sofort und ohne Erwartungen losließ. Später am Schalter übergaben wir mit unseren Flugtickets auch gleich die Genehmigungen für die Holzfigur. Und so durfte das gute Stück mit uns nach Deutschland fliegen.

Sie steht seither an dem Platz im Wohnzimmer, an dem wir sie von Anfang an visualisiert hatten.

Zurück in der Realität

Die Ankunft in Frankfurt holte mich jäh aus meiner Traumwelt. Alain war verheiratet, und ich würde wieder alleine zuhause zurechtkommen müssen. Ich spürte, wie schwer es auch ihm fiel, wieder in seinen Alltag zurückzukehren. Zum Glück

gab es nun, nach der Beerdigung meines Vaters, noch viel zu erledigen und zu regeln. Das half mir, wieder in meinen Rhythmus zu finden.

Aber ich tat auch das, wonach ich mich so lange gesehnt hatte, und nahm mir endlich einmal richtig Zeit für mich. An einem Tag schnappte ich mir meine Hündin, fuhr mit ihr in die Stadt und kaufte nach Herzenslust und hemmungslos ein. Ich kam nach Hause mit mehreren Paar Schuhen, einem Zipfelrock und einigen glitzernden, auffallenden T-Shirts. Und ich fühlte mich richtig glücklich und zufrieden, denn aus Rücksicht auf meinem Vater und den gemeinschaftlichen Frieden hatte ich mich immer nach seinem Geschmack angezogen. Aber das hier, das war *viel* mehr nach meinem Geschmack! Die blauen Stiefeletten mit hohen Absätzen und Fransen sahen richtig ausgeflippt aus. Karlchen hätte mir nie erlaubt, so auf die Straße zu gehen. Hier wurde mir nochmals bewusst, in was für einem goldenen Käfig ich die ganzen Jahre über gewesen war und wie sehr ich mich angepasst hatte. Aber es war meine Entscheidung gewesen, ich tat es freiwillig. Und heute wird mir immer klarer, dass ich diese Herausforderung und diese Beschränkungen brauchte, um wach zu werden und auf den Weg zu finden, der mich zu meinem Selbst, meiner Seele führt. Nun, an diesem Tag genoss ich mein flippiges Aussehen wie ein Kind.

Von da an gönnte ich mir immer wieder einmal etwas. Ich genoss es, mich bei ruhiger Meditationsmusik in ein schönes

Salzbad zu legen, unternahm lange Wanderungen mit meiner Hündin „Diva“ in der Natur oder ließ mir in einem feinen Restaurant ein gutes Essen servieren, eben so, wie ich gerade Lust hatte. Dabei wurde mir klar, dass ich nun so frei war wie noch nie zuvor. Ich war finanziell abgesichert und hatte dabei keinerlei Verpflichtungen mehr. Was für ein unbeschreibliches Gefühl!

Neue Wahrnehmung

Die meisten Menschen träumen wohl genau von dem, was ich nun leben durfte. Auch ich hatte es bis dahin als erstrebenswert empfunden. Aber es dauerte nicht lange, bis ich merkte, wie wenig mich das erfüllte. Geld ausgeben, keine Aufgabe haben? Natürlich, die Sicherheit, die mir meine Situation vermittelte, war etwas, für das ich dankbar war. Aber eben: es fehlte die Erfüllung. Es fehlte etwas, dem ich meine Hingabe widmen konnte. An diesem Punkt angekommen zu sein – es konnte, das spürte ich deutlich, nicht der Endpunkt sein. Das „Glück“, das der Erwerb von Besitz verschaffte, es verpuffte schnell. *Geld allein macht nicht glücklich!* Ich durfte erleben, wie wahr dieses geflügelte Wort ist.

Mir begann zu Hause die Decke auf den Kopf zu fallen. Nun, wo ich niemanden mehr zu versorgen hatte, nicht einmal mehr mich selbst, überrollte mich das Alleinsein wie eine riesige Welle. Ich sehnte mich nach Glück, das nicht vergeht, das nicht unter die Räder der materialistischen, konsumo-

rientierten Welt geriet. Ich hatte zunehmend das Gefühl, wieder von vorne anfangen zu müssen. Was war der Sinn davon? Was sollte ich tun? Dieses Gefühl und die nachfolgende Entwicklung war einer der Gründe, warum ich dieses Buch schrieb. Denn ich möchte Menschen in einer ähnlichen Situation motivieren, einen Neuanfang zu wagen.

Es musste noch etwas anderes geben! Wie ich dorthin gelangen sollte, davon hatte ich noch keinen Schimmer. Aber ich hatte Vertrauen meinem Schöpfer gegenüber. Tief in mir war mir klar, dass es nur eine Sache der Zeit war, bis ich mich auf den Weg machen und meine Balance finden würde.

Verantwortung übernehmen

Zwar musste ich mir um meinen Unterhalt keine Gedanken mehr machen. Aber die Rolle der gutsituierten Erbin, die ich mir nicht ausgesucht hatte, sondern in die das Schicksal mich regelrecht hineingeworfen hatte, mit der musste ich erst noch umgehen lernen. Materieller Reichtum mag für die meisten so erstrebenswert sein, dass es ihnen schwerfällt, darin nichts durch und durch Positives und Erfreuliches zu sehen. Wenn man in diesen Zustand aber nicht hineingewachsen ist, dann muss der kluge und bewusste Umgang mit solch einer Situation und Verantwortung auf einem langen und oft mühsamen Weg erlernt werden. Mir wurde erst nach einiger Zeit überhaupt bewusst, dass ich damit ein Problem hatte. Und dass dieses Unwohlsein, dass ich oft verspürte, mich auf ein

grundlegendes Problem aufmerksam machen wollte. Nämlich auf mein mangelhaftes Selbstwertgefühl.

Ich war nun wohlhabend. Aber ich spürte, wie mich der Reichtum innerlich herausforderte, wie er mir die Frage stellte „Na, worin besteht Dein Wert?“ Ich versuchte dem auszuweichen, aber die tagtägliche Konfrontation mit den aus meiner neuen Verantwortung resultierenden Aufgaben ließ das nicht zu. Ich musste lernen, die Verantwortung für das Erbe zu übernehmen. Und für mich.

Aber die Frage drängte sich mir immer stärker auf. Worin bestand denn *mein* Wert? Ich spürte, dass es mir schwer fiel, dieses Geschenk des Lebens anzunehmen. Ich hatte das Gefühl, es nicht verdient zu haben. Ich glaubte, dass ich alles, was ich erhielt, mir mühsam und hart erarbeitet haben musste. Es dauerte einige Zeit bis mir klar war und ich akzeptierte, dass ich das ja hatte. Dass alles, was in meinem bisherigen Leben geschehen war und was ich gemeistert hatte, immer genau in dem Moment mündete, in dem ich mich gerade befand. Meine Situation war das Ergebnis meines bisherigen Lebens. Aber in die Leichtigkeit beim Geben und Nehmen, beim Annehmen und Loslassen zu finden, das war nun die Herausforderung, der ich mich stellen musste.

Heute ist mir bewusst, dass das Festhalten jeglicher Energie – und Geld ist nichts anderes als Energie - den Kreislauf des Gebens und Nehmens blockiert. Da, wo wir den Fluss nicht hemmen, sondern ihm unsere materiellen und geistigen Gaben

anvertrauen, bringt er in irgendeiner Form einen Ausgleich zu uns zurück. Wenn dieser Ausgleich nicht stattfindet, gibt uns das einen Hinweis darauf, dass wir nicht wirklich losgelassen haben, dass wir nicht bedingungslos vertrauen.

Fremde Energien

Sieben Monate waren seit dem Tod meines Vaters vergangen.

Der Unterschied zwischen der Zeit, in der ich meine Eltern gepflegt hatte und rund um die Uhr beschäftigt war, und meiner jetzigen Situation war immens. Ich spürte, wie ich zunehmend mehr zu leichten Depressionen neigte. Ich konnte mir das damals nicht erklären, glaubte, doch nun froh sein zu können, dass ich diese Aufgabe gemeistert hatte.

Um mich aus diesem Loch heraus zu holen wandte ich alle Techniken und Behandlungsformen an, die ich in den vergangenen Jahren gelernt und angewandt hatte, aber nichts half. Auch mein Freund, der mich regelmäßig Samstagabends für ein paar Stunden besuchte, konnte mich nicht aufmuntern. Das war nicht mehr ich, die Petra, die voller Lebensmut, Freude und Energie im Leben steht. Im Äußeren alles erreicht - und innerlich völlig ausgebrannt. Was war aus mir geworden?

Immer wieder wandte ich mich mit Gebeten an die geistige Welt, sie war meine einzige Hoffnung. Ich bat meine Schutzengel mir zu zeigen, wie ich aus diesem von Unzu-

friedenheit geprägtem Zustand wieder herausfinden konnte und begann, wie ich das gerade in solchen schwierigen Zeiten tat, auf die Zeichen zu achten, die mir die geistige Welt in mein Leben schickte. Ich musste nicht lange warten.

Ich hatte die ehemalige Wohnung meiner Eltern im Parterre unseres Hauses renovieren lassen und dann an eine sehr gute Bekannte, die auf Wohnungssuche war, vermietet. Sie muss gespürt haben, wie es mir ging und fragte mich, was denn mit mir los sei. Ich erzählte ihr, dass ich nach dem Tod meines Vaters alles versucht hätte, um in meinen Rhythmus zu finden und mich nach den langen Jahren der Pflege wieder zu regenerieren, aber dass mir bisher nichts wirklich geholfen hätte. Sie gab mir eine, wie sie betonte, „gute Adresse“ und war sich sicher, dass diese Therapeutin mir helfen würde.

Kinesiologie und Chiropraktik

Neugierig, aber ohne jegliche Erwartung, suchte ich die Adresse auf und lernte Frau Mertens kennen. Nach einem kurzen Einführungsgespräch bat sie mich, ich solle mich auf die Liege legen und begann mit ihrer Behandlung. Über einen Muskeltest fragte sie den Status sämtlicher über Körper, Geist und Seele für Heilung zur Verfügung stehenden Energien und den Zustand des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens und der inneren Zufriedenheit ab. Beim physischen Körper lag das Energielevel bei zehn Prozent, alle anderen Bereiche waren auf Null!

„Wie können Sie mit so wenig Energie noch funktionieren, was ist Ihnen denn passiert?“, fragte sie mich. Sie begann, die Ursache durch weitere Befragungen der Muskulatur weiter einzugrenzen. Nach einiger Zeit kam sie zu dem Schluss, dass ich wohl das „Opfer“ einer Besetzung durch eine erdgebundene Seele war. Nach einigen weiteren Analysen war sie sich sicher, dass es sich dabei um die Seele meines verstorbenen Vaters handelte. Es folgte ein schlichtes Ritual, mit dem sie mich von dieser Besetzung befreite und die Seele ins Licht schickte.

Ich fühlte mich nach dieser Behandlung wie betäubt. Ich hatte zwar schon Bücher über Besetzungen durch erdgebundene Seelen gelesen, aber dass ich das einmal am eigenen Leib erfahren würde, das nahm mich doch etwas mit. Frau Mertens setzte die Behandlung fort und konnte auch noch einige weitere Blockaden lösen. Dass das so gut funktionierte lag wohl daran, dass ich mich erwartungsfrei und vollkommen darauf eingelassen hatte. Als ich die Praxis verließ, konnte ich richtig spüren, wie sich mein gesamter Energiehaushalt verbessert hatte. Auch die folgenden Behandlungen verhalfen mir zu einem immer besseren Lebensgefühl.

Auch für meinen Rücken, der sich häufig mit Schmerzen bemerkbar machte, fand ich eine Therapeutin. Nach fünf Behandlungen hatte die Chiropraktikerin das Problem lokalisiert und behoben.

Nachdem die Blockaden im Rücken und vor allem „im Kopf“ gelöst waren, verschwanden auch die Rückenschmerzen. Ich

bin seitdem so gut wie immer schmerzfrei und fühle mich wunderbar.

Ich kann nur immer wieder betonen, wie wichtig es ist, bereit für Veränderungen in seinem Leben zu sein. Und auf die Zeichen zu achten, die solche Veränderungen ankündigen. Üben Sie den Kontakt mit der geistigen Welt durch regelmäßige Gebete und Bejahungen. Wir werden wunderbar geführt, wenn wir uns dieser Führung vertrauensvoll überlassen. Es gibt mittlerweile so viele Heilmethoden, die uns ohne chemische Keulen helfen, wieder in Einklang mit uns selbst und in unsere Mitte zu kommen. Achten Sie auf die Ratschläge und Angebote, die Ihnen das Leben macht und schließen sie dabei keine Quelle aus. Auch und gerade Menschen, die eine Herausforderung für uns sind, sind unbewusst oft wichtige Ratgeber.

Und wieder Afrika

Genau ein Jahr nach unserer ersten Reise nach Kamerun besuchten wir das afrikanische Land und Alains Familie zum zweiten Mal. Bereits im Oktober hatten wir einen PKW nach Edea verschiffen lassen. Das neue Familienfahrzeug wollten wir nun auch in unserem Urlaub nutzen.

Gut gelaunt fuhr ich früh morgens zum Flughafen, wo Alain bereits auf mich wartete. Wir freuten uns riesig auf diese gemeinsame Reise. Nach einem Flug ohne Probleme landeten wir am Abend wieder in Duala. Drei Personen aus Alains Familie holten uns am Flughafen ab. Wie sie sich freuten! Nachdem wir unser Gepäck ins Hotel gebracht hatten,

gingen wir erst einmal zusammen essen.

Beim Essen fiel mir auf, dass sich Sylvain – er war das älteste männliche Familienmitglied und auch derjenige, der sich um alle Angelegenheiten kümmerte - mir gegenüber recht abweisend verhielt. Irgendetwas schien nicht in Ordnung zu sein. Aber da er von sich aus nichts sagte, fragte ich nicht, sondern wartete ab.

Am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, mussten wir eine Stunde auf Sylvain warten, bis wir endlich nach Edea, wo die Familie wohnte, aufbrechen konnten. In Edea angekommen, ließ ich den Wagen halten, denn ich wollte das letzte Stück zum Haus der Familie zu Fuß gehen, um sie zu überraschen. Kaum war das Haus in Sichtweite, da kamen mir die süßen kleinen „Zwerge“, die mittlerweile jetzt schon alle laufen konnten, lachend entgegen gesprungen. Nachdem wir uns all voll Freude begrüßt hatten, kam auch Alain mit dem Wagen um die Ecke gebogen.

Schon im Hof vor dem Haus sprang mir unser erstes Problem ins Auge. Das Zimmer für Alain und mich war, entgegen den Versprechungen, die Alain von seiner Familie erhalten hatte, nicht bezugsfertig. Außer einem Bett stand kein Möbelstück darin, der Schreiner sei noch mit der Anfertigung des Schrankes zugange. Alain hatte mich überraschen wollen und von Deutschland aus den Auftrag erteilt, unser Zimmer mit neuen Möbeln auszustatten, damit ich mich noch wohler fühlte. Nun brachte er seine Enttäuschung deutlich zum Ausdruck, und

nach einigem hin und her mit der Familie fuhren wir frustriert ins Hotel. Alain, das hatte ich bei dieser Gelegenheit gemerkt, tickte nach so vielen Jahren in Deutschland in puncto Zuverlässigkeit eher wie ein Deutscher als ein Afrikaner. Noch erwähnt sei, dass das vorausgeschickte Fahrzeug im Hof stand, schon einige Blessuren hatte und nicht fahrbereit war. Da die Kinder es benutzt hatten, um CDs zu hören, war nämlich die Batterie leer. Tja, wir waren in Afrika ...

Ich war sehr traurig darüber, dass wir nicht bei Alains Familie wohnen konnten. Ich hatte mich sehr auf die Familie und vor allem auf die Kinder gefreut. Auch Alain war geknickt, aber wir machten uns trotzdem einen schönen Abend im Hotel.

Am nächsten Tag gingen wir zu Fuß nach „Banda“, dem Stadtteil, in dem Alains Familie wohnt. Nachdem der Hausfrieden wieder hergestellt war ging ich mit der kleinen Petra so lange in Edea spazieren, bis ich Blasen an den Füßen hatte. Aber das machte nichts, ich freute mich einfach nur, wieder hier zu sein.

Um unser Fahrzeug nutzen zu können, versorgten wir es mit einer neuen Batterie. Beim ersten Anlassen stellten wir aber fest, dass eine der Kontrollen am Armaturenbrett permanent leuchtete. Ob da während des Transports etwas passiert war? Alain fuhr also am nächsten Tag mit dem Wagen nach Duala zu einer Werkstatt. Ich machte es mir in der Zwischenzeit im Hotelgarten gemütlich, lernte Französisch und las ein Buch.

Als er unverrichteter Dinge zurückkam - es musste erst ein Termin mit der Werkstatt vereinbart werden - , fuhren wir nochmals gemeinsam in die Stadt. In der Werkstatt, in der wir es dort versuchten, prüfte ein Mechaniker die Elektronik, während sieben seiner Kollegen untätig um ihn herumstanden. Als ich hörte, dass er den Grund für das Problem nicht finden könne, verging mir langsam die Laune. Seit wir in Afrika angekommen waren, jagte ein Problem das andere! Aber ja, eben, wir waren in Afrika. Ich musste mich damit abfinden, dass hier eben vieles anders war.

Mittlerweile war es Abend geworden. Wir fuhren bei der Familie vorbei und schauten, wie es in der Zwischenzeit mit unserem Zimmer aussah. Nun, wenigstens das war soweit fertig. Wir würden also am nächsten Tag vom Hotel zur Familie ziehen können.

Die Fahrt nach Banda war wie immer ein Alptraum. Der Zustand der Straße war wesentlich schlechter als im Jahr zuvor. Die dreimonatige Regenzeit hatte die Schlaglöcher in regelrechte Gruben verwandelt, die Straße war nur noch im Zeitlupentempo befahrbar. Mit einem normalen, nicht geländegängigem Wagen hätte man hier keine Chance gehabt.

Gleich nach der Ankunft wurden die Koffer ins Haus gebracht und die Kleider in den Schrank geräumt. Aber das nächste Problem wartete schon auf uns. Die Wasserleitung im Bad war undicht, und auch am Abfluss des Waschbeckens fehlte die Dichtung, sodass das Abwasser auf den Boden tropfte. ‚Willkommen in Afrika‘ sage ich mir immer wieder.

Wir sind dann erst einmal in die Stadt gefahren, um uns mit einem leckeren Essen und einem guten Bier von der Enttäuschung zu erholen und das Problem „schönzureden“.

Ich wollte noch ein wenig abschalten und machte mich nach dem Essen alleine zu Fuß auf den Weg nach Hause ... Plötzlich merkte ich, dass ich mich verirrt hatte. Ich stand im Dschungel, um mich herum ein paar alten Hütten. Ich hatte nicht den blassesten Schimmer, wo ich mich befand. Obwohl ich mir kaum vorstellen konnte, dass hier Menschen lebten, begegneten mir Leute, die ich mit meinen paar Brocken Französisch nach dem Weg fragte. Aber mit den Antworten konnte ich nichts anfangen, und der Zustand des Weges wurde immer schlimmer. Ich schaute zum Himmel hinauf.

„Lieber Gott, soll ich umkehren?“

Im gleichen Moment schickte er mir einen Engel. Eine Frau kam mir entgegen und zeigte mir den richtigen Weg durch den Dschungel. Ich bedankte mich bei ihr und gab ihr ein wenig Geld, worüber sie sich so sehr freute, dass sie mich in den Arm nahm. Nun, das hat mich dann ein wenig entschädigt für diesen Irrweg, und ich ging besser gestimmt weiter.

Als ich wieder die schon beschriebene Straße mit ihren riesigen Löchern entlang ging kam mir in den Sinn, ob wir die denn nicht mit Hilfe einiger Männer mit Sand und Steinen auffüllen könnten. Zuhause angekommen erzählte ich Alain von meiner Idee, und dass wir so etwas für diese Gemeinde tun könnten. Aber wir wären nicht in Afrika wenn sich das einfach so umsetzen ließe! Wir erfuhren, dass der

Ortsvorsteher sein Einverständnis geben musste und dass dies möglicherweise nicht ganz einfach sein würde. Na, mal schauen, was aus meiner Idee würde.

Mitten in der Nacht fiel in unserem Zimmer plötzlich die Klimaanlage aus, die die ganze Zeit einwandfrei funktioniert hatte. Als ich aufstand erfuhr ich, dass wir gerade Besuch von einem Dieb gehabt hatten, der bei seiner Flucht über das Tor gesprungen war und, wie sich herausstellte, dabei wohl die elektrische Hauptleitung abgetrennt hatte. Die ganze Familie stand vor der Elektroanlage, um den Schaden zu begutachten. Einer von ihnen, der ein richtiger „Bastler“ war, machte sich über die Leitung her und konnte das Problem zumindest provisorisch beheben.

Morgens ging ich als erstes joggen. Die Bewegung sollte mir helfen, die durch die Aufregung, ob der vielen Probleme, angestauten Energien in mir loszuwerden. Währenddessen unternahm Alain einen erneuten Anlauf, um das Auto in Douala reparieren zu lassen.

Das Joggen hatte mir gut getan. Kurz nach meiner Rückkehr kamen drei Frauen aus der Familie auf mich zu. Auch wenn ich ihre Worte kaum verstand wurde mir trotzdem klar, was sie von mir wollten, nämlich Geld für Medizin und Essen. Ich wusste nicht so recht, was tun, fühlte mich etwas bedrängt und gab ihnen schließlich das Geld. Nun wollte ich aber ein bisschen meine Ruhe haben, mich vor das Haus setzen und lesen. Aber das war nicht möglich. Ständig ertönte irgendwo

laute Musik, oder ich wurde von Kindern belagert. Afrika ist nicht nur arm, es ist auch extrem laut.

Später besuchte mich Money, den im vergangenen Jahr die Hündin der Familie geboren hatte. Sie stand vor mir, total ausgehungert, mit langen Milchzitzen und riesigem Durst. Fell hatte sie fast keines mehr, die Haut war aufgekratzt und wund. Für einen Hunde- und Tierliebhaber wie mich war es entsetzlich, mir dieses Elend ansehen zu müssen. Ich musste an mich halten, um nicht, von meinen Maßstäben ausgehend, loszuschimpfen. Einmal mehr fühlte ich mich sehr, sehr hilflos.

Im Jahr zuvor hatten Alain und ich ein Grundstück ganz in der Nähe der Familie erworben. Irgendwann wollten wir darauf ein Haus für uns bauen. Und bis dahin, so meine Idee, könnte Alains Familie das Grundstück nutzen, um Gemüse darauf anzubauen. Als ich das Grundstück nun sah wurde mir einmal mehr klar, wie weit mein „praktisches“ Denken vom Alltag dieser Menschen entfernt war. Nicht das kleinste Fleckchen des Areals war genutzt worden, man hatte es vollkommen verwildern lassen. Ich musste eben versuchen sie zu nehmen, wie sie waren. Ich hatte keine Recht, mich einzumischen oder zu versuchen, sie zu ändern.

Nun brauchten wir Hilfe, um das Unkraut zu entfernen. Wir kamen auf die Idee, im Gefängnis nach Arbeitskräften zu fragen, und so machte ich mich mit zwei Jungs aus der Familie

auf den Weg. Wie sich herausstellte wurden hier tatsächlich Gefangene gelegentlich nach Außen vermittelt. Und wie ich später erfuhr waren die Gefangenen sogar froh über solche Gelegenheiten, denn die Verhältnisse in dem Gefängnis sollten katastrophal sein.

Ein Beamter des Gefängnisses vereinbarte mit uns einen Preis für die Arbeit, die die Männer bei uns verrichten sollten. Ich fand es toll, einigen der Gefangenen auf diese Art zu einem Tag unter freiem Himmel verhelfen zu können. Doch auch diese Aktion entwickelte sich wieder einmal ganz anders. Denn an dem Tag, an dem die Arbeit durchgeführt werden sollte, verlangte man plötzlich das Doppelte des vereinbarten Preises von mir. Mit Sicherheit hing das damit zusammen, dass ich Europäerin war. Ohne zu zögern blies ich alles ab, denn ich wollte mich weder ausnutzen lassen noch die grassierende Korruption in diesem Land unterstützen.

Danach ging ich zur Bäckerei um Essen für die Familie zu kaufen. Davor saß meist eine alte Frau, die mich schon des öfteren um Brot für sich gebeten hatte. Ich gab ihr immer gerne etwas und war glücklich darüber die Möglichkeit zu haben, einem Menschen wie ihr helfen zu können. Ich dankte Gott dafür – und Karl.

Wieder zuhause schickte ich Joe, einen Bekannten der Familie, zum Geldwechseln, da mein afrikanisches Geld langsam zur Neige ging. Joe sollte fünfzig Euro wechseln, dafür würde er 32000 CFA bekommen. Als er zurückkam übergab

er mir nur 20000 CFA. Mein Französisch reichte nicht aus um ihm klarzumachen, dass das nicht stimmen konnte. Er meinte nur immer wieder, dass sei so in Ordnung. Wegen meiner nur rudimentären Kenntnisse in den Sprachen, die hier gesprochen wurden, konnte ich auch nicht selbst auf der Straße mit den Geldwechslern argumentieren und verhandeln. Alain, dem ich später davon erzählte, war auch der Ansicht, dass Joe mich übers Ohr gehauen hatte. Und als ich Alain erzählte, dass Marie mich um das Geld für die Arztrechnung gebeten hatte, erfuhr ich zu meiner Überraschung, dass er ihr dieses Geld bereits gegeben hatte.

Auf dem Heimweg fuhren wir bei dem kleinen Laden von Alains Schwester Monique vorbei. Kurz nach unserer Ankunft hatte man uns nämlich eine Kiste voller Hundebabys gezeigt, und ich wollte mir das noch einmal anschauen. Monique beeilte sich mir zu erklären, dass „Madam“, der Familienhund, inzwischen kastriert sei und die Hundebabys, die ich hier sah, alle von „Money“ stammten. Aber - auch „Madam“ hatte lange Milchdrüsen, und die Babys saugten fleißig an ihr. Warum mich das erstaunte? Weil ich ein halbes Jahr zuvor extra das Geld für die Kastration nach Afrika geschickt hatte, um das Elend der sich ständig vergrößernden Hundeschar zu verhindern. Und weil es allem Anschein nach nicht dafür benutzt worden war.

Innerhalb eines Tages musste ich drei Mal erkennen, wie ich hier belogen wurde. Ich fühlte mich energetisch am Nullpunkt und brach heulend zusammen. Ich wollte nur noch weg, weg

von dieser Familie, von der ich mich ausgenutzt fühlte und der ich kein Vertrauen mehr schenken konnte. Ich fühlte mich unsagbar elend, verzweifelt ...

Hätte ich an dieser Stelle innegehalten und es geschafft, zur Ruhe zu kommen, dann hätte ich erkennen dürfen, dass ich die Probleme nach dem Resonanzgesetz geradezu anzog, denn ich konzentrierte mich ja immer wieder darauf und gab den Problemen mit meiner Gegenwehr und meinen Beschwerden Energie. Ja, trotz einer inzwischen langen Beschäftigung mit diesen Themen machte und mache ich solche Fehler. Das Schöne ist, dass ich mehr und mehr und immer früher lerne, dies zu erkennen. Das Sichberausentwickeln aus der ichhaften Beurteilung ist eben kein Schalter, den man umlegt, sondern ein Prozess, in dem man sich, sein Fehlverhalten, aber zunehmend eben auch sein Potenzial kennenlernt. Und die Erfahrung machen darf, dass Dinge sich ohne eigenes äußeres Zutun zum Guten entwickeln, wenn man einfach nur den eigenen Frieden beisteuert. Aber dorthin ist es ein Weg, auf dem man Geduld mit sich selbst haben sollte.

Aber es gab zwei Dinge, die mich daran hinderten, sofort meine Sachen zu packen. Da war zum einen meine Verbundenheit mit Alain. Und zum anderen hatte ich gelernt, mich zu fragen, was mir solche Erfahrungen sagen wollten, dass sie kein „Zufall“ waren. Hatte ich mich geirrt? War mein mir edel vorkommender Wunsch und Wille, Hilfsbedürftigen in Afrika auf diese Art zu helfen, vielleicht doch unangebracht? Hatte ich Erwartungen, von denen ich ablassen sollte? Was war es, was mich dazu trieb, anderen ständig helfen zu wollen? War

es nur Ausdruck eines Helfersyndroms? Meines Egos? Wollte ich damit etwas ausgleichen? Steckten vielleicht Schuldgefühle dahinter? Dies alles schoss mir durch den Kopf, und ich spürte, wie ich bezüglich meiner Motivation zunehmend unsicherer wurde.

Alain versuchte mich zu trösten, und es fühlte sich gut an, in seinen Armen zu liegen. Er gab mir Kraft. Doch der Wust aus Gedanken ließ mich nicht zur Ruhe zu kommen. Meine Situation schien mir immer bewusster zu werden, und gleichzeitig wuchs meine Verzweiflung. Irgendetwas blockierte mich, versuchte mich von einem wichtigen Schritt, den ich zu gehen hatte, abzuhalten. In wandte mich in dieser Nacht an meinen Schöpfer und bat ihn um Rat.

Am nächsten Morgen lief ich alleine zur Hauptstraße, um mich dort mit Alain zu treffen. Ich hatte heute keine Lust auf die anstrengende Fahrt mit dem Auto über die katastrophale Seitenstraße. Während ich dahin schlenderte bat ich Gott immer wieder um ein Zeichen mit dem er mir erklären möge, was diese vielen kleinen Enttäuschungen zu bedeuten hatten.

Ganz unvermittelt sprach mich eine hübsche Afrikanerin auf Englisch an und fragte mich wie es mir geht. Ohne zu überlegen sagte ich, dass es mir nicht so gut ginge und dass ich am überlegen sei, früher als geplant abzureisen. Ich wunderte mich selbst, warum ich mich ihr so offenherzig anvertraute, Nun, vielleicht weil sie Englisch sprach und ich endlich einmal jemanden gefunden hatte, mit dem ich mich, außer mit Alain, unterhalten konnte.

Sie erklärte mir, wie schön ich sei, und bewunderte ganz besonders meine Haare. Viele Afrikanerinnen liefen hier mit Perücken mit glatten Haaren herum, und das bei dieser Hitze! Aber der Mensch ist hier auch nicht anders als bei uns: er will wohl immer, was er gerade nicht hat.

Sie freute sich sichtlich über unser Zusammentreffen und meinte, sie bräuchten hier in Afrika Menschen wie mich, die versuchten, zu helfen. Das sei aber meist sehr schwierig, gab ich zurück, ich hatte mir das viel leichter vorgestellt. Ich war noch dabei zu begreifen und zu lernen, dass hier Vieles anderes war als bei mir zu Hause. Sie gab mir recht. Man müsse hier zusammenarbeiten, um etwas zu bewegen.

Ich spürte, wie gut mir diese Unterhaltung getan hatte und wollte ihren Namen und ihre Adresse wissen, weil ich sie gerne wiedersehen wollte. Wir gingen nur ein paar Schritte weiter, da standen wir vor dem Haus, in dem sie wohnte, einem Rohbau ohne Fenster. Sie würde sich freuen, wenn ich sie besuchen käme, beteuerte sie. „Ich heiße Simone ...“.

Simone - das war auch der Name meiner besten Freundin in Deutschland. Und es war für mich ein Zeichen. Ich hatte das Gefühl, als hätte mir die geistige Welt durch diesen Namen zu verstehen geben, dass ich nicht davonlaufen sollte, dass mich die Menschen hier brauchten. Oder dass ich hier noch weitere Erfahrungen machen sollte, um die göttlichen Gesetzmäßigkeiten besser verstehen und anwenden zu lernen.

Ich ging zu Alain, der im Auto auf mich wartete und mich mit Simone hatte kommen sehen. Begeistert und motiviert erzählte ich ihm von dieser für mich so besonderen Begegnung. Aber ich spürte, dass er mich nicht verstand. Er wollte sofort wissen, ob ich ihr irgendetwas über seine Familie erzählt hätte. Er schien Angst um mich zu haben und glaubte, mich beschützen zu müssen. Aber hier in Afrika spielte sicher auch die Sorge um seinen Status eine Rolle.

Das Ich hält uns sehr oft davon ab, die Wahrheit ans Licht zu bringen, da es versucht, den Schein, den wir aufgebaut haben, zu erhalten. Das Ich muss sich in der materiellen Welt beweisen und tritt mit den anderen Ichs in Konkurrenz. Aus diesem Wettbewerb leitet sich seine Bedeutung ab. Wir können und sollten uns aus diesem Wettbewerb herausnehmen, denn was wir eigentlich sind, nämlich unser Selbst, das sind wir unabhängig von der Reflektion im anderen. Ein erster Schritt kann der Versuch sein, diesen Wettbewerb mehr als Spiel zu betrachten und zu beobachten, wie man sich selbst in diesem Spiel verhält. Versuche ich mich zu beweisen? Mich in den Vordergrund zu rücken? Auch wenn wir lernen und nach und nach akzeptieren, dass wir das nicht müssen, weil jeder von uns ein vollwertiger und wertvoller Teil des „Großen Ganzen“ ist, so ist es doch wichtig, sich seine Gefühle in solchen Situationen anzuschauen. Denn in den Gründen, warum wir auf der Ich-Ebene so und so agieren, steckt die Lösung dessen verborgen, was wir als unsere persönlichen Probleme erleben. Und jede Lösung bringt uns der Erlösung näher. Auch hier wieder: haben sie Geduld mit sich. Wie ein Kind in der Schule müssen auch wir hier unsere Lektionen lernen.

Einen Tag zuvor hatte ich in meiner Verzweiflung einen Fehler gemacht. Ich hatte ihm gesagt, dass er der Familie endlich erklären sollte, dass schlussendlich die Hilfe von mir käme und ich durch die ganze Unehrlichkeit sehr verletzt und enttäuscht wäre. Aber ich merkte gleich, wie schmerzhaft meine Aufforderung für ihn war. Da hatte sich mein gekränktes Ego gemeldet! Ich ließ also los und bat mein Inneres, mir nie wieder zu erlauben, derartige Bemerkungen zu machen.

Jeder Mensch besitzt eben seinen „Freien Willen“. Das Gefühl, in Abhängigkeit zu leben, ist mir selbst zuwider, und es kommt deshalb immer wieder zu Auseinandersetzungen. Ich werde hier wieder und wieder geprüft, ob ich bereit bin, Alain völlig zu vertrauen und loszulassen. Er lebt unter dem ständigem Druck, gleichzeitig den Erwartungen seiner Familie, seiner selbst und mir gerecht zu werden, was mit Sicherheit sehr anstrengend war. Ich konnte und durfte nicht von ihm erwarten, dass er von jetzt auf nachher in der vollkommenen Wahrhaftigkeit lebte, die diesen Druck von ihm genommen hätte. Aber ich konnte mich darin üben, ihn so sein zu lassen, wie er war und sein wollte. Und in meine eigene Wahrhaftigkeit zu finden, in der ich entdeckte und zum Ausdruck brachte, was für mich richtig war. Nur dann, das wurde mir immer klarer, gäbe es eine Chance, eines Tages ein gemeinsames Leben aufzubauen. Die Zukunft würde es zeigen.

Die neue Straße wird gebaut

Heute sollten wir nun endlich die Genehmigung für den geplanten Straßenbau erhalten und führen in die Stadt. Obwohl man uns anfangs nicht zum Stadtobersten vorlassen wollte, empfing er uns dann letztendlich doch sehr freundlich. Da er in Erlangen studiert hatte sprach er ein wenig deutsch. Ich hatte das Gefühl, dass er unser Engagement sehr schätzte, als er uns die Genehmigung erteilte. Nach diesem Gespräch führen wir mit einem Angestellten der Stadt nach Banda, um den Arbeitsplan und die Kosten zu besprechen. Bis dahin hatte ich noch nicht gewusst, was finanziell auf mich zukommen würde, aber erfreulicherweise blieben die Kosten in einem vernünftigen Rahmen. Der Plan sah vor, dass ein Bagger übermorgen, am Sonntag, zwischen 9 und 16 Uhr die Straße auf einer Länge von mindestens einem Kilometer eibebnen sollte. Ich war aufgeregt und freute mich, dass es voran ging.

Wir trafen uns dann in der Stadt mit Sylvain. Von Deutschland aus hatten wir Geld für den Urlaub und derartige Hilfsaktionen nach Afrika auf seinen Namen überwiesen. Nun wollten wir von dem Geld bei Moneygramm, der Geldwechselstube, etwas holen. Aber Sylvain offenbarte uns, dass er einen Tag zuvor seinen Ausweis verloren hatte. Und ohne Ausweis gab es kein Geld! Mein Adrenalinpiegel begann sich wieder in ungeahnte Höhen vorzuarbeiten. Für den nächsten Morgen war die Übergabe des Geldes vereinbart, sonst würde am Sonntag wieder nichts stattfinden!

Sylvain musste also schnellstens zur Polizei, um sich einen Ersatzausweis ausstellen lassen. Es war Freitagnachmittag, und der Beamte wollte gerade das Büro schließen. Gegen Zahlung von 10000 CFA erhielt Sylvain seinen Ersatzausweis dann doch noch. Nun schleunigst zur Wechselstube der Ausweis musste mindestens einen Tag alt sein, damit er gültig war! Ich hätte aus der Haut fahren können ... aber halt! Wir sind in Afrika. Ich hätte es beinahe wieder vergessen. Am nächsten Morgen erhielt Sylvain dann endlich das Geld, und wir konnten es dem Stadtbeamten übergeben.

Als wir an jenem Abend nach Hause kamen erfuhren wir, dass das Wasser abgestellt worden war. So mussten wir verschwitzt und mit, den Straßenverhältnissen entsprechend, sehr dreckigen Füßen zu Bett gehen. Nachts fiel dann auch noch die Klimaanlage aus, und die Hitze setzte uns sehr zu. Am nächsten Morgen, als es noch nicht ganz so heiß war, ging ich mich mal wieder abreagieren, das heißt, joggen.

Heute sollte aus Duala ein Mechaniker kommen, um unser Auto zu reparieren. Aber er kam natürlich nicht. Er sei verhindert, hätte Ohrenschmerzen. Wir haben dann doch jemand anderen gefunden, der den Wagen in Ordnung bringen wollte. Ich setzte mich solange in eine Bar und beobachtete das Geschehen auf der Straße. Als der Wagen fahrbereit war, ging es wieder zurück nach Hause. Dort schnappte ich mir die kleine Petra, schnallte sie mir in einem Tragegurt um und machte einen großen Spaziergang mit ihr. Ich hatte danach

zwar wieder große Blasen an den Füßen, aber wir haben es beide genossen. Unterwegs blickte ich hin und wieder zum Himmel und fragte, ob ich noch bleiben oder abreisen sollte. Nach einer dieser Fragen blickte ich zu Boden - und fand einen Anhänger, ein kleines Kreuz mit der Gestalt Jesu. Da war für mich klar: Lauf nicht weg, trage Dein Kreuz!

Alain hatte einem Handwerker 400 Euro bezahlt, damit dieser auf dem Friedhof – oder dem, was man hier so nennt – ein Grab in Ordnung bringt. Ich wählte meinen Weg so, dass ich an diesem Friedhof vorbeikam und machte ein Foto von dem Grab. Später zeigte ich ihm das Foto, auf dem ein halbfertiges Grab zu sehen war, was wieder große Diskussionen mit dem Handwerker und Alains Schwester auslöste. Sie wollte bestimmen, wie es gemacht wird – aber zahlen sollte Alain. Trotz der Ermutigung, die ich auf meinem Weg erhalten hatte - ich wollte nach dieser Auseinandersetzung nur noch weg.

Aber nicht nur ich war mit den Vorkommnissen überfordert, Alain ging es genauso. Wir fuhren wie immer in die Stadt zum Essen, und Alain meinte, er wolle sich nur noch betrinken. Aber wir waren dann beide vernünftig, fuhren nach dem Essen nach Hause und schiefen in Frieden ein.

Es war Sonntag, und die Straße sollte mit dem Bagger eingeebnet werden. Ich war zutiefst davon überzeugt, dass das Geld dafür gut angelegt war. Viele Menschen, auch Kinder, mussten jeden Tag auf dieser unebenen Straße das benötigte Wasser nach Hause tragen. Allerdings wäre es mir lieber

gewesen, diese Aktion wäre nicht in Verbindung mit Alain und mir gebracht worden. Aber das war, weil solche Arbeiten hier eigentlich nie durchgeführt wurden und sich die Leute dementsprechend wunderten, nicht möglich.

Der riesige Bagger kam tatsächlich pünktlich, und der Arbeiter begann sofort mit der Arbeit. Erst konnte ich mir gar nicht vorstellen, wie das funktionieren sollte. Aber das tat es. Die riesigen Löcher wurden eines nach dem anderen aufgefüllt und am Ende alles glatt geschoben. Die Einheimischen, seit Jahren an den schlechten Zustand der Straße gewöhnt, freuten sich so sehr, dass sie sofort auf ihr herumsprangen. Ich freute mich sehr darüber. Endlich einmal etwas, das ohne Betrug umgesetzt wurde. Die Verstimmung der letzten Tage fiel von mir ab.

Ich besuchte Simone, die Afrikanerin, die ich einige Tage zuvor kennengelernt hatte. Wir gingen gemeinsam auf den Markt, denn ich wollte für ihren wirklich wunderschönen Gockel, den sie über alles liebte und in ihrem Haus wie ein Schoßtier hielt, ein Huhn kaufen. Zum einen, damit der Gockel nicht mehr alleine war, aber auch, damit Simone Eier hatte.

Was ich auf dem Markt alles an unappetitlichen Dinge zu sehen bekam, das musste ich ausblenden und mir wieder einmal sagen, dass ich in Afrika war und alles eben mit den Augen einer Europäerin betrachtete. Der Hühnerkauf kam leider nicht zustande, denn es gab an diesem Tag keine Hühner. Also gab ich ihr das Geld, und die Frau, bei der wir

nach einem Huhn gefragt hatten, versprach ihr, bis Mittwoch eines zu besorgen. Simone zeigte mir dann noch mehr von Edea. Es war sehr angenehm mit ihr, denn wir unterhielten uns sehr nett miteinander. Wir kamen am Haus, in dem ihr 86-jähriger Großvater lebte, vorbei ... auch dies ein Anblick, bei dem ich mir nicht vorstellen konnte, wie es war, hier zu leben. Die Zimmer in dem Haus hatten nur wenige Fenster, es war sehr dunkel – und sehr, sehr schmutzig. Ihr Großvater hatte ein ganz kleines Zimmer mit Bett, Tisch und Stuhl, es wirkte wie eine Gefängniszelle. Gelegentlich kamen wir auf unserem Weg bei Freunden von ihr vorbei, denen sie mich vorstellte. Ich schüttelte innerlich immer wieder nur den Kopf über die Bedingungen, unter denen die Menschen hier leben mussten. Das Leben war hier wirklich sehr, sehr hart. Ja, es bedeutete eigentlich, jeden Tag ums nackte Überleben kämpfen zu müssen.

Zuhause angekommen erzählte ich Alain von der erneuten Begegnung mit Simone. Und wieder schien mir, dass es ihm nicht angenehm war, dass ich mit dieser Frau schon eine Art Freundschaft geschlossen hatte. Heute weiß ich, dass dies sich gegen Menschen abgrenzen, die nicht zur eigenen Familie gehören, bei den Afrikanern eine Vorsichtsmaßnahme ist, die man verstehen lernen kann. Ich empfand sein Verhalten damals aber als Eingriff in meine persönliche Freiheit. Ich war eine derartige Überwachung einfach nicht gewohnt. Und sehr glücklich darüber, Simone begegnet zu sein, denn so hatte ich wenigstens jemanden, mit dem ich mich unterhalten konn-

te. Mein Gefühl sagte mir, dass sie eine vertrauenswürdige Person war. Sie half, so gut sie konnte, den armen Menschen in ihrer Umgebung. Ihren Lebensunterhalt verdiente sie sich mit Nachhilfeunterricht.

Von fast niemandem verstanden zu werden und die Sprache nur bruchstückhaft zu verstehen, das war für mich besonders schlimm. Ich musste hier wieder, wie schon oft in meinem Leben, um meine Eigenständigkeit kämpfen und wollte auch hier keinen Schritt, den ich dabei bereits gegangen war, zurückweichen. In Afrika war das, wie ich feststellen musste, für eine Frau eine besondere Herausforderung. Der Mann hatte hier das Sagen, Frauen schienen hier zum Funktionieren verurteilt zu sein. Etwas, das mir bekannt vorkam.

Auf dem Weg zurück nach Hause sah ich nochmal, wie schön die Straße nun geworden war. Ich hatte nicht so recht daran geglaubt, dass es klappen würde, und war nun froh darüber, etwas für die Menschen hier erreicht zu haben. Hier ließ sich mit vergleichsweise geringem finanziellen Einsatz und bürokratischem Aufwand doch etwas bewegen, wenn man auch manchmal etwas Geduld brauchte.

Am Abend gingen Alain und ich wieder Essen, begleitet von langen Gesprächen und Diskussionen. Einerseits forderte mich das, andererseits genossen wir diese Abende aber sehr, denn sie stellten inmitten dieser vielen Herausforderungen ein Stück Urlaub dar. Und die hygienischen Verhältnisse,

unter denen wir dabei speisten, entsprachen doch mehr europäischen Bedingungen als bei Alains Familie. Diesen Luxus gönnten wir uns.

Eine neue Geburt

Am Morgen darauf, um 4 Uhr, wurde wieder ein Baby in unsere Familie geboren. Zuerst hieß es, es würde ein Mädchen werden, es war dann aber doch ein Junge. Die werdende Mutter war auf dem Mofa ins Krankenhaus gefahren worden, um dort zu entbinden. Gott sei Dank, dass die Straße schon fertig war. Auf der alten Buckelpiste wäre es sonst vielleicht zu einer früheren Geburt gekommen. Natürlich hätten wir Mia, eine Nichte von Alain, auch mit dem Auto transportiert, aber niemand hatte uns von dem bevorstehenden Ereignis erzählt. Sofort nach der Entbindung wurden Mutter und Kind wieder aus dem Krankenhaus entlassen.

Zwei Stunden nach der Geburt saß Alains Mutter mit dem Neugeborenen im Wohnzimmer und dankte Gott singend, dass das Kind gesund war. Aber bei aller Freude und Dankbarkeit für das kleine Geschöpf stellte der stetige Zuwachs in der Familie auch ein Problem dar, denn es fehlte einfach an Einkommen, um die vielen Mäuler satt zu machen und zu versorgen.

Was für ein seliges Gefühl das war, als ich dann das junge Wesen im Arm halten durfte! Aber ich wurde auch ein wenig

wehmütig, als ich das Kind in meinem Arm betrachtete, denn es erinnerte mich daran, dass mir das Muttersein nach meiner Totaloperation vor 20 Jahren verwehrt geblieben ist.

Ich weiß selbst nicht so recht, wie ich dazu kam. Aber plötzlich schlug ich vor, das Kind „Karl“ zu nennen. Wirklich ernst hatte ich das eigentlich nicht gemeint, aber Alain und mir kamen plötzlich dieselben Gedanken. Wir glauben beide an die Reinkarnation. Und warum sollte es denn nicht möglich sein, dass die Seele von Karl, meinem Adoptivvater, sich in diesem kleinen Jungen wieder inkarniert hatte? Die Geschichte der Beziehung zwischen Alain und mir, der Hauskauf in Afrika, Karls Tod, der Abschied im Sterbezimmer und das Erbe von Karl – wir hatten das Gefühl, als passte das plötzlich alles zusammen. Karl wäre durch mich und mein Engagement hier ein wenig finanziell abgesichert und durfte miterleben, was ich alles in der Familie bewirke. Diese Vorstellung verlieh mir enormen Auftrieb. Mit „Karls“ Geburt schien auch eine Idee für mein Wirken in Afrika geboren worden zu sein.

Sollte das meine neue Lebensaufgabe sein, in Afrika zu arbeiten? Diese Frage hatte ich mir wieder und wieder gestellt. Je mehr ich nun darüber nachdachte, umso mehr Energie bekam diese Vorstellung. Wenn ich mir früher Dokumentar-Filme über Mutter Theresa angeschaut hatte, konnte ich mir gut vorstellen, irgendwann einmal auch Entwicklungshilfe leisten zu können. Wann und wo das geschehen sollte, das würde ich der geistigen Welt überlassen. Das mich die Kinder und eigentlich alle Menschen hier mochten, schien mich darin wei-

ter zu bestärken. Andererseits gab es da natürlich die vielen, teils massiven Probleme in und mit der Familie. Ich würde weiter abwarten, wie sich alles entwickelte.

Mit diesen Gedanken kam auch die Erinnerung an eine Auralung. Die Frau, die diese mit mir durchgeführt hatte, sagte damals zu mir, dass, wenn ich mich öffnen würde, meine Flamme, die wir an diesem Tag entzündet hatten, sich zu einem Feuer ausbreiten würde, und der äußere Reichtum auch meinen inneren Reichtum wecken würde. Alles würde sich so fügen, wie bereits vor vielen Jahren in meinen Vorstellungen lebendig geworden war ... es schien wirklich alles zusammenzupassen. „Der Mensch denkt und Gott lenkt“ - ich konnte hier spüren, wie sehr dieser Spruch zutraf. Und wie ich immer mehr Unterstützung aus der geistigen Welt erhielt, je mehr ich mich öffnete. Ich danke allen geistigen Führern für ihre Unterstützung bei meiner Entwicklung!

Mit dem Zug nach Jahounde

Es war Dienstag. Ich war bereits um 4 Uhr aufgewacht und konnte danach nicht mehr einschlafen, weil ich befürchtete, zu verschlafen, da mein Wecker anscheinend defekt war. Ich hatte mir vorgenommen, mich für zwei Tage zusammen mit Alain von der Familie mitsamt den vielen Problemen zurückzuziehen und neue Energie zu tanken. Um halb acht fuhren wir zum Bahnhof. Dort hieß es warten und Geduld bewahren, denn der Zug hatte fast drei Stunden Verspätung.

Die Zugfahrt war einfach grandios, denn die Strecke führte mitten durch den Urwald. Die unglaubliche afrikanische Natur lag zum Greifen nah rechts und links neben den Gleisen. Kleine Seen, riesige uralte Bäume, alte zerfallene Brücken, große Palmenplantagen, grün, grün, grün, soweit das Auge reichte. Schon dieser wunderbare Anblick schenkte mir viel Energie und Ruhe. Aber die Vorstellung, welche Arbeit in dieser Bahnstrecke steckte und mit welchen Entbehrungen sie wohl gebaut worden war, stimmte mich sehr nachdenklich. Ab und zu sahen wir Feuer neben den Schienen, die verhindern sollten, dass der Urwald die Bahnstrecke überwucherte.

Nach etwa fünf Stunden, unterbrochen von einigen Aufenthalten in kleinen Bahnhöfen, erreichten wir Jahounde, die Hauptstadt von Kamerun. Wir und unsere Utensilien waren über und über mit Staub bedeckt. Der Hitze wegen blieben während der Fahrt die Türen und Fenster nämlich offen. Aber es war ein wunderbares Erlebnis gewesen, dass ich nicht missen möchte.

Zwei Tage ganz alleine mit Alain verbringen – ich freute mich riesig darauf! Keine Familie, keine Aufregungen ... am Bahnhof wartete ein Neffe von Alain, der in Jahounde lebte. Nachdem ich kurz meinen Unmut darüber kundgetan hatte, beließ ich es dabei. Was hätte ich auch tun können? Wir vermuteten, dass Alains Schwester mit ihm telefoniert hatte. Nun war es eben so. Vielleicht war es ihm ja wirklich einfach ein Anliegen, seinen Onkel nach vielen Jahren einmal wiederzusehen.

Vom Bahnhof sind wir gemeinsam mit einem Taxi – wenn man die Schrottkiste so nennen wollte - ins Hilton gefahren. Dieses schöne Hotel war eine Riesenüberraschung für mich. Der gepflegte Eingang, die wunderschönen, eleganten Zimmer mit Klimaanlage, große, saubere Bäder (und ein phantastisches Frühstück, wie wir am nächsten Morgen feststellen durften) – so etwas hatte ich hier nicht erwartet. Nachdem wir uns kurz frisch gemacht hatten, gingen wir mit Alains Neffen zum Essen. An vielen verschiedenen Ständen wurden unterschiedliche Fischgerichte angeboten. Jede der Frauen an den Ständen kämpfte regelrecht darum, uns als Gast zu gewinnen. Ich spürte, wie unangenehm mir das war, aber auch wieder, wie sehr hier jeder ums Überleben kämpfte.

Um der Harmonie willen schlug ich vor, dass sich jeder bei einer anderen Frau einen Fisch grillen lassen sollte. Es funktionierte.

Am nächsten Morgen, nach einem – wie bereits vorweggenommen - wunderbaren Frühstück, wollten wir Noe, einen alten Bekannten von Alain, besuchen. Die beiden hatten sich seit 20 Jahren nicht mehr gesehen. Von Noe, wussten wir zwar nur den Namen, aber ein uns fremder Mann, der uns am Eingang zu den Bürogebäuden angesprochen hatte, sagte uns, wo wir ihn finden konnten.

Der Aufzug zu seinem Büro war alt und klapprig, wie das ganze Gebäude, und im Flur gab es kein Licht. Im Büro standen zwei Schreibtische, ansonsten war es kahl. Wände und Teppichboden waren völlig verschmutzt, die Türklinke baumelte herunter und die Ecken an der Decke waren voller

Spinnweben. Ja, auch in öffentlichen Gebäuden merkte man den Unterschied zwischen Afrika und Deutschland.

Noe war ein Riese, er musste mindestens zwei Meter groß sein. Die Beiden freuten sich riesig, sich wiederzusehen. Er rief sofort seine Frau an, sie solle herkommen, um Alain zu begrüßen und, wie er betonte, um auch mich kennenzulernen. Wie ich erfuhr, war sie vor 15 Jahren einmal bei Alain zu Gast in Deutschland gewesen. Sie kannte also seine Ehefrau. Jetzt musste er zum ersten Mal Farbe bekennen und mich als seine neue Partnerin vorstellen. Ich war gespannt, wie er reagieren würde! Aber er tat es, und ich fühlte mich in diesem Moment wirklich wie seine Partnerin.

Wir sprachen über unseren Urlaub, die Familie, die Erneuerung der Straße und unser im letzten Jahr erstandenes Grundstück. Alain fragte, ob Noe einen guten Architekten kennen würde, der für uns ein Haus planen könnte. Wir wollten wenigstens eine ungefähre Vorstellung von den Kosten und dem Aussehens des Hauses bekommen.

Bereits eine halbe Stunde später trafen wir uns mit einem Architekten, den Noe empfohlen hatte. Wir vereinbarten, am nächsten Tag gemeinsam nach Edea zurückzufahren und das Grundstück zu besichtigen. Sollte es tatsächlich wahr werden? Würden wir in Afrika ein Haus bauen und uns dort, wie wir es uns vorgestellt hatten, in Projekten von Hilfsorganisation engagieren? Die Zeichen dafür schienen gut zu stehen.

Die Rückfahrt am nächsten Morgen war eine einzige Katastrophe. Ständig überholte jemand an vollkommen unübersichtlichen Stellen. Wir kamen trotzdem gut in Edea an und besprachen nach der Besichtigung des Grundstücks und den Plan für die Bebauung. Es schien wirklich wie am Schnürchen zu laufen.

Ja, obwohl schon so viel schief gelaufen war, forderte ich mich immer wieder auf, im positiven Denken zu bleiben. Heute ist mir klar, dass ich mir nur selbst etwas beweisen wollte. Ich glaubte, durchziehen zu müssen, was ich mir vorgenommen hatte und setzte das positive Denken so ein, als könne ich es quasi als Neutralisator gegen die universellen Gesetzmäßigkeiten anwenden. Man kann versuchen, das „Positive Denken“ als Hebel zu nutzen, um den eigenen Willen durchzusetzen. Man kann sich die Welt „schön denken“. Aber hierbei setzt das Ego die Ziele fest, und auch wenn diese Ziele erreicht werden, kann es nicht von Dauer sein. Wahrhaft positives Denken ist Ausdruck eines tiefen Vertrauens darin, dass die universellen Gesetze für uns arbeiten und zu unserem Besten ist, was uns gerade geschieht, auch wenn es sich für unser Ich-Bewusstsein als noch so schwierig oder sogar hart darstellen mag.

Zu Hause angekommen kam es dann aber wieder zu heftigen Diskussionen. Dieses Mal reagierte mein Körper spontan und sehr heftig darauf, denn ich bekam plötzlich Schüttelfrost. Jetzt bekam ich also auch von meinem Körper signalisiert, dass mir diese Aufregungen nicht gut taten.

Claude, ein weiterer Neffe von Alain, wollte unbedingt ein Moped. Er erklärte, es würde ihm helfen, seine Familie zu ernähren. Ich gab ihm also das Geld für das Moped und war froh, auf dieser Art und Weise einer Familie ganz direkt helfen zu können. Doch auch hier erfuhr ich, dass er zwar Geld verdient hatte, seiner Familie davon aber nichts abgab. Stattdessen hatte er sich eine neue Freundin in der Stadt zugelegt, mit der er vermutlich das Geld verprasste. Hier war genau das Gegenteil von dem geschehen, was ich beabsichtigt hatte. Und mir begann immer klarer zu werden, dass das, was in meinen Augen ganz offensichtlich eine Hilfe darstellte, nicht unbedingt eine sein musste. Dieser spezielle Fall hatte mir gezeigt, wie eine gute Absicht die Entstehung einer unheilvollen Situation begünstigen konnte.

Ich musste mit meinem Wunsch zu helfen anders umgehen. Vor allem, das war mir klar, musste ich lernen, keine Erwartungen mehr auszubilden oder sie loszulassen, wenn ich doch welche bei mir bemerkte. Wenn ich leide, dann nur, wenn meine Erwartungen enttäuscht wurden.

Wir riefen den Familienrat zusammen und nahmen Claude ins Gebet. Er versprach mir in die Hand, sich ab sofort zu ändern, und wir gaben ihm eine weitere Chance. Mein Körper aber revoltierte immer mehr. Ich bekam sehr hohes Fieber, Kopfschmerzen und fühlte mich sehr schlecht. Ich hatte keinen Fieberthermometer, aber ich spürte, dass das Fieber unbedingt runter musste. Daher legte ich mich im Bad

auf den Boden und machte mir Wadenwickel. Alle zwanzig Minuten nahm ich die Handtücher weg und ließ lauwarmes Wasser über die Waden laufen.

Als Nächstes bekam ich Durchfall. Ich fühlte mich so krank wie schon lange nicht mehr. Alain bekam es mit der Angst zu tun und wollte mich überreden, irgendwelche Tabletten zu nehmen. Aber ich lehnte alles ab. Er bedrängte mich weiter, und schließlich bat ich ihn, mir Tee aus einem Heilgras, das er vorgeschlagen hatte, zuzubereiten. Als er mir den Tee gebracht hatte bat ich ihn, mich alleine zu lassen. Dann rief ich meine Freundin Simone in Deutschland an und bat sie, mir positive Energie zu schicken und mich geistig in meinem Heilvorgang zu unterstützen.

Nach und nach wurde ich immer schwächer. Ich war unendlich müde, wollte nur noch schlafen. Darmkrämpfe und Durchfall weckten mich immer wieder auf, und am Morgen fühlte ich mich kaum besser. Ich bestand trotzdem darauf, wie geplant die 100 Kilometer nach Kribi, einer am Meer gelegenen Kleinstadt, zu fahren. Denn ich wusste, weg von der Familie und mit dem Meer vor Augen würde ich wieder gesund werden.

Mit letzter Kraft packte ich meine Reisetasche und aß ohne Appetit zwei Bananen, um wenigstens ein bisschen Kraft zu bekommen, auch wenn mein Darm mich nach wie vor quälte. ‚Nicht aufgeben, Petra, es wird wieder!‘, versuchte ich mich zu motivieren. Ich wollte nach dem Packen noch etwas ruhen, schlief dann aber eine Stunde tief und fest.

Um 10 Uhr brachen wir zusammen mit Alains Mutter und Schwester auf.

Obwohl es mir so schlecht ging, wollte ich, dass wir auf dem Weg nach Kribi die im Urwald lebenden Pygmäen besuchten. Monique hatte Kontakt zu diesen Menschen und verstand ihre Sprache. Wir übergaben Ihnen kleine Geschenke wie Salz, Zucker, Reis und einen Kanister mit afrikanischen Getränk. Diese Pygmäen leben nur von der Jagd und von dem, was sie an Früchten und Beeren sammeln. So etwas wie Schule kennen die Kinder nicht. Und wenn jemand aus dem Stamm stirbt, wird er dort begraben, wo sich die letzte Wohnstätte des Stammes befand. Dieser zieht dann weiter und sucht sich einen neuen Ort zum Bleiben.

Monique fragte mich unvermittelt, ob ich mir vom Stammesältesten die Zukunft voraussagen lassen wollte. Wie immer neugierig stimmte ich zu.

Der alte Mann nahm eine Tasche und ging mit uns ein Stück weit. Dann breitete er ein rotes Tuch aus, legte sich ein rotes Band um den Kopf und einige Utensilien auf das Tuch am Boden. Dann zündete er eine Zigarette an. Ich vermutete, dass er mit dem Rauch negative Energien vertreiben wollte. Nachdem er einen Schluck getrunken hatte, begann er mit dem Ritual.

Er bat Alain und mich, uns ihm gegenüber auf einen Baumstamm zu setzen. Während er sprach übersetzte Monique: „Ihr seid beide kerngesund, und ich sehe keine Krankheit auf

euch zukommen. Ich sehe bei Alain eine andere Frau, aber ihr beide werdet heiraten und glücklich werden. Niemand wird euch trennen können. Ihr werdet in Edea ein schönes Haus bauen und Petra wird dort erfolgreich arbeiten. Ihr werdet zwischen Deutschland und Afrika pendeln.“

Ich schaute verdutzt. Und fragte mich, ob ich darauf vertrauen konnte, dass Alains Schwester hier wirklich die Worte des Mannes richtig verstanden hatte. Oder ob sie hier nur das Wunschdenken der Familie zum Ausdruck brachte. Der alte Pygmäe allerdings machte bei dem Ritual ein so strahlendes Gesicht, dass ich das Gefühl hatte, Moniques Worte entsprachen wirklich dem, was er uns mitteilte. Die Zukunft wird es zeigen.

Nach all den negativen Erfahrungen, die ich mit der Familie gemacht hatte, war mein Vertrauen ziemlich im Keller. Vielleicht war es aber wirklich wieder ein Zeichen aus der geistigen Welt, das mir Mut machen sollte und meinen Weg bestätigte. Ich war immer noch sehr im Zweifel, ob Afrika das Richtige für meine Zukunft war, obwohl Vieles dafür zu sprechen schien. War es die Angst vor etwas mir völlig Neuem? Oder die Angst, mich wieder in Verantwortung und damit Abhängigkeit zu begeben? Ich wusste, ich konnte das nur mit einem klaren Kopf beantworten. Solange ich mich so krank fühlte, war das unmöglich. Aber ich würde dem auf jeden Fall nachspüren, bevor ich etwas unternahm oder mich festlegte.

Nach dem Ritual verabschiedet wir uns und fuhren weiter nach Kribi. Obwohl die Hotels hier am Wochenende meist ausgebucht sind und wir aufs Geratewohl gefahren waren, hatten wir Glück. In der Hotelanlage, die wir vom letzten Jahr kannten, bekamen wir das letzte Zimmer mit vier Betten. Mir war alles recht. Hauptsache, ich würde mich bald wieder besser fühlen. Und wirklich, die Bauchkrämpfe kamen seltener, und ich fühlte mich von Stunde zu Stunde immer besser. Mutig versuchte ich ein wenig Fisch zu essen, aber ich hatte noch keinen Appetit. Und nachts plagten mich wieder Krämpfe.

Nach einem leichten Frühstück, durch das ich hoffte, wieder zu Kräften zu kommen, legte ich mich ans Meer und schrieb in meinem Tagebuch. Heute weiß ich, dass ich in solch einer Situation niemals Eier oder andere tierischen Produkte zu mir nehmen sollte. Am besten ist es, gar nichts zu essen. Trotzdem fühlte ich mich zunehmend besser. Dafür erschien ein Rudel Herpesbläschen auf meinen Lippen.

Am folgenden Tag hatte ich Geburtstag. Alain bereitete mir eine große Überraschung und sang mir ein Lied auf Afrikanisch. Ja, er war wirklich sehr liebevoll und ließ sich immer etwas einfallen, um mir seine Liebe zu zeigen. Und ich, auch ich liebe ihn sehr. Ich spürte, dass unsere Beziehung eine große Chance für das Wachstum unserer Beider Bewusstsein war. Es lag nur an uns, ob wir diese Chance nutzten.

Nachdem ich mit Mama und Alains Schwester gefrühstückt hatte, kamen die ersten Geburtstagsanrufe.

Später ging ich bei herrlichem Sonnenschein ein Stück am Strand entlang. Still bedankte ich mich bei der geistigen Welt, dass es mir gesundheitlich wieder besser ging und ich meinen Geburtstag genießen durfte. Als ich an einem großen Stein vorbeikam, setzte ich mich darauf, betete und suchte in mir nach der Antwort auf die Frage, ob ich auf diesen Kontinent gehörte oder nicht. Dann machte ich eines meiner kleinen Spielchen mit mir. Ich würde es als Bejahung meiner Frage ansehen, wenn meine leibliche Mutter mich heute, an meinem Geburtstag, anrufen würde. Was sie sonst nie tat, wenn ich verreist war. Ich bekräftigte in Gedanken meine ganze Bereitschaft, die Antwort, egal wie sie ausfiel, zu akzeptieren.

Ich hatte den Gedanken kaum zu Ende gedacht, da klingelte mein Handy. Es war - meine leibliche Mutter.

„Na, das ist ja eine Überraschung“, begrüßte ich sie verduzt. „Du rufst mich doch sonst nie an, wenn ich im Ausland bin!“

„Ich nahm Deine Handy-Nummer in die Hand und wählte kurz entschlossen“, gab sie zurück. „Und Du warst sofort dran.“

Ich spürte Tränen auf meinen Wangen. Ich freute mich sehr, dass meine Mutter mich angerufen hatte. Aber noch mehr war es die Fassungslosigkeit, dass auf meine Frage so schnell eine Reaktion gekommen war. Aber durfte ich den Anruf nun so deuten? Die Antwort lag in mir, und ich musste lernen, damit umzugehen und zu vertrauen.

Immer öfter machte ich die Erfahrung, dass sich Dinge verwirklichten, denen ich meine Aufmerksamkeit schenkte.

Wie bereits erzählt hatte ich es ja intensiv im Negativen durch meine Erwartungshaltung erlebt. Aber auch die Erfolge, die positiven Erlebnisse, kamen immer schneller.

Ich habe an diesem Tag noch viele Anrufe erhalten.

Nachdem wir Mama und Schwester zum Bus, der sie nach Hause bringen sollte, begleitet hatten, wollten wir mit dem Auto zu ganz in der Nähe gelegenen, wunderschönen Wasserfällen fahren. Allerdings verirrten wir uns dabei, und nach einer Weile war das Auto über und über von feinem Staub bedeckt. Zwei Jungs, die wir nach dem Weg fragten, fuhren mit uns und zeigten uns den Weg.

Beim Frühstück am nächsten Morgen hatte ich die Idee, zu Fuß die etwa acht Kilometer am Strand entlang zu den Wasserfällen zu wandern. Alain hatte nicht so recht Lust dazu, ich wollte aber nicht alleine laufen. Wir saßen noch am Tisch, da sprach uns plötzlich ein Mann an, der vom Strand kam. Ob er uns ein etwas von der Landschaft zeigen dürfe. Er hieß Balthasar und machte einen recht netten Eindruck. Nach einem kurzen Gespräch - er sprach ein wenig Deutsch und ein wenig Englisch - fragte ich ihn, ob er bereit wäre, mit mir zu den Wasserfällen zu wandern. Er war sofort einverstanden.

An dem weißen Strand entlang zu laufen war ein Traum. Links von uns breitete sich das saftige Grün der afrikanischen Flora aus, während rechts die Ebbe Muster in den Sand malte. Ich freute mich, hier wieder zwei Fliegen mit einer Klappe

geschlagen zu haben. Balthasar konnte sich etwas Geld verdienen, und ich hatte eine nette Begleitung. Wir sahen den Fischern zu, wie sie die schweren Netze aus dem Wasser zogen. Scharen von Vögeln versammelten sich schwebend und taumelnd darüber, um den einen oder anderen Fisch zu ergattern. Ich spürte, wie ich wieder entspannter und klarer wurde und es mir auch körperlich zunehmend besser ging. Mir wurde bewusst, wie mich das Erlebnis mit den Hundebabys zu Beginn des Urlaubs an das grausame Schicksal der Hunde hier in Afrika erinnert hatte. Ich, die ich selbst seit über zehn Jahren ein Dalmatinerweibchen als Begleitung hatte, erlebte den oft brutalen Umgang der Menschen hier mit diesen Geschöpfen wohl besonders intensiv. Aber sicher zeigten mir die starken Gefühle, die damit einher gingen, auch, dass da in meinem Gemüt noch einiges an Arbeit auf mich wartete. Ja, die Ruhe hier am Strand tat mir gut. Ich hatte auf meinem Weg durch die Esoterik und spirituellen Lehren viele Informationen gesammelt. Hier, in diesem Frieden, so fühlte es sich an, verwandelte es sich in Wissen.

Mittwochs fuhren wir wieder zurück nach Edea. Kaum angekommen erfuhren wir, dass Claude sein Versprechen nicht gehalten hat. Dieses Mal blieben wir hart und nahmen ihm den Schlüssel für das Moped ab. Natürlich ergriff damit sofort wieder die schlechte Atmosphäre die Familie.

Erst viel später fiel mir diese Situation wieder ein. Dass wir uns fühlten als seien wir in den Augen der Afrikaner nur Goldesel, war nicht ihr

Fehler. Auch hier hatten wir beide, Alain und ich, wieder entsprechend unserer Erwartungen reagiert. Aber in diesem Umfeld lagen die Prioritäten eben anders. Da, wo es bei uns zuhause um gutes Benehmen ging, ging es hier ums blanke Überleben. Hier war recht, was dieses Überleben sicherte. Und außerdem erlebten die Menschen in Afrika ja selbst, wie ihr Kontinent vom weißen Mann geplündert wurde. Afrika besitzt einen immensen Reichtum an Bodenschätzen, aber die Menschen dort haben fast nichts davon, eher im Gegenteil.

Ja, Afrika, war mir eine saftige Lektion zum Thema „Erwartung und Enttäuschung“. Wenn wir aus dem Ich heraus handeln, zementiert es unsere Zukunft mit Erwartungen. Dem Fluss des Lebens und dem Wirken der göttlichen Gesetze in unserem Leben setzt es so Widerstand entgegen, und die Reibung bekommen wir als unangenehme Erlebnisse präsentiert. Wir müssen lernen, ins Vertrauen zu finden. Das Vertrauen, das Leben nicht einfach ein Dahinplätschern der Zeit ist, sondern ein intelligenter, von Bewusstsein getragener Prozess. Wenn es uns gelingt, uns ganz dem Leben zu überlassen, wird es uns dorthin tragen, wo unser Platz ist, in jedem Moment.

Für heute hatte mich Simone zum Essen eingeladen. Ich freute mich darauf und schätzte sie sehr dafür, denn sie wollte das Wenige, was sie hatte, mit mir teilen. Es gab getrockneten Fisch mit Spinat und Couscous. Es schmeckte phantastisch! Wir unterhielten uns angeregt, und die halbe Flasche Rotwein, die ich mitgebracht hatte, trug ihren Teil zur Gemütlichkeit bei. Eine Freundin von Simone, Elisabeth, kam vorbei, um Reis abzuholen. Sie hatten Geld gesammelt und dafür den Reis gekauft, und nun wollten sie ihn an bedürftige Menschen

verteilen. Mein Respekt für Simone wuchs immer mehr. Arme Menschen, die sich für noch Ärmere engagieren. Was für ein Kampf, und welche Menschlichkeit.

Ich hatte nicht die geringste Ahnung, dass wir, während wir so gemütlich zusammensaßen, von Alains Familie genau beobachtet wurden.

Mit Mutter, Schwester und Alain fuhr ich später zum Friedhof, um den Fortgang der Arbeiten an den Gräbern zu begutachten. Auf dem Weg wurde gebetet und gesungen, was mich in der guten Stimmung hielt, in der ich seit dem Besuch bei Simone war. Ich ging dann alleine nach Hause ... am nächsten Tag stand die Abreise an, und ich wollte mich von der Gegend, in der ich nun einige Zeit verbracht hatte, verabschieden.

An unserem letzten Abend gingen wir noch einmal schön essen. Wir waren guter Laune, alles schien in bester Ordnung. Auf dem Nachhauseweg nahmen wir uns an der Tankstelle noch eine Flasche Rotwein mit, um unseren Urlaub zuhause gemütlich ausklingen zu lassen. Die Hunde, an deren leidvolles Dasein ich mich zwar nicht gewöhnt hatte, es nun aber besser akzeptieren konnte, hatten sich unter unserem Schlafzimmerfenster niedergelassen.

Abschied

Am nächsten Morgen hieß es Kofferpacken. Alain hatte noch eine Aussprache mit der Familie, insbesondere Claudes wegen. Dann fuhr er in die Stadt, um ein paar letzte Besorgungen zu machen. Um mich herum hatten sich wieder einmal sämtliche Kinder versammelt und Karl, der Säugling, lag auf meinem Arm. Plötzlich erschien Monique, und ein heftiges Geschrei begann. Ich verstand zwar kaum etwas, aber mein Bauch sagte mir, dass sich da etwas zusammenbraute. Nachdem man eine Stunde lang gestritten und geschrien hatte, lief Monique weg. Ich nahm an, sie würde in die Stadt gehen und übergab Karl seiner Mutter. Das ungute Gefühl hielt an. Ich wollte mich noch von Simone verabschieden und machte mich mit ein paar kleinen Geschenken auf den Weg zu ihr.

Als ich bei ihr ankam, stand Simone völlig verstört vor mir und zitterte am ganzen Körper. Alains Schwester hatte auch bei ihr herumgetobt und verlangt, sie solle mich in Ruhe lassen, sie mische sich in unsere Familie ein. Eine Kundin in Moniques kleiner Boutique habe offenbart, dass ich die Familie finanziell nicht mehr unterstützen würde. Für mich sah das nach einer regelrechten Intrige gegen diese harmlose, unschuldige Frau aus. Gier, Neid und Eifersucht können Menschen wirklich zu Ungeheuern machen.

Ich war wie vor den Kopf gestoßen und brauchte eine Weile bis ich begriff, was hier passierte. Dass sich jemand derart in

meine Angelegenheiten einmischte, das verletzte mich sehr. Selbst sehr aufgereggt versuchte ich nun erst einmal, Simone zu beruhigen, was nicht leicht war. Sie hatte Todesangst weil sie glaubte, man würde ihr etwas antun. Ich sollte gehen, meinte sie, denn meine Anwesenheit stelle eine Gefahr für sie dar. Mir war nicht klar, wie ernst sie das meinte. Wir hatten doch nur ein Essen miteinander eingenommen!

Ich nahm Simone mit und ging zu Alain, um diese Angelegenheit zu klären. Monique war wieder zurück und stand schreiend vor dem Haus. Simone bekam es mit der Angst zu tun, drehte um und lief schnurstracks nach Hause zurück. Nun war ich diejenige, die schrie. Und zwar nach Alain. Als er aus dem Haus kam, verlor ich völlig die Fassung und versuchte mich laut schreiend gegen diesen Übergriff der Familie zu verteidigen. Aber er verstand nicht, um was es eigentlich ging. Und die Familie schaute erstaunt und erschreckt, weil ich, eine Frau, das Familienoberhaupt anschrie.

Ich wollte nur noch weg, weg von dieser Familie, weg von diesem Haus. Ich holte meine Koffer heraus, lud sie ins Auto ... und brach weinend zusammen. Alains Mutter kam zu mir her und hatte einen Mann bei sich, der ein wenig Englisch sprach. Ich möge nicht die gesamte Familie bestrafen, bat sie mich. Ich riss mich zusammen, nahm sie in den Arm und verabschiedete mich liebevoll von ihr. Ich hatte das Gefühl, es war für immer. Mich von den Anderen wenigstens mit einem Händedruck zu verabschieden brachte ich zwar über mich, aber es kostete sehr viel Kraft.

Wie sollte es nun mit Alain und mir weitergehen? Ich hatte nicht den blassesten Schimmer. Es würde auf Dauer nicht gut gehen, wenn er immer zwischen mir und der Familie stand.

Wir unterbrachen die Fahrt nach Duala bei Simone, um noch einmal mit ihr zu sprechen und sie zu beruhigen.

Während der ganzen Fahrt liefen mir die Tränen übers Gesicht, und ich sprach kein einziges Wort. Was für ein trauriger Abschied! Was war mit mir geschehen, warum hatte ich so die Nerven verloren?

In Duala brachten wir die Koffer ins Hotel und gingen mit dem Fahrer und Sylvain essen. Alain versuchte mir in Ruhe zu erklären, wie es zu diesen Missverständnissen gekommen war. Simone habe sich nicht an die afrikanischen Gebräuche gehalten, denn sie hätte die Familie fragen müssen, ob sie mich zum Essen einladen darf. Ich hörte eine Weile lang ruhig zu, obwohl das für mich schlichtweg inakzeptabel war. Wo war ich denn hingeraten? Wollte man mich hier meiner Freiheit und Selbstständigkeit berauben? Als Alain dann jedoch meinte, Simone habe sich mit Ihrer Handlung sogar strafbar gemacht, gingen mir erneut die Nerven durch und ich knallte meinen Teller auf den Tisch. Dann stand ich auf, verabschiedete mich von den anderen Beiden und nahm das nächste Taxi, um zum Hotel zu fahren. Natürlich erwischte ich in dieser Situation das klapprigste und älteste Fahrzeug, das Afrika zu bieten hatte. Ich spürte, ich musste mit jemandem sprechen, und rief meine Freundin Simone in Deutschland an. Es erschien ihr zwar auch unglaublich, was ich ihr erzählte, meinte aber,

ich solle mich beruhigen, damit ich den Kontinent nicht mit diesen negativen Schwingungen verlassen würde. Denn ich würde dann die Negativität von Alains Schwester mit nach Hause nehmen.

Ich fühlte, dass sie recht hatte. Es ist wirklich gut, in solchen Situationen Menschen zu haben, denen man vertraut und mit denen man sich austauschen kann. Wir helfen uns gegenseitig uns an das zu erinnern, was wichtig ist. Eigentlich wissen wir das ja, aber im Ich-Bewusstsein vergessen wir unsere innere Unabhängigkeit von den Eindrücken der äußeren, materiellen Welt.

Alain wollte, wie er sagte, noch einmal in Ruhe mit mir reden. Aber ich hatte keine Kraft mehr, mich noch länger mit der ganzen Familienproblematik auseinanderzusetzen. Daher lehnte ich ab und ging an den Hotelpool, um mich zu beruhigen. Nach einer Weile begann ich, in meinem Tagebuch Notizen zu machen. Danach riss ich mich mit aller Kraft zusammen und ging in unser Hotelzimmer, um zu duschen. Wir hatten für heute einen schönen Abend geplant und wollten in einem Club mit Champagner noch einmal auf meinen Geburtstag anstoßen. Ich habe es dann wirklich geschafft und mit Alain einen friedlichen Abend und eine schöne letzte Nacht in diesem Urlaub verbracht. Ja, zwischen uns klappte es einfach, weil wir uns so gut verstehen. Aber die von Außen kommenden negativen Einflüsse warfen immer wieder Schatten auf unser Zusammensein. Ich fragte mich zum hundertsten Male, wie es wohl mit uns weitergehen würde.

Wieder in Deutschland

War es das Ende dieser, wie ich sie empfand, großen Liebe?

Wir trafen uns noch einige Male, aber Alain begann immer wieder, das Thema Afrika auf den Tisch zu bringen. Ich war sehr enttäuscht, denn ich wollte nach diesen Erfahrungen von Afrika ersteinmal nichts mehr wissen und hören. Aber es schien, als seien ihm seine Familie und der Hausbau in Afrika wichtiger, als was aus unserer Beziehung würde. Ich versuchte zwar, das zu verstehen, hatte aber große Probleme damit. Mein Ego wehrte sich dagegen, bei ihm nicht an erster Stelle zu stehen. Aber zu der Zeit war mir das noch nicht so bewusst. Ich spürte nur, dass es mit diesen ständigen Diskussionen nicht so weitergehen konnte, und dass es wohl bald eine durchgreifende Veränderung in unserem Zusammensein geben musste und würde, auch wenn ich das nicht wahr haben wollte.

Alains 50. Geburtstag fiel in diesem Jahr auf einen Sonntag. Und da meine große Schwester den ihren am gleichen Tag feierte, wollte ich den Beiden eine ganz besondere Überraschung bereiten und arrangierte es, dass wir gemeinsam von Samstag auf Sonntag in die Geburtstage hineinfeierten. Es wurde eine ziemlich lange Nacht, und der heimkehrende Alain wurde von seiner Frau auch ziemlich unfreundlich empfangen, wofür die späte Stunde aber nicht der einzige Grund war. Sie hatte sich während seiner Abwesenheit die Bilder aus Afrika in seiner Kamera angeschaut. Und da war auch ein Bild von mir dabei. Jetzt nutzten alle Ausreden nichts mehr, er musste Farbe

bekennen und gestand ihr, dass wir seit fast drei Jahren eine Beziehung hatten. Dass sie daraufhin wohl völlig ausrastete und ihn mit Geschrei und Vorwürfen überschüttete, das konnte ich gut verstehen. Nur zu gut erinnerte ich mich an den Moment vor vielen, vielen Jahren, als ich erfahren hatte, dass mein damaliger Mann mir nicht treu war.

Alain flüchtete und fuhr zu mir. Die Bombe war geplatzt, und das war gut so. Auch wenn das mit uns jetzt schon so lange ging, das ständige Unehrllichsein hatte mir von Anfang an riesige Probleme bereitet.

Am nächsten Morgen fuhr er nach dem Frühstück nach Hause, um vernünftig mit seiner Frau zu sprechen, was wohl auch funktioniert hat. Denn als er wieder zu mir kam eröffnete er mir, dass er zwar mit mir zusammenziehen wolle, aber das Geschäft, zu welchem ich ihm das Geld für den Umbau geschenkt hatte, weiter gemeinsam mit seiner Ehefrau betreiben würde. Ich muss nicht betonen, dass das nicht in meinem Sinne war.

Nach Afrika wurde ich auch hier wieder mit meinen stillen Erwartungen, die ich mit meiner Hilfe verband, konfrontiert. Die Kette der Enttäuschungen schien nicht abzureißen. Aber – das konnte sie ja auch nicht, wenn ich mein Entgegenkommen mit Bedingungen versah, die mir selbst nicht bewusst waren. Die Täuschung durch falsch verstandenen Altruismus und Schein-Unabhängigkeit muss sich irgendwann auflösen.

Ich spürte, wie ich mich innerlich immer weiter von Alain entfernte. Aber dass ich ihn ganz verlieren würde – oder besser, ihn würde ganz loslassen müssen - wollte ich nicht wahr haben. Aber als die Diskussionen einfach kein Ende nahmen, zog ich dann doch die Konsequenzen und beendete unser Miteinander. Es tat sehr weh, und es schien das Ende dieser Liebe zu sein.

Im Nachhinein fiel es mir wie Schuppen von den Augen, was mein Freund mir gespiegelt hatte. Das Abhängigkeitsverhältnis, welches er mit seiner Ehefrau hatte, war genau das gleiche wie meines mit ihm. Warum dauert es nur immer so lange, bis wir so etwas erkennen?

In der folgenden Zeit fühlte ich nur totale Einsamkeit.

Eine Woche lang reagierte mein Körper heftig auf diesen Entzug. Ich hatte so starke Unterleibsschmerzen, dass ich mich entschied, einen Termin beim Frauenarzt, den ich seit sechs Jahren nicht mehr besuchte hatte, zu vereinbaren. Ich ließ alle Untersuchungen, Blut- und Urintests über mich ergehen, mit dem Ergebnis, dass – Gottlob – alles in Ordnung war. Aber als nächstes bekam ich Gliederschmerzen und fühlte mich so elend wie schon lange nicht mehr. Dieser Zustand dauerte über eine Woche an.

Als es mir wieder besser ging, kam es noch einmal zu einem Telefongespräch mit ihm. Ich stand mit meinem Handy im Garten. Während des Gesprächs flog ein Vogel gegen eine

Fensterscheibe und stürzte tot zu Boden. Das war für mich ein eindeutiges Zeichen. Es war aus und zu Ende! Mir fiel noch einmal der alte Mann im Urwald ein, der orakelt hatte, wir würden heiraten und glücklich miteinander leben. Ja, es war wohl wirklich nur der Versuch von Alains Schwester gewesen, mich zu manipulieren. Orakel liefern eben keine Gebrauchsanweisung für das Leben. Ihre Symbole sollen uns helfen, auf die Gebrauchsanweisung in unserem eigenen Inneren aufmerksam zu werden!

In einem Feuerritual in meinem Garten verbrannte ich einen kleinen Energiebär, den mir Alain einmal geschenkt hatte und an dem ich sehr hing. Aber so konnte ich etwas Konkretes loslassen und ein sichtbares Zeichen für einen Neubeginn setzen. Auch wenn es sicherlich noch eine Weile dauern würde, bis dieser Prozess des Loslassens ganz abgeschlossen sein würde.

Diese mehr als drei Jahre dauernde Beziehung hatte mich einen großen Schritt in meiner Lebensschule voran gebracht. Ich hatte eine für mich neue, wichtige Erkenntnis gewonnen: statt mich von meinem Ich zu falsch verstandener Selbstlosigkeit verführen zu lassen, musste ich mich zuerst selbst lieben und akzeptieren lernen, bevor ich mich auf eine ernsthafte Beziehung einlassen konnte.

Besetzung durch negative Kräfte

Zwei Wochen später erlebte ich etwas sehr Unangenehmes, aber auch das verhalf mir letztendlich wieder zu einer neuen, wichtigen Erkenntnis.

Ich war an einem Abend mit meinem Ex-Freund Stefan zu einer Geschäftseröffnung eingeladen gewesen. Es war ein ausgesprochen feucht-fröhlicher Abend. Nach der Veranstaltung so richtig in Weinlaune, entschlossen wir uns, auch noch ein Weinlokal zu besuchen. Drinnen hatte ich noch nichts davon gespürt, aber als wir nach einigen Gläsern das Lokal verließen und ich ins Freie kam, hatte ich das Gefühl, dass meine Beine mir nicht mehr so recht gehorchten. Stefan brachte mich noch an die Haustür. Ich fiel dann, so betrunken wie ich war, nur noch in mein Bett.

Beim Aufstehen fühlte ich, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich versuchte mich zusammenzureißen, ging unter die Dusche und dann mit dem Hund „Gassi“. Aber es half nicht, ich fühlte mich keinen Deut besser. Ich hatte das Gefühl, nur so durch die Wohnung zu wackeln. Gemütsmäßig im tiefsten Keller brach ich weinend zusammen. Ich hatte das Gefühl, in einem abwärts fahrenden Aufzug zu sitzen und nicht mehr alleine auf die Beine zu kommen.

Ich schaute zum Himmel und flehte: „Bitte helft mir, ich brauche dringend Hilfe.“ Dann zog ich Engelkarten („Engel begleiten Deinen Weg“ von Dorreen Virtue), die mir inzwi-

schen wertvolle Wegbegleiter und Ratgeber geworden waren. Es war wunderbar, was sie mir zeigten: Erzengel Michael war als mein Beschützer bei mir. Ich hatte das Gefühl, beschützt zu sein und wie immer Hilfe aus der geistigen Welt zu erhalten. Aber trotzdem verspürte ich den Drang, meine Wohnung zu verlassen. Vermutlich wollte ich mich einfach ablenken, um gefühlsmäßig nicht weiter nach unten durchzurutschen. Es wäre sicher besser weil lehrreicher gewesen, mir diese Gefühle anzuschauen. Aber ich war damals noch nicht so gefestigt.

Ich verließ mit meinem Hund die Wohnung und kam mir vor wie ein Gespenst, als ich durch die Gegend irrte. Unterwegs rief ich meine Freundin in Freiburg an, aber auch ihre Worte schafften es nicht, mich aufzubauen.

Ich lief immer weiter, Richtung Innenstadt. Plötzlich klingelte mein Handy. Es war meine schamanische Lehrerin. Auf ihre Frage hin, wie es mir ginge, versuchte ich, ihr mein Befinden zu schildern. Sie habe aus der geistigen Welt den Auftrag erhalten, mich anzurufen. Ja, ihr Anruf kam wirklich genau zur richtigen Zeit, wie bestellt.

Sie empfahl mir, eine ruhig gelegene Bank aufzusuchen, mich hinzusetzen und sie dann zurückzurufen. Das tat ich. Sie empfahl mir eine Atemübung und entschuldigte sich, sie würde mich in zehn Minuten wieder anrufen und sich in der Zwischenzeit auf der energetischen Ebene mit mir verbinden, um mich von der dunklen Energie zu befreien.

Als wir dann noch ausführlich miteinander am Telefon gesprochen hatten spürte ich, wie ich ruhiger wurde und meine

Energie und Kraft langsam zurückkam. Sie erklärte mir, dass Erzengel Michael an meiner Seite sei und mich beschütze. Erzengel Michael! Den hatte ich doch vorhin zuhause aus meinen Engelkarten gezogen! Sie empfahl mir, noch eine Chakrenübung zu machen und mich erst einmal zu erholen. Inzwischen fühlte ich mich wieder in der Lage, etwas zu mir zu nehmen und ging in ein Restaurant, um etwas zu essen. Ich spürte, wie es mir nach und nach immer besser ging und dass ich da eine tiefgreifende Erfahrung gemacht hatte.

Abends telefonierte ich nochmals mit meiner schamanischen Lehrerin. Ihre Erklärung war für mich stimmig: niedrige Schwingungen hatten in meinem geschwächten, alkoholisierten Zustand Besitz von mir ergriffen.

Ich weiß allerdings, dass es für derartige Erlebnisse viele verschiedene Lesarten gibt, zum Beispiel auch die, dass der Alkohol die Barriere zu meinen unerlösten Ängsten aufgebrochen hatte und sie mir daraufhin bewusst wurden. Wenn sie etwas Ähnliches erleben und mehrere Erklärungsmöglichkeiten haben, dann gehen sie die einzelnen Möglichkeiten im Geist durch und beobachten ihre Gefühle dabei. Sie werden ihnen sagen, was für sie richtig ist und mit was sie arbeiten können. Geben sie auf jeden Fall achtsam mit sich und ihrem Leben um. Schauen sie genau, worauf sie sich einlassen.

Erfahrungen in einer Schwitzhütte

Um unseren Weg zur Entwicklung unseres Bewusstseins zu finden, dürfen wir die Hilfe unserer Mitmenschen und die Hilfe durch die diversen Methoden, die uns heutzutage angeboten werden, in Anspruch nehmen. Wie im allgemeinen ist es aber auch hier gerade wichtig, darauf zu achten, was unsere innere Stimme zu unserem Vorhaben sagt. Achten Sie auf ihre Gefühle, spontanen Gedanken und Erlebnisse im Umfeld Ihrer Entscheidung, und vertrauen sie darauf, dass sie geführt werden. Ich mache immer öfter die Erfahrung, dass, wenn ich mich vertrauensvoll führen lasse, immer zum richtigen Zeitpunkt ein Mensch oder eine Information auf mich zukommt, die zu diesem Zeitpunkt wichtig für mich war.

Über unseren spirituellen Verein, die „Lichtwerkstatt“ in Frankfurt, erhielt ich eine Einladung zum Besuch einer Schwitzhütte. Geleitet werden sollte die Veranstaltung von einem peruanischen Heiler. Der Gang in eine Schwitzhütte war schon bei den Indianern Nordamerikas bekannt und dient auch heute in vielen Völkern der zeremoniellen Reinigung, physischen Gesunderhaltung und ganzheitlichen Heilung.

Ich meldete mich an, ohne noch weitere Informationen einzuholen, und fuhr, mit Handtüchern, Bademantel, Badeanzug und Vorfreude bepackt, aber ohne jegliche Erwartungen, am angegebenen Termin zu dem Ort, wo das Ereignis stattfinden sollte.

Wir 14 Teilnehmer wurden vom Heiler angewiesen, Steine und Holz für ein großes Feuer zusammen zu tragen. Die

Entzündung des Schichtfeuers wurde von Gesang, Gebeten und einer Trommel begleitet. Nach einiger Zeit begannen die Steine zu glühen, und ich dachte an die Ermahnung des Heilers, dass das Feuer während der Zeremonie nicht ausgehen dürfe. Jeder einzelne bekam von ihm etwas Tabak in die Hände und warf diesen mit einem Gebet vor dem Anzünden des Feuers in die Feuerstelle. Dann wurden der Boden und die Stelle, an der die heißen Steine unter der für das Zelt vorgesehenen Holzvorrichtung liegen sollten, von Unkraut gesäubert. Die Holzvorrichtung bestand aus Weidenstäben, welche in Bögen angeordnet und kuppelförmig miteinander verbunden waren. Solche oder ähnliche Zeremonien schienen hier des öfteren stattzufinden, denn es gab in einem nahestehenden Schuppen Decken für den Boden und Planen, um das Zelt abzudichten. Nachdem das Zelt aufgestellt war legten wir unsere Badekleidung an, dann begann die Zeremonie. Wer wollte, durfte Opfergaben in Form von Schmuck, Bildern, Blumen oder Ähnlichem an dem hierfür vorgesehenen Altar ablegen.

Der Heiler erklärte uns, dass das Feuer die Sonne und die Hütte die Erde, die durch die Sonne Energie erhält, symbolisierten. Gemeinsam begrüßten wir die vier Himmelsrichtungen und mussten dann nacheinander links um die Schwitzhütte herumlaufen. Vor dem Eintreten in die Hütte wurde jeder einzelne mit dem Rauch von weißem Salbei symbolisch gereinigt, dann setzte er sich zu den Anderen. Als alle Platz genommen hatten, wurden heiße Steine mit einer großen Mistgabel in die hierfür vorgesehene Mulde gelegt und der Eingang wurde mit

Decken verschlossen. In der Hütte herrschten angenehmes Schweigen und Dunkelheit. Wirklich ideale Voraussetzungen, um nach „Innen“ zu gehen, so empfand ich es.

Das Ritual begann mit der Einladung für die Ahnen und Geister, deren unterstützende Energie zum Erfolg beiträgt. Danach folgten vier Runden mit den Themen

- „Danken“ - für alles, was jedem einzelnen widerfahren ist, was er lernen und erleben wird

- „Bitten“ - für mich und für andere

- „Geben“ - was ich an andere verschenken möchte, aber auch das „Loslassen“ von negativen Gedanken und unliebsamen Gewohnheiten

- „Vision“ - in die Stille gehen und sich für Eingebungen und Erkenntnisse öffnen.

Während der einzelnen Runden wurde eine unterschiedliche Anzahl von Aufgüssen gemacht. In der letzten Runde waren es so viele, dass man die Hitze kaum ertragen konnte. Aber auch die erste Runde war nicht gerade angenehm, da durch die Hitze Ameisen, Spinnen und Käfer aus den alten Decken krochen und über unsere Körper krabbelten. Dies in Dunkelheit zu erleben machte auch daraus wieder eine einzigartige Erfahrung. Nach jeder Runde durften wir die Hütte für kurze Zeit verlassen und uns schweigend in der Natur bewegen. Dann gingen wir wieder zu unserem Platz, links herum, einer nach dem anderen. Das alles war so bewegend und faszinierend, dass ich, wenn ich an der Reihe war zu sprechen, manchmal fast keine Stimme hatte. Die Nase tropfte

ununterbrochen, aber der intensive Reinigungsprozess fand nicht nur im Äußeren statt: es stieg auch viel Traurigkeit in mir auf. Wie angekündigt bewirkten das Schwitzen und Beten eine wunderbare äußere und innere Reinigung, und ich fühlte mich wirklich wie neugeboren. Ich war dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte.

Die Unbeständigkeit der Liebe – oder dessen, was ich für Liebe hielt.

Meine „losgelassene“ Liebe und ich trafen uns dann doch nach einigen Telefonaten wieder zu einem gemütlichen Essen und sprachen uns aus. Im Grunde verstanden wir beide die Situation des anderen und einigten uns darauf, dass jeder frei war und seinen eigenen Weg gehen durfte. Da wir unser körperliches Miteinander aber sehr genossen, wollten wir uns da keinen Beschränkungen unterwerfen, sondern das Leben leben und genießen und es der „geistigen Welt“ überlassen, was die Zukunft bringen würde. Wahre Liebe lässt sich nicht in Formen pressen und von Egoismus und Festhaltenwollen dirigieren. Ich spürte, dass ich, was Liebesbeziehungen betraf, noch viel zu lernen hatte.

Diese Form der lockeren Beziehung fühlte sich aber nur ein paar Wochen gut an. Dann meldete sich wieder das schlechte Gewissen, als mir klar wurde, dass ich nicht in der Ehrlichkeit lebe, sondern bewusst eine Lüge unterstütze und so nicht die Zufriedenheit und den inneren Frieden finden würde. Immer klarer wurde mir auch, dass, wenn ich nicht bereit war,

alles komplett und vollständig loszulassen, sondern auch nur die leiseste energetische Verbindung aufrechterhielt, keine Änderung stattfinden würde. Ich begann die Blockade zu spüren, die ich dadurch aufrechterhielt und mit der ich mich dem Wandel im Leben verweigerte.

Ich wollte, ich musste mich entscheiden. Endgültig. Und mir war klar, dass diese Entscheidung nur gegen die Beziehung ausfallen konnte, eine Beziehung, die eigentlich bereits keine mehr war. Diese Gedanken und Erkenntnisse zu akzeptieren und mich damit abzufinden kostete mich enorm viel Kraft. „Die Zeit heilt alle Wunden“, so lautet der Spruch. Nun, sie würde einiges zu tun haben. Aber ich wollte der Zeit Zeit lassen.

Eine Reise nach Sri Lanka

Ich spürte, dass es mal wieder Zeit für einen Urlaub war, und so plante ich eine Reise nach Sri Lanka. Einmal wieder alles hinter mir lassen, was mich bedrängte, das würde mir gut tun. Ein Taxi brachte mich zum Flughafen. Ich war guter Stimmung und voller Vorfreude auf das, was mich erwarten würde.

Bereits beim Einchecken erlebte ich eine schöne Überraschung. Als ich mein Ticket über den Schalter reichte und die Flughafenangestellte meinen Namen eingab, bat sie mich um Geduld.

„Einen kleinen Moment, ich muss meinen Kollegen rufen“.

Was war los, war etwas mit meinem Flugschein nicht in Ordnung?

Der Kollege kam und sagte: „Sie haben einen Fürsprecher. Wir haben den Auftrag, sie in die Business-Class zu buchen.“

Ich war überwältigt. Business-Class, das hatte ich mir bisher noch nie gegönnt! Ich nahm das Geschenk dankend an da ich ahnte, wer hinter dieser guten Tat steckte. Es war einer meiner Mieter, der am Flughafen arbeitete und dies für mich arrangiert hatte. Da die Business-Class komplett unbesetzt war und wir nachts flogen, konnte ich mich quer über die Sitzbänke ausbreiten und schlafen. Auf diese Weise kam ich, nach einem erholsamen zehnstündigen Flug, ganz entspannt an der Südspitze von Sri Lanka an.

Wie immer, wenn ich verreiste, hatte ich mich nicht mit Reiseführern und ähnlichem vorbereitet und war gespannt, wer mich zu Beginn meiner dreitägigen Rundreise am Flughafen abholen und welche Mitreisenden ich kennenlernen würde. Ein netter, sehr gut aussehender Reiseführer begrüßte mich und teilte mir mit, dass wir die drei folgenden Tage alleine miteinander verbringen würden!

Was ich in dieser kurzen Zeit an Kultur und wunderschöner Natur zu sehen bekam, war einfach unglaublich. Sri Lanka quillt über von uralten Kulturdenkmälern und Bauten, ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Angenehm überrascht war ich von den netten Menschen, und auch über den

Buddhismus habe ich sehr viel erfahren in diesen Tagen. Nach dieser kleinen Rundreise ging es zu einem kleinen Hotel direkt am Meer, dem Hauptziel meines Urlaubs. Dort wollte ich eine 14-tägige Ayurvedakur machen.

Das Wort „Ayurveda“ (Ayur: Leben, Veda: Wissen, Lehre) kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Das Wissen oder die Lehre vom langen und gesunden Leben“. Es geht dabei um ein Wissen, das den Menschen zeigt, wie sie ihre Gesundheit erhalten oder bei Krankheit wiedererlangen können. Dabei spricht Ayurveda jeden Aspekt des Lebens an und zeigt jedem, der nach Harmonie, innerer Zufriedenheit, Gesundheit und einem langen Leben strebt, einen Weg auf, der über viele Jahrtausende erprobt und verfeinert wurde. Der Mythologie zufolge soll das ayurvedische Wissen und damit auch die ayurvedische Heilkunde, von Brahma, dem hinduistischen Schöpfergott, an die Weisen und Seher übergeben worden sein, damit diese es an die Menschen weitergeben konnten. Somit war es ein Geschenk der Liebe und Fürsorge von Brahma an die Menschen.

Die Prinzipien dieser Lehre sind im täglichen Leben von jedem anwendbar. Eines der Grundprinzipien der ayurvedische Lebensweise ist das Leben im Einklang mit den kosmischen Gesetzen.

Die Mönche Asiens und Europas haben in früheren Zeiten die Bevölkerung auch medizinisch betreut. Ihre Kräutergärten

bildeten hier wie dort die Basis für viele medizinische Produkte. Insbesondere die buddhistischen Mönche verfügten schon immer über ein großes ayurvedisches Wissen. In Europa wurde diesem Wissen vor allem durch die „Hexenverbrennungen“ Einhalt geboten. Das große Interesse an der Naturheilkunde und Angebot an naturheilkundlichen Präparaten und Therapien zeigt aber, dass dieses Wissen auch lebendiger Teil unserer Kultur ist.

Ayurvedische Kuren basieren generell auf Kräutern. Sie werden zum Beispiel in Form von Massagen, Inhalationen, oral in Form von Kügelchen oder als Kräuterbäder verabreicht. Wie ich hörte, gäbe es sogar die Möglichkeit der vollkommenen Heilung bei Schlaganfällen. Aber wie immer ist die Einstellung und das Vertrauen des Behandelten zur angewandten Therapie wichtig. Und jeder Körper, jeder Mensch reagiert individuell auf eine Heilmethode. Mir persönlich ist diese Kur sehr gut bekommen, ich habe sie als tief reinigend und sehr wohltuend empfunden.

In westlichen Ländern ist das Fasten sehr beliebt. Bei ayurvedischen Ärzten dagegen wird es nicht gerne gesehen, weil beim Fasten das sogenannte Verdauungsfeuer erlischt. Die Verdauung wird sehr bildlich als Feuer gesehen, das ständig gepflegt werden muss. Mit einem Zuviel an Essen führt man dem Körper auch zu viel an Energie zu, die er dann nicht verbraucht und als Fettpölsterchen ablagert. Dieser Energieüberschuss kann nur durch körperliche Betätigung

wieder abgebaut werden. Ayurveda-Ärzte raten, wer länger fasten will, das heißt, länger als zwei Wochen, der sollte genau beobachten, ob bei der Wiederaufnahme der Nahrungszufuhr der Verdauungsprozess und insbesondere die Ausscheidung voll funktionstüchtig ist. Wenn nicht, sollte man sich Rat und Hilfe bei einem Heilpraktiker holen und diesen Vorgang zum Beispiel durch die Einnahme von Darmbakterienkulturen oder Heilkräutern wieder in Gang bringen.

Einmal mehr musste ich darüber schmunzeln, wie vorsichtig man mit der Artikulation von Wünschen umgehen sollte. Als ich in Deutschland diese Reise gebucht habe, hatte ich geäußert, dass ich eine Ayurvedakur auf Sri Lanka in einem kleinen gemütlichen Hotel, direkt am Meer für „Alleinreisende“ haben möchte. Die geistige Welt hat diesen Wunsch haargenau so umgesetzt. Ich durfte meine Ayurvedakur in einem wunderschönen kleinen, direkt am Meer gelegenen Hotel verbringen. Auch das „Alleinreisen“ ging in Erfüllung, denn nach zwei Tagen reisten die letzten deutschen Gäste ab und nach 4 Tagen die letzte japanische Familie. Das hatte ich mit dem „Alleinreisen“ eigentlich nicht gemeint, sondern an ein Hotel gedacht, in dem der größte Teil der Gäste Singles wären. Aber nun war ich tatsächlich der einzige Gast. Ja, man musste wirklich achtsam mit seinen Gedankenkräften umgehen. Aber ich akzeptierte es dann so, wie es war, genoss das gesamte Verwöhnprogramm in vollen Zügen und konnte so all meine Bücher lesen, die ich auf die Reise mitgenommen hatte. Alles hat seinen Vorteil.

Das Unangenehmste an dieser Kur waren die bitteren Säfte, die ich einnehmen musste. Aber ich war überzeugt, dass ich meinem Körper etwas Gutes mit dem Ausschwemmen von Schlacke- und Giftstoffen tat. Ab und zu unternahm ich nachmittags einen kleinen Ausflug, um mehr von der Kultur, den Menschen und der wunderschönen Natur kennenzulernen. Und täglich entspannte ich am Strand beim Spazierengehen an der herrlichen Meeresbrandung.

Bei einem dieser Spaziergänge lernte ich einen netten jungen Mann kennen, der mir einiges über die Menschen im Ort und die verheerende Naturkatastrophe, den Tsunami von 2004, erzählte. Er hatte bei dieser Katastrophe seinen Vater, der in der Nähe des Strandes gerade sein Boot repariert hatte, verloren. Er selbst hatte sich im letzten Augenblick auf eine Kokospalme gerettet und musste von dort aus hilflos alles mit ansehen. Es war eine dieser Geschichten, wie die meisten von uns sie viele Male im Fernseher verfolgt hatten. Doch dies hier nun von einem Überlebenden erzählt zu bekommen, das war schon eine andere Dimension. Ein voll besetzter Zug war von der Welle überrascht und einfach weggespült worden, die Lokomotive fand man erst eine Woche später wieder. Ein Denkmal, das an der Fundstelle errichtet worden war, erinnert an dieses Ereignis und die vielen Menschen, die dabei ihr Leben verloren haben. Heute, acht Jahre später, sind immer noch Spuren dieser schlimmen Flutkatastrophe zu sehen.

Was wollen solche Naturereignisse uns Menschen sagen? Ich bin überzeugt, dass die Erde sich wehrt. Durch die brutale Ausbeutung ist der lebendige Organismus „Mutter Erde“ krank geworden - und rebelliert. Die Zerstörung der Natur und letztlich die Selbstzerstörung der Menschheit scheint nicht mehr aufzubalten zu sein. Trotzdem, wenn die ganze Menschheit nicht weiter an ihrer egoistischen Grundhaltung festhalten und ein neues Denken lernen würde, es gäbe noch eine Chance.

Die negativen Schwingungen, die wir durch unser Denken, Reden und Handeln erzeugen und ins Universum aussenden, bleiben nicht ohne Folgen. Es ist höchste Zeit für den Menschen, sich mit den spirituellen Gesetzen der Natur zu beschäftigen und ihr wieder den Respekt entgegenzubringen, den sie als unsere Mutter, Heimat und Ernährer verdient. Hass, Neid, Eifersucht, Habgier, Aggression, Intoleranz, Verbrechen und Kriege – all dies wirkt der Entwicklung und Erhaltung dieses wunderbaren Planeten und des Lebens auf ihm entgegen. Und er ist unsagbar schön ... es tut weh, ihn so leiden zu sehen. Jeder Einzelne ist nun aufgerufen, sein Leben zu überdenken und zu ändern. Je früher wir beginnen, das Ruder herum zu reißen, desto größer ist die Chance auf eine lebenswerte Zukunft für uns und unsere Nachkommen. Wir dürfen nicht länger tatenlos zuschauen und glauben, dass das nichts mit uns zu tun hat oder dass unser Beitrag, im Negativen wie im Positiven, keine Rolle spielt. Jeder hat jetzt seine Aufgabe, jeder wird gebraucht – es geht um jedes Menschen Heimat. Sich im bewussten Leben und der Kontrolle der Gedanken üben, allein das wird schon eine große Wirkung zeigen und viel zur Heilung von Mutter Erde und ihrer Kinder beitragen.

Das Rad des Lebens

Wieder zurück in Deutschland hatte ich das Bedürfnis, den Rhythmus und die Bestimmung meines eigenen Lebens besser zu verstehen. Ich besuchte daher ein viertägiges Seminar mit dem Titel „Rad des Lebens“. Dieses Seminar half mir wirklich, Leben nicht nur als Spanne zwischen Geburt und Tod zu begreifen, sondern als etwas zyklisch wiederkehrendes. Es half mir zu verstehen, warum ich mit bestimmten Situationen in meinem Leben konfrontiert worden war und wie ich meine Lebensaufgabe besser erfassen und ihr entsprechen konnte. Ich spürte, wie ich auch innerhalb dieses Lebens immer wieder den Zyklus des Neubeginns, des Heranreifens, des Erntens und des Sterbens durchwanderte.

In diesem Seminar wurde der Frühling der Geburt und dem Neuanfang zugeordnet. Der Sommer steht für die Zeit, wo das Selbst aufbricht, heranreift und sich nach dem Licht und dem Leben ausstreckt. Der Herbst ist die Zeit des Erntens der reifen Früchte, was uns die Fülle und den Genuss des Annehmens und Weitergebens lehrt. Der Winter dient dem Rückzug nach innen, dem Verabschieden und Eintreten in die Stille, damit wieder „Neues“ geboren werden kann.

In geführten Meditationen wurden wir in die einzelnen Phasen des Zyklus geführt, und mir wurde bewusst, was ich bereits hinter mir hatte und was noch vor mir lag. Am meisten faszinierten mich die Übungen zu den Phasen. Dabei handelte es sich um bestimmte rituelle Körperhaltungen, die wir

jeweils eine halbe Stunde halten sollten. Meine Erfahrungen bei diesen Übungen waren sehr intensiv. Ich konnte spüren, wie ich die Grenzen, die ich mir durch meine beschränkte Selbstwahrnehmung gebaut hatte, überwand und tiefsitzende Emotionen an die Oberfläche kamen. Selten waren mir diese Grenzen und ihr Ursprung so bewusst geworden. Ich spürte, wie es Blockaden löste und neue Energien freisetzte, wenn ich diese Grenzen überwand. Es waren sehr heilsame und, ja, erleichternde Tage.

Auch hierbei hatte ich wieder einmal erfahren, wie es unsere Entwicklung fördert, wenn wir bereit sind, an uns zu arbeiten. Wenn wir nicht an uns arbeiten, dann treten wir immer auf derselben Stelle und werden solange mit immer denselben Herausforderungen konfrontiert, bis wir uns unserer Entwicklung widmen. Einer der wichtigsten Aspekte in vielen Herausforderungen ist das Loslassen. Mit dem Anhaften, dem Festhalten, verhindern wir nicht nur Veränderungen im Äußeren, sondern auch den Fluss von Energien. Die heil-machende Macht höherer Schwingungen können wir erst an uns erfahren, wenn wir Platz machen, damit sie zu uns fließen können. Nicht umsonst sind Askese und Leere von so großer Bedeutung zum Beispiel im Leben von Mönchen.

Schamanische Ausbildung

Offen für Neues und bereit, meine innere Entwicklung voranzutreiben, führte mich der Weg immer wieder zu unserer „Lichtwirkstatt“. Ich besuchte mehrere Veranstaltungen und informierte mich über Seminarangebote. Bei dieser

Neuorientierung stieß ich auf das Seminar „Schamanische Ausbildung“. Ich wusste, dass Schamanismus eines der ältesten bekanntesten Heilsysteme der Menschheit ist. Sollte ich mich auf diesen neuen Weg einlassen?

Seit Jahren auf der Suche nach dem Sinn unseres Daseins war ich an dem Punkt angekommen, wo ich mich fragte, was ich erreichen und wie es weitergehen sollte. In der Hoffnung, Antworten oder wenigstens Hinweise zu diesen grundlegenden Fragen zu erhalten, hatte ich bereits einige spirituelle Ausbildungen gemacht und diverse Seminare besucht. Sie bescherten mir auch etliche besondere Erfahrungen und die Möglichkeit, an mir zu arbeiten und meine Persönlichkeit zu entwickeln. Dieser wunderbare Schutz, den ich als aus der geistigen Welt mir zur Verfügung gestellt empfand, begleitete mich ständig und war mir oft Hilfe und Führung. Aber trotz allem, es kamen mir immer wieder Zweifel, ob ich mich auf dem für mich bestimmten und von mir in der geistigen Welt ausgewählten Seelenweg befinde. So wie ich es jetzt erlebte, hatten mich all meine Bemühungen in eine vollkommene Einsamkeit geführt. Da war nur noch ich und mein höheres Selbst, zu dem ich aber, das fühlte ich, noch keinen Zugang hatte. Die Türe zu meinem Herzen war noch immer verschlossen.

Um in dieser orientierungslosen Phase eine Richtschnur zu haben, meldete ich mich zu dieser eineinhalbjährigen Ausbildung, die aus verschiedenen Einheiten bestand, an und setzte mir selbst folgende Ziele:

- Meinen Selbstwert zu erkennen und Liebe an andere Menschen weiterzugeben
- Wiederkehrende Zweifel und Ängste abzubauen
- Mich vollkommen der göttlichen Führung zu öffnen und anzuvertrauen
- Heilung an mir selbst zu erfahren, indem ich mir meiner Ängste und Anhaftungen bewusst werde
- Die Bereitschaft zu stärken, Gutes für meine Mitmenschen und unsere Erde zu tun
- Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen

Beim Durchlesen meiner Richtlinie hatte ich das Gefühl, mir ziemlich viel vorgenommen zu haben. Aber gut so, das spornete mich an! Und so begann ich die schamanische Ausbildung im Mai 2011.

Erzählt Ihnen dieser 6-Punkte-Plan auch so viel über mich und meine innere Situation wie mir beim Durcharbeiten des Manuskriptes? Hier kam es wieder durch, mein Helfersyndrom. Wie bei einer Zwiebel liegt aber unter dem Wunsch, zu helfen, der Wunsch, gebraucht zu werden. Und dahinter verbirgt sich die Sehnsucht nach Anerkennung, die wiederum in dem Gefühl entsteht, dass sich der eigene Wert nur im Spiegel der Welt erfahren lässt. Und woher kommt diese unbewusste Überzeugung? Aus unserem „Ich“, das nur in der Trennung vom „Du“ existiert und nur in dieser Trennung seine Identität findet. Mir wird immer mehr klarer, dass ich natürlich meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen teilen darf. Aber damit der Andere meine Anregungen annehmen und für sich etwas umsetzen kann, muss er bereit und offen dafür

sein. Und das signalisiert er mir dadurch, dass er von sich aus auf mich zukommt. Sonst kann es sein, dass er mich zwar intellektuell versteht, es vom Herzen her aber nicht annehmen kann.

Die Arbeit an uns selbst geschieht zuerst einmal zu dem Zweck, uns selbst zu erkennen, heil und ganz zu werden und in die ursprüngliche, alles – eben auch uns selbst - umfassende Liebe zurückzufinden. Jeder von uns benötigt für diesen Reifungs- und Wandlungsprozess eine andere Zeitspanne und steht an einem anderen Punkt. Aber erst, wenn wir wirklich spüren, dass wir bei uns angekommen sind, dass uns nichts im Äußeren mehr jagt und unser innerer Frieden und unser Selbstwertgefühl unabhängig von äußeren Geschehnissen sind, dann können wir uns einander in einer Art und Weise mitteilen, die das Sosein des Anderen berücksichtigt und Hinweise wirklich eine Hilfe darstellen. Vorher, wenn unser Ego sich noch unbemerkt in unser Denken und Fühlen einzuschleichen vermag, kann es passieren, dass wir, ohne das bewusst zu wollen, Menschen manipulieren. Mir selbst wurde beim Durcharbeiten des Manuskripts und auch erst in jüngster Zeit bewusst, wie oft ich genau dies getan habe oder kurz davor war, es zu tun. Und immer glaubte, das es in bester Absicht geschah.

Ich habe mir jetzt die Affirmation von Louis L. Hay, zu eigen gemacht. „Ich vertraue, dass alle von mir geliebten Menschen von der Lebenskraft sicher geführt werden. Ich versuche nicht länger, anderen ihre Lebensaufgaben abzunehmen.“

Hier möchte ich aber nochmals betonen, dass das „Ich“ nicht unser Feind ist. Unser „Ich“ ist Teil unseres Geistes, der Teil, der mit dieser materiellen, relativen und bedingten Welt interagiert. Wenn wir nach und nach unsere Wahrnehmung aus unserem „Ich“ lösen, können wir ihm liebevoll die Wahrheit entgegenhalten, die wir dann stattdessen wieder

wahrnehmen. Dabei wird sich dann auch dieser Teil unseres Geistes vom Einfluss der unbewussten, materiellen Welt befreien. Aber: dies ist das Ergebnis eines Prozesses, das wir uns nicht intellektuell erarbeiten können. Lassen sie sich Zeit, seien sie geduldig. Üben sie sich darin, im Alltag loszulassen, zu vertrauen, dass geschieht, was richtig für sie ist, und es anzunehmen (auch wenn es richtig kneift). Wenn Sie dies immer wieder tun, auch wenn es ihnen immer mal wieder nicht gelingt, werden sie spüren, wie sich ihre Wahrnehmung verändert.

In verschiedenen Einheiten machte ich die Erfahrung des Reisens in eine Wirklichkeit jenseits der normalen, sinnlich erfahrbaren Welt und lernte, mit Wesen dieser Ebenen Kontakt aufzunehmen. Ich begegnete meinem Krafttier und meinem inneren Führer, die mich auf meinen Reisen, bei meinen Heilungsprozessen und bei Übungen mit den anderen Seminarteilnehmern begleiteten. Ich fand den Kraftort in meinem Inneren, an den ich von da an immer wieder gerne zurückkehrte, wenn ich Hilfe und Unterstützung suchte. Alle Übungseinheiten dienten dazu, alte karmische Muster und Blockaden aufzulösen und Zugang zu den ungelebten Potenzialen zu erhalten. Diese Art der inneren Arbeit verhalf mir, immer mehr Klarheit bezüglich meiner aktuellen Lebenssituation und bisher gemachter Erfahrungen zu erlangen. Die Übungen machten mich mit verschiedenen Formen der Seelenrückholung und Reintegration vertraut. Diese Techniken verhelfen dazu, im Energiekörper einen Teil der Lebens- bzw. Seelengeschichte zu erlösen und die ursprüngliche Lebensenergie wieder verfügbar zu machen. Ich selbst

konnte mir dadurch einiges von meinen Verhaltensmustern und emotionalen Programmen durch in der frühen Kindheit, aber auch in vorherigen Leben erworbenen Traumata erklären. Ein weiterer Punkt in den Schulungen war das energetische Reinigen von Gebäuden und Plätzen, was ich als sehr beeindruckend erlebte. Überhaupt öffnete sich mein Bewusstsein hin zu einem besseren Verständnis dafür, was es mit energetischen Schwingungen auf sich hatte. Viele Zusammenhänge in der materiellen Welt wurden mir dadurch ebenfalls klarer. Wieder lüftete sich der Schleier ein wenig mehr.

Ich führe inzwischen selbst gerne schamanische Heilreisen mit Klienten durch, da ich die Erfahrung, die ich selbst gemacht habe, auch anderen Menschen ermöglichen möchte. Nämlich die Erfahrung, dass Heilung geschehen darf, wenn ich mich ganz und gar fallen, vollkommen los und vertrauensvoll führen lasse. Begleitet von der Trommel gelangen Behandler und Klient in einen tranceähnlichen Zustand, die Schwingungen verlangsamen sich. Wir gelangen vom Beta- in den Alphazustand, einem Frequenzzustand im Körper, in dem die Selbstheilungskräfte anspringen. Für mich war diese schamanische Ausbildung ein weiterer, wichtiger Baustein auf meinem Lebensweg, der mir zu viel Erkenntnis verholfen hat.

Spirituelle Reise nach Peru

Ich sah eines Abends im Fernsehen einen Dokumentarfilm über Peru und spürte sofort, dass dies etwas in mir berührte. Mir kam der Gedanke, dass dies für mich mit meiner neuen schamanischen Ausbildung ein wichtiges Reiseziel sein könnte.

Es war einige Monate später, als ich in unseren Verein fuhr, um an einer Meditation teilzunehmen. Vor der Meditation erzählte die Leiterin, dass sie sich demnächst einen großen Traum erfüllen werde und dabei sei, eine Reise nach Peru zu planen. Sie nannte uns den ungefähren Termin und fragte in die Runde, wer Interesse hätte, sie auf dieser Reise zu begleiten.

Ich spitzte die Ohren ... Peru! Ich sah die Bilder des Berichts wieder vor mir und wusste, dass ich dabei sein würde.

Anfang November saßen wir mit zwei weiteren Frauen im Flieger nach Lima, eine dreiwöchige Rundreise durch Peru lag vor uns. Die Reise war von einem Reiseunternehmen ganz individuell auf uns zugeschnitten und mit vielen Erlebnis-Highlights gespickt worden, die uns immer wieder auf die Spuren der Inkas bringen sollten.

Was heute als „Inka“ bezeichnet wird, war damals eine indigene, urbane Kultur in Südamerika, die zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert existierte. Es war eine vorwiegend bäuerliche Zivilisation, die in einer jahrtausendealten Kulturlandschaft auf teilweise bereits seit Generationen entwickelten agrartechnologischen, kulturellen und Herrschaftsstrukturen basierte. Wie den Sonnengott Inti, den Schöpfergott Viracocha und die Erdgöttin Pachamama verehrten sie auch ihre Herrscher und Ahnen als göttlich. Und sie besaßen tiefgehende Kenntnisse zu Gezeiten und Sternenbewegungen.

Ich war erstaunt als ich erfuhr, was unsere Vorfahren für ein umfangreiches Wissen hatten, dass durch Kriege und die

damit zusammenhängende Auslöschung dieser Kulturen wieder verloren gegangen war.

Die Reise führte uns über die Oase Huacachina und die Balestas-Inseln nach Arequipa zu den berühmten Nasca-Linien, von dort zum Colca Canyon auf eine Höhe von 4800 m, zum Titicacasse, Copacabana – Isla del Sol, Isla de la Luna, nach Puno und dann nach Cusco, wo uns mit Machu Picchu der Höhepunkt der Reise erwartete. Den Abschluss bildete dann eine Route nach Puerto Maldonado in die Eco Amazonia Lodge. Diese Schilderung der Reise mit ihren vielen Erfahrungen und Eindrücken könnte allein ein ganzes Buch füllen. Ich werde mich hier auf die Erlebnisse beschränken, die einen ganz besonderen Eindruck bei mir hinterlassen haben.

Während der ganzen Reise fühlte ich mich wie auf einem anderen Planeten. Auch das Zeitgefühl veränderte sich, manchmal glaubte ich, bereits ein halbes Jahr unterwegs zu sein. Da selbst das Handy, das ich mir eigens für diese Reise gekauft hatte, keinen Empfang anzeigte, blieb alles, was mit zu Hause zu tun hatte, vollständig hinter mir. Ich fühlte, wie frei mich das machte.

Mit dem Bus ging es nach Bolivien. Unterwegs konnten wir viele Menschen auf den Feldern arbeiten sehen, hier wurde noch mit dem Ochsen umgepflügt. Es war harte, sehr harte Arbeit. Und trotzdem erschienen mir diese Menschen zufriedener als viele, die ich aus meiner Heimat kannte. Was

die Ernährung anging, da lebten sie auf jeden Fall gesünder als wir.

Diese Bilder riefen mir einen Text von Angaangaq, einem Schamanen aus Grönland, ins Gedächtnis. In seinem Buch „Schmelzt das Eis in Euren Herzen“ schreibt er:

In der Weltgesellschaft von heute regieren Hochmut und Selbstüberschätzung. Jeder glaubt, den anderen übervorteilen zu müssen. Im Westen glaubt ihr, allen anderen überlegen zu sein. Aber dabei gelingt es euch noch nicht einmal, die globale Armut zu überwinden. Ihr macht eine schlechte Politik. Die wichtigsten Dinge des Lebens vernachlässigt ihr! Nur ein Beispiel: Ihr legt eure Bauernhöfe lahm und bezahlt Bauern dafür, dass sie ihre Felder brach liegen lassen. Aber ihr importiert Nahrungsmittel aus fernen Ländern. Ihr könntet in Westeuropa genügend Nahrungsmittel für die ganze Welt produzieren. Aber ihr tut das nicht mehr. Ihr habt den Bezug zur Mutter Erde verloren. Ihr habt den Bezug zur Natur verloren, Ihr habt den Sinn für die Harmonie des Lebens verloren.

Mir fielen auch die Tage und Orte meiner eigenen Kindheit ein ... viele Felder, die damals noch bewirtschaftet worden waren, liegen heute brach und verwildern.

Auf der Insel „Isla del Sol“ zelebrierten wir abends ein Dankesritual für die Mutter Erde. Der Himmel schien

sich unserer Lobpreisung anzuschließen, denn weiße Wolken umringten den Ort der Zeremonie in einem Kreis, was wunderschön anzusehen war. In Cusco machten wir einen Tagesausflug mit ortsansässigen Scharmanen zu alten Inka-Stätten. Wir führten Rituale durch und meditierten an den jeweiligen Kraftplätzen. Es herrschte eine wundervolle Schwingung, und wir alle genossen diesen Tag.

Ein weiterer sehr beeindruckender Ort war natürlich Machu Picchu. Wir begannen unsere Besichtigung mit einer geführten Tour durch die Zitadelle, besichtigten den Hauptplatz, den runden Turm, die heilige Sonnenuhr, die königlichen Zimmer, den Tempel der drei Fenster und schließlich die Friedhöfe. Danach blieb uns noch etwas Zeit zur freien Verfügung.

Dieser Platz hat etwas Magisches und unglaublich Eindrucksvolles an sich. Allein die Umrahmung dieses Ortes mit den hohen Bergen der Anden war schon atemberaubend. Und obwohl sich an diesem Ort täglich etwa 2500 Menschen tummeln, fanden wir einen wunderschönen ruhigen Platz für ein abschließendes Ritual. Es stimmte einfach alles, und ich werde mich sicherlich noch lange an diesen besonderen Tag erinnern.

Zum Abschluss unserer Reise flogen wir nach Maldonado. Von dort aus ging es auf dem „Rio Madre“ (Fluss der göttlichen Mutter) in zweieinhalb Stunden zu unserer Lodge im Amazonasgebiet, wo wir noch drei Tage blieben.

Der Amazonas, dieser riesige Fluss und wichtigste Lebensader für die Natur des südamerikanischen Kontinents, ist durch Minen so mit Quecksilber verseucht, dass seine Fische vergiftet und ungenießbar sind. Durch Gier und Gedankenlosigkeit wird so eine unvorstellbar lange Nahrungskette, in der die Menschen, die an dem Fluss leben, ebenfalls ein Glied sind, gestört und nach und nach vernichtet.

Wann wird der Mensch endlich wach, wann wird er verstehen, was er mit seiner materialistischen, rücksichtslosen Lebensweise unserer Mutter Erde und damit letztendlich auch sich selbst antut? Die Natur wird sich zu helfen wissen und ein neues Gleichgewicht herstellen. Aber unsere Bedürfnisse spielen in diesem Gleichgewicht möglicherweise keine Rolle mehr. Der Mensch ist aus dieser Natur hervorgegangen und Teil von ihr. Jeden Machtmissbrauch vollziehen wir letztendlich an uns selbst. Und jedes Mal, wenn wir glauben, die Ausbeutung der Natur würde uns nichts kosten, haben wir schon in die eigenen Taschen gegriffen. Auch wenn wir nicht mehr im Wald oder in Höhlen leben, diese Natur in ihrer Gesamtheit ist unser Zuhause. Nur durch liebe- und respektvollen Umgang mit Luft und Wasser, mit Pflanze und Tier, werden wir dieses Haus erhalten und weiter bewohnen dürfen.

Bei einer Dschungelwanderung konnte ich sehen, wie eins ins andere greift. Pflanzen liefern Nahrung und Schutz, Tiere bestäuben Blüten und verteilen Samen. In der Natur hat alles seinen Platz und seinen Zweck. Ich spürte, wie ich versuchte, mich darin einzuordnen: wozu war ich hier?

In der Lodge angekommen wurden wir in unsere auf Pfählen errichteten Holzhütten gebracht. Statt Fenster gab es hier lediglich Fliegengitter, und so war der Urwald mit seinen Geräuschen ständig präsent.

Am ersten Abend nahmen wir an einer bereits in Deutschland gebuchten schamanischen Zeremonie teil. In den Informationen des Reiseveranstalters stand dazu:

Es ist möglich eine Schamanenzeremonie in der Eco Amazonia Lodge zu buchen.

Die Zeremonie beginnt um ca. 20 Uhr und dauert etwa 5 Stunden. Man sollte nach dem Abendessen nichts weiter essen und auch keine alkoholischen Getränke zu sich genommen haben. Der Schamane holt die Gäste in der Lodge ab und begleitet sie in einen separaten Raum, wo er dann alleine die Zeremonie durchführt. Die Gäste nehmen dann den Spezialtrunk ein („Ayahuasca“) und der Schamane wartet, bis jeder den - ganz speziellen reinigenden - Trunk „akzeptiert“ (ggf. kann es zu Übelkeit und Brechreiz kommen).

Etwa 45 Minuten nach Einnahme des Trunks beginnt er zu wirken. Wenn die Gäste in Trance sind, begleitet sie der Schamane mit Gesängen oder Worten zurück. Die Zeremonie wird zur Reinigung der Seele & des Körpers eingesetzt.

Nichts ahnend und sehr neugierig hatten wir alle diese Zeremonie gebucht. Zwei Stunden vorher hatten wir eine

kurze Zusammenkunft mit dem Schamanen, da er einige Informationen benötigte, zum Beispiel das Alter, das Sternzeichen, welche Motivation wir hatten, an dieser Zeremonie teilzunehmen, und ob wir alle gesund wären. Das Einzige, was er uns wissen ließ, war, dass er uns von der 4. in die 6. Dimension bringen würde und wir dabei alles Mögliche erleben könnten. Wir hatten wirklich keine Ahnung, worauf wir uns da einließen.

Um halb acht wurden wir von dem Schamanen abgeholt und zu einem Raum im Dschungel etwas abseits der Lodge gebracht. Hier machten wir es uns erst einmal mit einer Matte, Decke und Kissen auf dem Boden bequem und nahmen den von dem Schamanen aus Kräutern des Dschungels gebrautem Trunk „Ayahuasca“ ein. Danach sollten wir konzentriert auf die Wirkung warten, wie es der Schamane ausdrückte, fokussiert auf das Heilungsziel, das wir uns vorgenommen hatten. Anfangs spürte ich gar nichts und versuchte einfach, die Kontrolle über mich zu behalten.

In dem Raum war es völlig dunkel. Das einzige, was herdrang, waren die Laute der Tierstimmen des Urwaldes. Irgendwann, ich weiß nicht, wieviel Zeit vergangen war, setzte die Wirkung des Trunkes ein. Ich übergab mich nach Leibeskräften in einen dafür bereitstehenden Eimer. Aber das war erst der Anfang. Was dann kam, war, wie ich mir die Hölle vorstellte.

Ich hatte völlig die Kontrolle über mich verloren und kämpfte gegen die Dunkelheit und Wahnvorstellungen, in denen mich Dämonen bedrängten. Wellen von Energie durchliefen meinen Körper und lösten furchtbare Unterleibsschmerzen aus. In einem wahnsinnigen Kraftakt versuchte ich, den Schmerz entweder nach unten hinauszupressen oder nach oben herauszuwürgen. Ich schrie wie am Spieß und hatte das Gefühl, mit dem Schreien das, was an unbewältigtem Schmerz noch in mir steckte, aus mir hinauszukatapultieren. Der Schamane begleitete dieses Szenario mit Gesängen und Pfeifen und rauchte schwarzen Tabak. Es war einfach grauenvoll. Ich hatte wirklich das Gefühl, mit Schlangen und Dämonen zu kämpfen.

Nach etwa dreieinhalb Stunden war das Ganze dann endlich vorbei und wir kamen langsam wieder im „Hier und Jetzt“ an. Wie in Zeitlupe versuchte ich, wieder auf die Beine zu kommen und das Gleichgewicht zu finden. Der Schamane begleitete uns noch zu unseren Hütten, da wir nicht fähig waren, diese alleine zu finden. Völlig entkräftet und ausgeleugt fiel ich in mein Bett. Das Prozedere schien wirklich eine vollständige Reinigung von Körper und Geist bewirkt zu haben.

Wider Erwarten schlief ich in der darauf folgenden Nacht sehr gut, fühlte mich am anderen Morgen erleichtert und hatte, zu meinem Erstaunen, keinerlei Schmerzen.

Wie mir aus den Erzählungen der Anderen klar wurde, erlebt jeder diese Zeremonie auf seine Art und mit eigenen Schwerpunkten, da ja jeder seine eigenen Prozesse und ungelösten Probleme mitbringt. Da der Verlauf so unter-

schiedlich ist, ist auch jeder wirklich komplett selbst verantwortlich für den Verlauf und das Ergebnis. Jeder muss selbst entscheiden, ob er bereit ist, loszulassen, eine derartige Erfahrung zu machen und eine neue Entwicklung zuzulassen. Im Nachhinein bin ich sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung mitnehmen durfte, auch wenn sie für mich extrem hart war. Ich möchte allerdings nachdrücklich anmerken, dass man sich dieser Art von Erfahrung nur aussetzen sollte, wenn man sich absolut stabil fühlt. Wie ich in der Folgezeit erfuhr, war es an anderen Orten bei solchen Zeremonien bereits zu Todesfällen gekommen. Wenn bei so etwas zum Beispiel der Kreislauf versagt, gibt es weit und breit keine Hilfe.

Am nächsten Tag unternahmen wir eine wunderschöne Wanderung im Dschungel und paddelten mit einem Boot in einer Lagune herum. Das saftige Grün des Dschungels, die vielfältigen, exotischen Tierstimmen, dass alles versetzte uns in eine meditative, entspannte Stimmung, die so ganz im Kontrast zum Erlebnis des Vortages war. Und obwohl es mir so schien, als ob mein Körper noch am Verdauen des magischen Trunkes war, fühlte ich mich nach wie vor sehr wohl und wie ein neuer Mensch. Nach dem Mittagessen wurde dann noch etwas in der Hängematte entspannt, die Seele baumelte mit und badete sich in harmonischen Träumen und Gedanken.

Drei Wochen Peru vergingen wie im Flug, dann hieß es Abschied nehmen. Nach einer wirklich abenteuerlichen und beeindruckenden Reise ging es wieder Richtung Heimat.

Luxus

Ein halbes Jahr später erfüllte ich mir mit einer weiteren Reise einen seit langem gehegten Traum. Drei Wochen wollte ich in einem schwimmenden 5-Sterne-Hotel verbringen. Angesichts des hohen Preises zögerte ich zwar etwas, buchte die Reise dann aber doch.

Heute weiß ich, dass diese ganzen Reisen, von denen ich hier berichte, zum guten Teil ein „Davonlaufen“ waren. Ich hatte mich selbst und den Frieden in mir noch nicht gefunden. Und ich wollte mir wohl auch beweisen, dass ich es geschafft hatte: schon als kleines Kind hatte ich von solchen Reisen, insbesondere solch einer Luxusreise, geträumt. Und nun konnte und wollte ich das auch erleben.

Die Route sollte uns von Süd- über Mittel- nach Nordamerika führen. Als ich meine Kabine betrat, ahnte ich schon, was mir diese Reise spiegeln sollte. Sie war wie das Essen, das Unterhaltungsprogramm, ja, alles an Bord, vom Feinsten, alles war perfekt aufeinander abgestimmt. Aber obwohl ich es versuchte, obwohl ich an allen angebotenen Ausflügen teilnahm, ich konnte diese Art zu Leben kaum genießen. Ich fühlte mich in diesem totalen Überfluss vollkommen deplatziert. Mein

Magen sträubte sich gegen die riesige Auswahl ausgesuchter Köstlichkeiten, die einem rund um die Uhr geboten wurden. Ein leichtes Frühstück mit ein wenig Obst, Müsli und Quark, mittags oft nur ein Salat, das war alles, wozu ich ihn überreden konnte. Am täglichen edlen Galamenü konnte ich nur drei Mal teilnehmen.

Angesichts dessen, was ich bei einem Ausflug in Mexico nach San Blas erlebte, verfiel ich sogar in eine leichte Depression. Wir konnten mit unserem großen Schiff nicht direkt in den Hafen des Ortes einlaufen und wurden mit Zubringerbooten an Land gebracht. Im Hafen begrüßte uns bei der Ankunft eine liebevoll in Trachten gekleidete kleine Musikkapelle. Als wir mit dem Bus durch den Ort fuhren erzählte uns die Reiseleiterin, dass der ganze Ort in Aufruhr sei, da seit mehr als 25 Jahren kein Kreuzfahrtschiff mehr hier Station gemacht hatte. Zwar war die Natur von bezaubernder Schönheit, aber um die Mittagszeit würde die Gegend regelmäßig von einer Mückenplage heimgesucht, was sich negativ auf den Tourismus auswirke. An den Zäunen der Hafenausfahrt hingen Plakate, die Straßen waren sehr gepflegt und sauber, alles nur wegen uns. Die Menschen winkten unserem Bus aus den Fenstern zu und kamen aus ihren Häusern gelaufen. Welch eine Freude unter den Einwohnern! Mir hingegen machte der Kontrast der Armut auf der einen Seite und des Sich-feiernlassens der im Wohlstand Lebenden auf der anderen Seite sehr zu schaffen. Wir brachten doch gar nichts mit, hatten nichts, was wir hinterlassen würden, außer vielleicht ein paar

Pesos beim Kauf von Souvenirs. Und selbst da wurde mit den Händlern noch um den Preis gefeilscht.

Ja, hier wurde mir noch einmal deutlich vor Augen geführt, was ich früher selbst und ein Großteil der Menschen glauben, nämlich dass man durch materiellen Reichtum etwas „Besseres“ und dies deshalb erstrebenswert sei. Auf der Rückfahrt zum Kreuzer war meine Stimmung recht gedämpft.

Für mich sind alle Menschen gleich, egal welchen Status oder welchen Besitz sie haben. Jeder hat seine Daseinsberechtigung und seine Aufgabe in dieser Lebensschule. Jeder einzelne von uns hat sich den Ort, wo er inkarnieren wird, ausgesucht, um seine Lebensaufgaben zu erledigen. Ein Werten sollte es da nicht geben. Aber mir wurde klar, dass auch ich hier wieder ins Werten verfallen war. Wir alle sind auf dem Weg vom Glückssucher zur Glückseligkeit, vom Auf-Frieden-Hoffenden zum Zufriedenen, vom Nach-Reichtum-Strebenden zum Erfülltsein. Unsere Position hier auf der Erde ist nur eine vorübergehende, und jeder von uns darf dabei genießen, was das Leben ihm schenkt. Den Luxus auf einem Ozeanriesen. Oder die Ankunft desselben als besonderes Ereignis. Ob und wann ein Mensch bereit ist, seine Situation und sein Handeln im Licht spiritueller Entwicklung zu betrachten, ist allein seine Entscheidung. Wenn ich diese Bereitschaft in mir spüre, dann darf ich mich glücklich schätzen und dankbar sein. Wenn ich diese Bereitschaft lebe, bin ich bereits Beispiel und Ermutigung für alle anderen, auch – und meist gerade – ohne wortreiche Belehrung für sie. Wird meine Bereitschaft zum Vertrauen, dann werde ich zum Licht.

Gegen Ende dieser Reise habe ich mich zum ersten Mal in einem Urlaub so richtig auf mein Zuhause gefreut. Und nach der dreißigstündigen Heimreise hatte ich das Gefühl, nicht nur wieder zu Hause, sondern auch viel mehr bei mir angekommen zu sein.

Meine Friedensquelle

Mit der Idee, das Erdgeschoss meines Hauses im Frankfurter Westend nicht mehr zu vermieten, sondern es einer anderen Bestimmung zuzuführen, war ich schon seit längerem schwanger gegangen. Mir schwebten freundlich gestaltete Räume vor, in denen sich Menschen begegnen und gemeinsam ihrer spirituellen Entwicklung widmen konnten. Dies wollte ich nun Wirklichkeit werden lassen.

Allerdings hatte ich das Gefühl, meine Vorstellungen nicht alleine umsetzen zu können, denn dies war Neuland für mich. Also holte ich mir eine nach meiner Einschätzung erfahrene Person mit ins Boot. Bei den Gesprächen zu Planung und Vorbereitung merkte ich aber, dass meine Intention nach und nach kaum noch eine Rolle spielte und die Richtung, in die sich das Ganze entwickelte, sich mit meinen Vorstellungen nicht mehr vereinbaren ließ. Ich spürte, dass die Realisierung dieses Planes etwas mit mir und meiner Entwicklung zu tun hatte, und dass ich mich hier nicht in die ausschließliche Rolle der Geldgeberin begeben oder drängen lassen durfte. Es kostete mich Mut, aber ich merkte, dass ich keine Wahl hatte. Ich eröffnete also der beteiligten Person, dass ich mich entschlos-

sen hatte, meine Pläne allein umzusetzen. Wiedereinmal hieß es loslassen.

Nach Abschluss der Umbauarbeiten fand Anfang April 2012 die Einweihung der „Friedensquelle“, wie ich mein kleines Zentrum genannt hatte, statt.

In Angeboten wie Meditationsabenden, Yogakursen und Filmvorführungen bietet die „Friedensquelle“ seitdem die Möglichkeit, sich von den Eindrücken des Alltags zurückzuziehen und der Quelle des eigenen, inneren Friedens zu nähern.

Meine Hoffnung ist, dass dieser Ort und meine auf authentischen Erfahrungen basierenden Bücher einen Beitrag zur Entwicklung des großen Ganzen beitragen mögen. Ich selbst arbeite daran, durch eine positive Lebensweise und Weltanschauung die Schwingungen in meinem Umfeld hin zu mehr Harmonie und einem liebevollem Miteinander zu beeinflussen. Wir alle sind aufgerufen, unseren Anteil zu einer positiven Entwicklung beizutragen, daher freue ich mich über jedes bisschen mehr an Wachheit bei jedem meiner Mitmenschen. Alles beginnt mit uns, mit jedem einzelnen, in jedem Moment.

Genauso sollten wir Diskussionen darüber vermeiden, wie furchtbar dieser oder jener Teil der Welt geworden ist. Es gibt immer eine Möglichkeit, solche Gespräche sanft in Richtung Hoffen und Heilung zu lenken.

Und auch hierzu möchte ich meinen Beitrag leisten, indem ich die geistige Welt bitte, mir bei der Wahl meiner Worte zu helfen.

Ich grüße Gott in ihnen und wünsche ihnen Licht und Liebe.

Nachwort

Danke an meine “geistigen Führer und meine Schutzengel”, die immer bei mir sind. Sie haben mich durch die vielen Erfahrungen, die ich in meinem bisherigen Leben machen durfte, getragen und mir immer wieder Mut gemacht, weiterzugehen und nicht aufzugeben. Diese ständige Unterstützung und mein eigenes Streben nach Weiterentwicklung im Inneren wie im Äußeren haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Ich freue mich, wenn ich andere Menschen inspirieren und dazu anregen kann, ihren Seelenweg zu suchen und zu finden.

Mir wurde erst im Nachhinein klar, dass meine absichtslose immense Bereitschaft bei der Ausübung der Pflegetätigkeit bei meinen Adoptiveltern, die oft fast bis zur Selbstaufgabe ging, mir als unerwarteten Lohn die finanzielle Unabhängigkeit gebracht hatte. Ich durfte lernen, dass die geistigen Gesetze zur Erreichung der von uns selbst gesteckten Ziele und unserem selbst gewählten Seelenweg nur das zulassen, was wir auch verkraften können. Diese wunderbaren Erfahrungen möchte ich durch meine Bücher und Seminare mit anderen interessierten und dafür offenen Menschen teilen.

Auch Selbstmordgedanken, wie ich sie in meinem ersten Buch geschildert habe, haben heute keine Chance mehr. Ich durfte erkennen, wie lebenswert unser geschenktes Leben ist. Es ist lohnenswert, sich immer wieder im bewussten, positiven

Denken und Tun zu üben, denn dadurch kreieren wir unsere Zukunft, und alles was wir denken oder tun, kommt auf irgendeine Weise wieder zu uns zurück.

DANKSAGUNG

Einen ganz lieben Dank möchte ich für meinen Freund und spirituellen Berater, Frank Reifenstahl, zum Ausdruck bringen. Er hat in hingebungsvoller Arbeit dieses Buch lektoriert und mich dabei unterstützt, es in die vorliegende Form zu bringen.

Lieben Dank auch an Dagmar M. Mackrodt, die das liebevolle Vorwort geschrieben hat, um Unterstützung zu leisten, die Herzen der Menschen immer mehr zu öffnen.

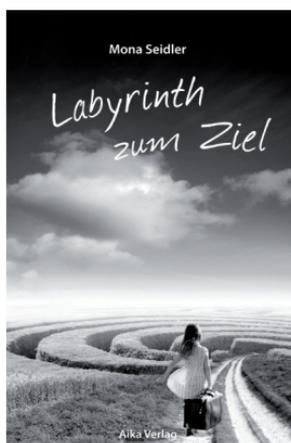
Weiterhin danke ich allen Menschen, die mir begegnet sind und sich zur Verfügung gestellt haben, damit ich Erkenntnisse sammeln und mich weiterentwickeln durfte. Danke auch nochmals meinen geistigen Führern, die mich immer wieder in die Bahn geführt haben, wenn ich von meinem Lebensweg abgekommen bin.

Ganz lieben Dank an Frau Regina Meyer, die sich beim Lesen meines Manuskriptes zu dem Gemälde hat inspirieren lassen, dass die Grafikerin Gaby Jungkeit in ein liebevoll gestaltetes Buchcover umsetzen durfte.

Zum Abschluss möchte ich ihnen noch ein Gebet von Neale Donald Walsch von der CD „Glücklicher als Gott“ mitgeben, dass ich in mein Herz aufgenommen habe und das zu meinen täglichen Gebeten gehört.

Lieber Gott ich danke Dir heute für alles was es in meiner Welt und in meinem Leben gibt. Ich lasse mein Herz in dem Wissen Ruhe finden, dass ich doch noch erleben werde, wie Schmerz zu Freude, Kummer zu Erleichterung und Tod zu immerwährendem Leben wird.

Aika Verlag



Labyrinth zum Ziel von Petra Aldinger-Seifried

ISBN 978-3-00-026143-5

9,80 Euro

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.

Carlas außergewöhnliche Lebensgeschichte soll vor allem Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen Mut geben und zeigen, dass wir alle von einer höheren Macht geführt werden und uns führen lassen sollen, damit sich Türen zu einem neuen und besseren Leben öffnen können.

www.aikaverlag.de

Aika Verlag



Eine amerikanische Karriere auf Hessisch von Karl Seifried

ISBN 978-3-00-038351-9

9,90 Euro

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.

www.aikaverlag.de

