



Es folgt eine Leseprobe mit insgesamt 23 Seiten... viel Spaß!

Teil I (Lebensfragen)

Am Anfang ist die Dunkelheit

Da öffnet man früh morgens die Augen, schaut starr an die Decke und ordnet verzweifelt die Gedanken. Was ist heute angesagt? Irgendwas auf das man sich freuen kann? Müde dreht man sich noch einmal auf die Seite. Als ob sich in dieser Lage schönere Gedanken fänden.

Doch es bleibt dabei. Heute wird ein Tag, für den sich das Aufstehen wieder ganz besonders lohnt. Nur Mist steht auf dem Programm. Man wird zum Kindergarten hetzen, die Kleinen dort abgeben, seiner geliebten Arbeit bei Firma So-und-so nachgehen. Mittags wird man nach Hause sputen, schnell was zu Essen kochen und die Kinder abholen. Am Nachmittag wird man müde und lustlos ein paar Einkäufe machen, den Haushalt erledigen, zu Abend essen und wieder ins Bett liegen. Ein weltbewegendes Leben! Wären da nicht die Kleinen, hätte man sich längst „weggetan“.

Kennst du solche Gedanken? (Ich darf doch du zu dir sagen?). Suchst du auch verzweifelt nach den positiven Dingen des Lebens? Nach dem Sinn? Den Freuden? Bist du auch verärgert über dich? Auf die Anderen? Nichts macht dir wirklich Spaß? Ist dir kein schönes Leben vergönnt? Haderst du am Vergangenen, an der Gegenwart, der Zukunft?

Nun, die Frage ist, warum bist ausgerechnet du solch ein Pechvogel! Genau diese Frage habe ich mir vor Jahren auch gestellt. Dieses Gefühl kenne ich! Man wäre ja ein glücklicher Mensch – wenn – tja, wenn das Wörtchen „wäre“ nicht wäre.

So viele Dinge im Leben hindern einen daran. Man wäre ein glücklicher Mensch, wenn man eine glücklichere Kindheit gehabt hätte. Man wäre ein glücklicher Mensch, wenn man in einer glücklicheren Partnerschaft leben würde. Man wäre ein glücklicher Mensch, wenn man nicht so viele unglückselige Tatsachen vor oder hinter sich hätte. Ja! Was kann man schon dafür – wenn man eben solch ein Pechvogel ist!

Ein wunderschöner Seelensumpf hatte sich damals auch für mich aufgetan. Warm war er, der Sumpf und so herrlich bekannt. Eigentlich war es gut, täglich dieses Bad zu nehmen. Da brauchte ich mich nie zu rechtfertigen. Hatte meinen geregelten Tages- oder besser Seelenablauf und musste mich nie wirklich anstrengen. Schließlich waren ja immer die Anderen schuld!

Mal ehrlich, meinen Kindern hätte ich ordentlich auf die Sprünge geholfen! Von wegen, der Lehrer ist schuld, die Schule ist hässlich, die Kameraden sind doof. Kindern nimmt man solche Entschuldigungen nicht ab, wenn sie faul sind oder schlechte Noten haben. Da heißt es dann „pass besser auf im Unterricht“ oder „schieb nicht immer alles auf die Anderen“. Auch Sätze wie: „Du kannst das schon!“ dürfen die Kleinen über sich ergehen lassen. Denn man hat ja schon mal was vom „positiven Denken“ gehört. Und da das ja nicht schaden kann und man sich die Jugend auch bei Laune halten will, probiert man’s mal bei ihnen aus. Man krümmt und verbiegt sich in alle Richtungen, nur um den Kleinen verständlich zu machen, dass man doch nur das Beste für sie will. Man kann gar nicht mit ansehen, wie diese genialen Talente verkümmern. Und was ist mit uns? Was genau ist mit uns „Alten“ geschehen?

Mal angenommen – nur mal angenommen – dein Leben entspricht einer Lehre. Vom ersten Lebensjahr bis zum heutigen Tag. Schauen wir uns deine Lebens-Lehrzeit mal an. Da waren deine Mitschüler - Entschuldigung! Mitmenschen - mit denen du deine bisherige Lehrzeit verbracht hast. Manche waren unheimlich schlau, andere stockdumm, und du warst mittendrin. Während dieser Lehrzeit, deiner Lebenszeit also, gab es einige Themen zu erlernen. Dein Lehrplan war voll. Lass mich deine Lebenserfahrungen in Klassen unterteilen.

In Klasse 1 und 2 war „Bedürfnis-Absicherung“ angesagt. Diese Zeit lag dir vielleicht besonders, denn du wusstest als **Baby** intuitiv wie wichtig für dich Körperkontakt, Essen und Trinken war. Damals warst du noch sehr fleißig. Leider lagen dir aber vielleicht deine „Lehrer“ nicht so sehr. Waren deine „Noten“ in diesem Lehrabschnitt trotz deiner Bemühungen nicht sonderlich gut?

In Klasse 3 und 4 ging es um deine „Sicherheit“. Hier konntest du dein Können zeigen. Du warst sehr offen für das Bedürfnis der Sicherheit, suchtest nach Orientierung. Leider baute dieses Fach auf den ersten beiden Klassen auf. Als **Kleinkind** damals, ein mühsames Kapitel für dich?

In Klasse 5 und 6 hattest du immer Riesenspaß. An diesen Tagen lerntest du etwas über „Soziale Bedürfnisse“. Das brachte dir Freude, denn dein Wunsch nach Kommunikation war riesengroß. In dieser Klassenstufe durftest du auch zum Thema „Gruppenzugehörigkeit“ und „wer ist besser als ich“ etwas lernen. Ab und zu überschätztest du dich als **heranreifendes Kind** ein wenig. Hast du aus diesem Grund schon damals einige Niederlagen erlebt?

In den Klassen 7 und 8 war es mächtig spannend. Es ging um „Leistung und Anerkennung“ in deinen **Jugendjahren**. Jetzt kam dein Selbstwertgefühl zum

Tragen. Du warst ab und zu recht laut und unanständig an solchen Tagen, denn man sollte doch sehen und hören, wie mächtig du warst. Manches Mal wurdest du schroff zurückgewiesen. Merkstest du jetzt, dass die Lebens-Schule in deinen Augen oft ungerecht war?

In den Klassen 9 und 10 hast du als **Erwachsene(r)** am Unterricht nie richtig teilgenommen. „Selbstverwirklichung“ war nun wirklich nicht deine Stärke. Warst du zwar voller Entdeckerfreude und liebtest die Faszination, aber im Geiste bist du in den vergangenen Lehrjahren hängen geblieben?

Warum ist mein Leben so, wie es ist?

Ich bin als Kind misshandelt worden. Keine schöne Jugendzeit! Später habe ich - natürlich - den falschen Mann geheiratet und zudem meine Tochter Silke verloren. Das war mein Leben. Mit knapp 30 Jahren erkannte ich, dass das kleine „ich“ in mir fürchterlich weinte. Klar! Es war frustriert und traurig. Die frühen Lehrjahre waren der blanke Horror. Meine Bedürfnisse in den ersten zwei Klassen wurden weder befriedigt noch abgesichert. Ich fand keine richtige Orientierung in den nächsten Jahren und mir fehlte jegliche Gruppenzugehörigkeit. Mein Kampf um Leistung und Anerkennung dauerte weit über die Lehrzeit hinaus und für das Thema Selbstverwirklichung war ich damals auch nicht bereit.

Man könnte sagen - ich war schon in den ersten beiden Klassenstufen sitzen geblieben. Dem trauerte ich mit 30 Jahren immer noch nach. Ich war schwermütig, voller Wut, voller Mitleid mit mir selbst und voller Fragen. Nach und nach steigerte ich mich so hinein, dass ich mich in Klasse 1 und 2 wieder fand.

In welcher Klasse befindest du dich heute?

Wie geht es dir gerade? Konntest du dich in meiner Beschreibung wieder finden? Oder hast du eine völlig andere Geschichte? Ich mache dir einen Vorschlag: Such dir ein gemütliches Plätzchen, leg dich in dein Bett, in die Badewanne - wohin immer du magst. Alleine solltest du sein, ungestört, in voller Ruhe! Vielleicht legst du dir deine Lieblingsmusik auf und trinkst nebenbei ein Gläschen Wein. Wir wollen jetzt gemeinsam deine „Zeugnisse“ durchforsten.

Du erinnerst dich - in den ersten beiden Klassen sollten deine Bedürfnisse abgesichert worden sein. Da warst du ja noch ziemlich klein. Du warst ein Baby, das nach Nahrung schrie! Du brauchtest frische Windeln, saubere Kleidung. Du brauchtest frische Luft und viel Schlaf. Hast du diese Basis-Bedürfnisse erhal-

ten? Was hat man dir erzählt, über deine ersten beiden „Lehrjahre“? Warst du bei liebevollen Eltern, bei Verwandten oder in einem Heim? Wer hat dich in deinen ersten Jahren gefüttert? Dir die Windeln gewechselt? Dich ins Bettchen gelegt? War immer jemand für dich da? Haben deine „Lehrer“ Dir Streicheleinheiten gegeben? Hattest du den nötigen Hautkontakt? Hat man mit dir geredet, dir etwas vorgesungen? Welche Note würdest du dir für die Klassen 1 und 2 geben? Fällt sie gut aus? Oder eher schlecht? Steckst du mit deinem Seelenleben noch in den Klassen 1 und 2?

Ob bestanden oder nicht - man hat dich direkt in die Klassen 3 und 4 gesteckt. Hier zeigte sich, welches Fundament du die Jahre davor aufgebaut hast. Denn diese „Lehrzeit“ diente sämtlichen Sicherheitsbedürfnissen, die man als Mensch so hat. Jetzt reichte es nicht mehr, einfach nur gefüttert zu werden und zu schlafen. Dein „ICH“ wurde größer und wollte sicher sein. Hat man dir zu dieser Zeit die nötige Geborgenheit gegeben? Wusstest du, wo du hingehörst? Hattest du ein Gefühl dafür, wie dein Umfeld organisiert ist - was erlaubt ist, was geregelt? Hat man deine Fragen beantwortet? War dein Wille, dein Wissen auch mal gefragt? Du warst ja jetzt in einem sehr interessanten Alter. Du konntest dich artikulieren und wolltest wissen, was du weißt. Durftest du in dieser Klasse sein? Welche Note würdest du dir hier geben? Hast du dein Klassenziel erreicht?

Egal wie - du wurdest in die nächsten zwei Klassen geschoben. Von Natur aus ist der Mensch ein geselliges Wesen. Je nachdem, wie er seine „Lehrzeit“ bis dahin gemeistert hat, wird er sich jetzt in zugehörige Gruppen begeben. Du bist jetzt in einem Alter, in dem auch der Übergang zum „Erwachsen werden“ beginnt. Eine schwierige Zeit. Hier zeigt sich, wie gut du deine „Schule“ bisher gemeistert hast. Denn spätestens jetzt stellt sich die Frage: Hattest du damals das Bedürfnis nach Gesellschaft? Hast du „dazu gehört“? Hattest du einen Freundeskreis? Warst du ein „sicherer“ Mensch? Oder warst du eher geprägt von Unsicherheit? War das „besser sein“ für dich noch wichtig? Oder hattest du damals schon aufgegeben? Hast du bei Gruppen-Aktivitäten mitgemacht? Warst du beliebt? Oder eher geduldet? Wer warst du? Welche Rolle hast du gespielt in den Klassen 5 und 6? Warst du reif genug für diese Schulstufen? Oder hattest du die vorherigen Klassen noch gar nicht gemeistert? Welche Noten gibst du dir hier? Klassenziel bestanden?

Du kamst auf jeden Fall nicht drum herum, in die Klassen 7 und 8 aufzusteigen. Auch hier spiegelte sich natürlich deine bisherige „Ausbildung“ wieder. Warst du eher ein Mensch voller Ziele? Mit dem Wunsch nach Anerkennung, Macht und Geltung? Wie stark war dieser Traum ausgeprägt? Übertrieben stark? Oder eher weniger? Gar nicht? Was hast du dir zugetraut? Was hast du durchgesetzt? Wie weit bist du mit diesem Grundbedürfnis gekommen? Schlepptest du in dieser

Klasse dein Defizit der Klassen 3 bis 6 mit dir herum? Warst du dadurch ein „Opfer der Kompensation“, indem du dir um jeden Preis, Status und Macht erkämpft hast? Oder kamst du dir eher klein und ungeachtet vor? Hast du dich in Arbeit vergraben? In Süchte? Warst du laut? Bist du aufgefallen? Warst du empfindlich? Steckst du vielleicht heute noch in dieser Klasse? Gib dir deine Note. Bist du zufrieden? Der Kampf um Anerkennung und Geltung währt oft ein Leben lang.

Die beiden letzten Klassen widmen sich dem „Kopfleuchten“. Jetzt kommen wir auf den Punkt. Durch diese Klassen möchte ich dich führen! Ich frage dich - wo spürst du, welche Noten du dir in den einzelnen Klassenstufen gegeben hast? Fand die Benotung im Kopf statt? Hat dein Bauch dir Signale dafür gegeben? War Traurigkeit mit im Spiel? Oder Glücksgefühle? Wo erfasst du deine Gefühle? Ich will noch einmal nachhelfen und für dich sortieren:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Klasse 1 und 2: | Bedürfnis-Absicherung (Baby) |
| Klasse 3 und 4:
(Kleinkind) | Sicherheit |
| Klasse 5 und 6: | Soziale Bedürfnisse (Heranwachsend) |
| Klasse 7 und 8: | Leistung und Anerkennung (Jugendlich) |

Konntest du dir deine Noten alleine durch deine objektive und sachliche Wahrnehmung geben? Oder waren deine Gefühle im Spiel? Welche Klassen hast du mit Sternchen bestanden? Wo brauchst du Nachhilfe-Unterricht? Wo bist du sitzen geblieben?

Ich für meinen Teil hatte sehr schlecht abgeschnitten - hatte mich zum Status des „Sonderschülers“ erniedrigt und wühlte nun im Sumpf der Traurigkeit und des „Ich-hab-halt-immer-Pech-gehabt-Syndroms“. Dieser warme, schlammige Gemütszustand war mein gewohntes Leben. Ich war in den ersten Klassen stehen geblieben und hatte mich nicht wirklich von dort fortbewegt. Das Klassenziel war noch nicht erreicht. Mein „ICH“ war zwar nach außen groß geworden, aber das kleine „ich“ hatte noch die Schultüte in der Hand. Ein Zustand der inneren Dunkelheit. Das kleine „ich“ hatte sich im alten Klassenzimmer versteckt. Es saß im Dunkeln, man sollte es ja nicht entdecken. Strubbelig, ungewaschen und verwahrlost brummelte und weinte es in meinem Inneren. Eine Energie, die ich nicht nach Außen trug. Ich erlaubte es nicht. Ich genierte mich.

Echt war ich nur, wenn ich das Kind in mir weinen ließ. Das war ich - die „sitzen gebliebene“ - die niemand abholt hat. Die von der Zeit überfahren worden

war. Die kaum ein Leuchten in sich spürte. Die alles auf die Anderen schob. Ich, die bis zum Hals im Sumpf stecken blieb. Deren eigene Benotung komplett aus der Dunkelheit des Bauches in meinem Kopfe ankam.

Nachhilfeunterricht

Hast du dein kleines „ich“ gefunden? In welcher Klasse ist es hängen geblieben? Sieht dein „ich“ auch so verwahrlost und traurig aus? Oder steckt ein wütendes Kind in dir? Empfindest du den Platz deines kleinen „ich“ als hell erleuchtet oder ist es dunkel? Was tut der gescheiterte Schüler in dir? Bewegt er sich? Ist er starr vor Schreck? Hat er Angst? Fühlt er sich ertappt? Wie alt ist er? Welche Klasse hätte er von Anfang an wiederholen müssen?

Mein kleiner „Schüler“ lag noch in den Windeln. Ich konnte das kleine Baby sehen. Es wurde weggetragen. Weg von der Mutter, die das Kind nicht wollte. Fremde Menschen trugen das Bündel direkt in ein Heim. Hier lag nun der kleine Schüler und sollte etwas über Bedürfnis-Absicherung lernen. Ich tat es! Offensichtlich tat ich es! Wäre ich sonst noch am Leben? Auch du hast es getan! Was tut ein Baby, wenn es Hunger hat? Es schreit! Wir haben geschrien! Mit Sicherheit haben wir aus Leibeskräften geschrien. Egal wo wir uns befanden. Ob in den Armen einer liebenden Mutter, bei Pflegeeltern, im Heim oder in einer Mülltonne. Wenn du heute noch lebst, hast du es getan! Dafür alleine haben wir die Note SEHR GUT verdient.

Ein weiteres Klassenziel waren die Streicheleinheiten. Nun, mein Fall lässt erahnen, dass ich hierfür denkbar ungünstige Voraussetzungen hatte. Ich sehe vor mir ein süßes kleines Kind, das mit großen Augen zwischen „Säuglingsheim-Gitterbett-Stäben“ hindurchschaut und darauf wartet, dass jemand aufmerksam wird. Wahrscheinlich lagen links neben mir noch Fritz und Franz. Rechts Lieschen und Lotte und hinter und vor mir die anderen 20 Kinder. Alle warteten auf das Eine. Auf Streicheleinheit. Auch du wirst auf irgendeine Art deine Streicheleinheiten erwartet haben. Schließlich stand das ja auf dem „Stundenplan“. Ich nehme an, dass dieser Unterricht, zumindest bei mir, sehr oft ausgefallen ist. Sollte das in deinem Falle ähnlich sein, notiere es dir und gib dir deine Note. Beachte aber, wenn du heute noch am Leben bist, kann es nicht die Schlechteste sein! Überlege mal: Irgendjemand hat dich regelmäßig aus dem Bettchen gehoben und dir den Brei gebracht. Es hat jemanden gegeben, der dich angezogen und gebadet hat. Man hat dich eingekleidet. Jemand hat dir deine Haare gekämmt und die Nase geputzt. Wenn du dir wehgetan hast, hat man dir ein Pflaster gegeben. Und - jetzt kommt das Verrückte: Wenn dich jemand geschlagen hat - war er auch für dich da. Ein Mensch der schlägt zeigt Unsicher-

heit. Er hat ebenfalls ein Defizit in seinem Leben, hat auch ein Klassenziel nicht erreicht. Du, der kleine Mensch, hast hingehalten. Ein Körperkontakt, der unangenehm war. Du durftest lernen, was für dich ein großes Ziel sein darf: auf keinen Fall Anderen Schläge zu verteilen. Du hast etwas von Sehnsucht gelernt. Sehnsucht nach liebevollen Streicheleinheiten. Überdenke jetzt bitte noch einmal deine Note zum Thema Streicheleinheit. Hast du sehr viel davon erhalten? Oder hat es für den Moment zum Überleben gereicht und dir für deine Zukunft eine wertvolle Sehnsucht gebracht? Eine Sehnsucht, die du heute als „Lehrer“ ausleben kannst!

Ich sehe mich die nächsten Klassen weiter wandern. In dieser Phase hat man mir einen neuen Schwierigkeitsgrad zgedacht. Man hat die kleine Schülerin in ein völlig neues Umfeld gebracht. Plötzlich musste ich in einem fremden Zimmer schlafen. Ich hatte noch nie zuvor zu jemandem Mama oder Papa gesagt. Hier sollte ich etwas von Sicherheit und Geborgenheit lernen? Wie ist es dir zu dieser Zeit ergangen? Hast du ein sicheres Zuhause gehabt? Oder warst du - wie ich - in einer fremden, großen Welt gefangen? Ich glaube - ich wusste zu dieser Zeit nicht, wohin ich gehörte. Ich hatte kein sicheres Gefühl dafür, was erlaubt war und was nicht. Nichts war für mich und mein Geborgenheitsgefühl geregelt. Und doch kann ich mir auch hier eine Note mit Sternchen geben. Sei auch du stolz auf dich! Denn wenn du ein ähnliches Schicksal mit mir teilst und dein kleines „ich“ in dieser Klasse wieder findest, hast du große Dinge vollbracht! Überleg mal: Da steht so ein Würmchen alleine in der Welt. Es hat kein sicheres Zuhause, weiß nicht so recht, wohin es gehört. Aber dieses Würmchen hat überlebt! Es ist riesig geworden! Größer als der kräftigste Baum! Denn dieses Würmchen hat sich seine Liebe aus dem eigenen Herzen gegeben! Dieses Würmchen hatte eine ganz andere Kraft! Aus diesem Grund bist du etwas ganz Besonderes und verdienst eine sternenfunkelnde Eins!

Weiter geht unser gemeinsamer Weg in die Klassen 5 und 6. Soziale Bedürfnisse sind hier gefragt. Ich frage dich, welche Möglichkeiten hatte ein Mensch wie du und ich? Entweder ist er ein zurückgezogener Zeitgenosse oder ein Lauter. Ich war eine Zeit lang ein ziemlich lauter Schüler. Am liebsten wollte ich überall auffallen. Ja, sogar Schelte und Schläge waren für mich Zuwendung. Man sollte mir damit immerhin Aufmerksamkeit. So gesehen war ich ein „geselliger Mensch“. Was hast du aus dieser Lehrzeit gemacht? Warst du eher der verhaltene, stillere Typ? Hast du lieber beobachtet und deine ungesprochenen Worte leise gedacht? Oder hast du auch zuerst den lauten Weg versucht? Warst du so laut wie ich? Hast du sogar angefangen, nach deiner Identität zu suchen? Ich habe es getan und bin damit ordentlich auf die Nase gefallen. Mein leiblicher Vater hatte „flinke Finger“ und absolut keinen Respekt vor meiner Persönlichkeit. In dieser Klasse durfte ich lernen, welchen Stellenwert mein Körper hat.

Damals offensichtlich keinen - denn ich wagte es nicht, mich zu wehren. Viele Menschen haben solche Erfahrungen gemacht. Soziale Bedürfnisse werden da freilich komplett in den Schatten gestellt. Hat man deshalb sein Klassenziel nicht erreicht? Nur für den Fall, man lebt in einer Höhle, zurückgezogen im menschenleeren Felsenmassiv. Wenn du dich komplett der Menschheit entzogen hast und nie eine Menschenseele siehst - dann hast du das Klassenziel nicht erreicht. Du hältst dieses Buch in der Hand - also gehörst du nicht zu dieser Kategorie. Du gehörst, wie ich, zu den Menschen, die eine Auszeichnung verdienen! Wenn du trotz aller Hindernisse heute immer noch unter den Menschen verweilst, dann hast du mit Bravour bestanden! Du kannst wirklich stolz auf dich sein! Ich bin stolz auf mich! Und ich bin stolz auf dich!

In den Klassen 7 und 8 wollte ich es allen zeigen. Ich habe einen glanzvollen Abschluss in der Berufsschule gemacht. Habe sehr jung geheiratet - wurde sehr schnell wieder geschieden. Habe sehr schnell wieder geheiratet und drei Kinder zur Welt gebracht. Innerhalb kürzester Zeit war auch meine zweite Ehe geschieden. Aber ich hatte es immerhin in Rekordzeit vom Fräulein zur Frau gebracht. Eine Kennzeichnung von Respekt, wie ich damals empfand. Ich hatte ein eigenes Auto, war mein „eigener Herr“ und vor allem ich war Mutter. Das Klassenziel dieser Phase war Anerkennung, Geltung und Macht. Was hast du getan um dieses Ziel zu erreichen? Bist auch so losgerannt? Gestolpert? Losgerannt? Oder warst du eher der Mensch, der sich nicht getraute? Der sich vor dem eigenen Mut fürchtete? Warst du in der „Ich-habe-keinen-Bock-mehr-Phase“? Was ich in dieser Klasse zuwege gebracht habe, sind meine wunderbaren Kinder. Doch auch hier wurden mir Grenzen beigebracht. Meine Tochter starb, kaum dass sie geboren. Lange Zeit habe ich mit dem lieben Gott gehandelt, mit meinem Schicksal, mit meinem Leben. Ich war innerlich gestorben. Hatte ich doch bisher alle Klassenziele erreicht - jetzt wollte ich nicht mehr! Es wühlte in mir! Warum ich? Warum, verdammt noch mal, immer ich? Heute bin ich froh um meine beiden kleinen Lehrer - meine Kinder. Sie haben mir die Geltung gegeben, die ich schon immer brauchte. Mit meinen Kindern habe ich meine Sehnsucht nach Streicheleinheiten durchlebt. Sie gaben es mir, ich gab es ihnen. Das Klassenziel Leistung und Anerkennung habe ich ebenfalls mit großem Lob erreicht. Wie erging es dir? Hast du deine Ziele auch geschafft? Stehen hinter deinen Wünschen vielleicht ganz andere Träume? Hast du dein Klassenziel nicht auch schon lange gemeistert? Dann darf ich dich ganz dick und fest loben! Komm mit mir in die 9. und 10. Lebensklasse.

Ein neues Leben fängt an

Wir haben soeben in Kurzfassung deine bisherige Lehrzeit nachgeholt. Es ertönen die Fanfaren:

Klasse 1 und 2:
Bedürfnis-Absicherung BRILLANT

Klasse 3 und 4:
Sicherheit VORTREFFLICH

Klasse 5 und 6:
Soziale Bedürfnisse GROSSARTIG

Klasse 7 und 8:
Leistung und Anerkennung MUSTERHAFT

Du sagst, das ist oberflächlich? Schönmalerei? Es geht dir zu schnell? Wenn dies einer versteht, dann ich! Du musst das Gelesene immer wieder und wieder durchgehen. Ein gewaltiges Studium ist das! Mir ging es in erster Linie darum, dir aufzuzeigen, welch genialer Mensch du bist! Ein ausgesuchter Schatz, der jetzt das Kapitel GLÜCK verdient! Höre also ab sofort auf, mit deinem Leben zu hadern. Du hast eine „hohe Schule“ durchlebt. Dein Studium war mehr oder minder hart. Wenn du zurückdenkst, erkenne, dass dir jedes Hindernis neue Wege aufgezeigt hat. Du bist ein „weiser Mensch“ geworden! Mach dich bereit für die Oberstufe: Lektion Selbstverwirklichung.

In uns stecken verschiedene Wesen

In den vorherigen Kapiteln habe ich dein bisheriges Dasein in Lehrzeiten unterteilt. Lass uns einen Schritt weiter gehen. Ich mache dein bisheriges Leben - deine Lehrzeit - zu deiner ganz persönlichen Welt. Jeder hat seinen eigenen Platz. Und jede Existenz ist einzigartig. Auch deine Welt ist etwas ganz Besonderes. In ihr leben verschiedene Wesen. Lass mich deine persönlichen Wesen kennen lernen:

Du hast ein Wesen in dir, das ich Glauben nenne. Dieses Wesen wurde gefüttert mit den Erfahrungen deiner Lebens-Lehrzeit. Was hat dein Glauben für Nahrung erhalten? Gab es einen Cocktail aus „ich bin nichts wert. Ich bin ein schlechter Mensch. Ich kann nichts. Ich bin hässlich. Ich bin dick?“ Oder wurde es mit den Erkenntnissen „ich muss immer besser sein, ich darf keine Fehler machen, ich bin Schuld“ gefüttert? Ganz gleich welche Nahrung dieses Wesen im Laufe der Zeit erhalten hat - es hat sie aufgenommen und ist daran gewöhnt. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn es positive Erkenntnisse sind. Welche der erwähnten „Fresschen“ hat dein Glauben am Liebsten angenom-

men? Gibt es ein „Leibgericht“? Denk einmal darüber nach. Sollte es „verdorben“ Nahrung sein, nimm sie weg! Du selbst kennst dich am Besten. Sei streng mit dir! Nimm deinem Glauben dieses Futter weg! Sicher kennst du das Sprichwort „, was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“. Worauf beruht diese Weisheit? Nun, sie sagt eindeutig - der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Bedeutet das nicht auch, dass man ihm Neues angewöhnen kann? Das Wesen in dir hat Vertrauen, es glaubt dir alles. Es nimmt alles an, was du ihm gibst. Hat es dir bislang deine negativen Glaubenssätze abgenommen, wird es dir auch die Positiven glauben! Es prüft nicht - es frisst nur! Es ist ein liebenswertes Wesen. Nimm dich seiner an und geh mit ihm um, wie mit deinem eigenen Kind. Umhüte und pflege es. Sag ihm liebenswerte Dinge. Verteile Streicheleinheiten. Schütze es vor schlechten Einflüssen. Anfangs wird es die „Nahrung verweigern“. Was der Bauer nicht kennt... Aber gleich deinem geliebten Kind, musst du es weiter füttern - mit gesunden Dingen. Es gewöhnt sich daran, es wird deine neue Nahrung täglich mehr lieben! Fange sofort damit an! Hier mein Lieblingscocktail: „Ich bin die Größte! Ich liebe mich und mein Leben! Es ist großartig auf der Welt zu sein!“ Noch ein Sahnehäubchen gefällig? „Ich habe nur das Beste vom Besten verdient!“

Dein Glauben hat ein gleichaltriges Geschwisterchen, ich nenne es Wahrnehmung. Wahrnehmung und Glauben spielen sehr oft zusammen. Auch dieses Wesen steckt in dir und will gepflegt werden. Die Wahrnehmung ist ein sehr intelligentes Wesen. Es ist ein Messgerät, das dir sagt, wie du deinen Alltag erlebst. Ein Wesen, das seinen Lieblingssender hat. Manche dieser Wesen haben Riesenohren. Sie hören viel mehr als Andere. Manche haben Riesenaugen. Sie sehen viel mehr als die Meisten. Die Wesen mit den Riesennasen riechen sehr gut, manche haben Riesenzungen und erschmecken sich alles. Ein sehr großer Teil hat einen Riesenbauch, sie erspüren ihre Umwelt mit den Gefühlen. Besonders lustig sind die Wesen, welche mehrere dieser Eigenarten gleichzeitig haben. Welches dieser Wesen lebt in deiner Welt? Beobachte dich einmal ganz genau. Wenn du jemanden nicht leiden magst, sagst du dann eher „ich kann den nicht riechen“ oder „ich bin froh, wenn ich den nicht sehen muss“ oder „wenn ich den schon höre“ oder „mir vergeht der Appetit bei dem“ oder „ich hab kein gutes Gefühl bei ihm?“ Das Wahrnehmungswesen kann aber noch viel mehr. Es speichert Erinnerungen ab - hat dein gesamtes Leben aufgezeichnet. Oftmals sind die Gefühlszustände völlig verwirrt. Stell dir vor, dein Wesen hat dein Filmmaterial durcheinander gebracht. Nun sitzt es mittendrin, eingewickelt in Filmbänder, kilometerlange Streifen, verwickelt und verknotet wie ein Knäuel Wolle. Viele Menschen haben ein solches Wesen in sich. Sie haben völlig den Überblick verloren. Es ist an der Zeit, dem Wesen zu helfen - meinst du nicht auch? Unterhalte dich mit ihm. Schreibe deinem Wesen Stichpunkte auf. Entwirre deinen Film. Und wenn du gerade dabei bist, baue doch gleich ein

paar lustige Anekdoten mit ein. Richte deine Wahrnehmung auf die positiven Dinge. Das wird dem kleinen Wesen in dir Freude bereiten.

Ich wette, es rennt sofort zum Verhalten - einem weiteren ebenso alten Geschwisterchen. Das Verhalten ist ein flinkes Wesen. Es ist immer auf Achse. Rennt vom Glauben zur Wahrnehmung hin und her. Checkt ab, was es als Nächstes tut und setzt damit deine Handlungen in Gang. Leider ist dieses Wesen völlig abhängig von seinen Geschwistern. Es ist ein bisschen kleiner geraten und guckt immer erst, was die Anderen tun. Sagt der Glauben ihm, dass es dies oder jenes sowieso nicht kann - führt das Verhalten diese Empfehlung umgehend aus. Es schickt dir das Gefühl der Unsicherheit. Sagt die Wahrnehmung zu ihm, das hast du schon mal erlebt - es war nicht angenehm, aber bekannt - dann ist das Verhalten auch sofort folgsam. Es schickt dir immer wieder Situationen, du kennst sie - sie sind unangenehm, aber bekannt. Das Verhalten muss man kontrollieren, es ist oft wie ein kleines Kind. Ich rate dir, dich dem kleinen Wesen liebevoll anzunehmen. Frag immer erst, wo es sich den Rat eingeholt hat. Verabrede dich mit dem Glauben oder der Wahrnehmung und kläre die Dinge ab. Mach ausdrücklich klar, dass das Verhalten informiert werden muss - damit es den richtigen Befehl an dich weiterleitet. Ein grandioser Tipp: Du erhältst immer deine richtige Antwort, wenn du dich selbst „auspendelst“. Dazu stellst du dich in die Nähe einer Wand. Lege die Hände auf dein Sternengeflecht. Du findest es zwischen Bauchnabel und Brust. Hier wohnen deine drei Wesen. Formuliere deine Frage und bitte um ein klares Ja oder Nein. Neigst du dich intuitiv nach vorne, bedeutet das ein klares „Ja“. Fällst du nach hinten (daher die Wand) heißt das „Nein“ für dich. Probier es aus! Lerne deine Welt - dein Unterbewusstsein kennen!

Du hast die Wahl

Es gibt Naturgesetze, gegen die sich keiner wehren kann. Was z. B. passiert in einem Spiegelkabinett, in dem du stehst und ein fürchterlich böses Gesicht machst? Richtig! Die Grimassen in den Spiegeln grollen mit. Was kannst du tun um lachende, freundliche Gesichter zu erhalten? Hilft es, wenn du schimpfst und den Befehl aussendest - man möge gefälligst lachen? Sicher nicht. Hilft es, wenn du dich beleidigt in eine Ecke setzt? Wohl auch nicht. Ändert sich etwas, wenn du einfach die Augen schließt? Was passiert, wenn du Diskussionen anfängst? Über dein Leben sinnierst? Bringst du das Spiegelkabinett zum Lachen? Was glaubst du, wie die Spiegel reagieren, wenn du einfach deine schlechte Laune loslässt und zu lachen anfängst? Bingo! Das Gesetz der Wechselwirkung greift. Du alleine hast die Wahl!

Wie sieht es mit einem Korken aus, den du ins Wasser wirfst? Geht er unter oder bleibt er oben? Hast du eine Erklärung dafür? Liegt es an der Leichtigkeit des Korkens? An seiner Unbeschwertheit? Stell dir den unbeschwerten Korken vor - wie er gemütlich auf dem Wasser schwimmt. Da kommt ein kleiner Wichtelmann. Frech zieht er den Korken aus dem Wasser und hängt ein Bleigewicht daran. Wie reagiert der Korken? Kann er seine Unbeschwertheit halten? Hüpfert er noch immer lustig auf dem Wasser herum? Ich denke, du weißt, worauf ich hinaus will. Der mit Blei beschwerte Korken geht unter. Er reagiert wie deine Seele, wenn du sie zu sehr belastest. Sie verschwindet in der Dunkelheit! Das ist das Gesetz der Schwere. Du alleine hast die Wahl!

Kennst du folgendes Phänomen: Studierende treffen auf Studierende. Verbrecher finden Verbrecher. Arm zu arm. Reich zu reich. Wasser findet zu Wasser, Meisen zu Meisen, Sumpflilien zu Sumpflilien. Ein Magnet wird sicher keinen Schweizer Käse anziehen. Du bist selbst verantwortlich für dein Umfeld, für deine Freunde. Sei positiv und ziehe positive Menschen an. Das Gesetz der Anziehung gilt für alles und jeden. Du alleine hast die Wahl!

Was gibt es Liebenderes als mich?

Hast du erkannt, dass du nicht nur aus einer vom Pech bestimmten Vergangenheit bestehst? Du bist gar nicht „nur“. Du bist etwas ganz Besonderes! Jeder Mensch ist etwas ganz Besonderes! Egal ob gut oder schlecht - er ist etwas Eigenes - hat seine ganz eigene Welt. Du schaust in dieses Buch und ich sehe dich. Ich weiß, du suchst das Kopfleuchten. Das macht mich glücklich. Ist es nicht wunderbar, dass du diese Möglichkeit hast? Du brauchst keine Zweifel an Vergangenen, du brauchst die Zukunft. Du bist eine besonders glückliche Begebenheit! Etwas auf das man sich schon lange gefreut hat. Ein Licht! Ich sehe in dir einen Menschen, den ich umarme, dem ich etwas Liebes sagen möchte.

Mein Gefühl für dich geht weit zurück. Zurück in die Zeit, als du noch ein Baby warst. Was für ein süßer, kleiner Fratz! Du hattest wunderschöne, zierliche, kleine Fingerchen. Eine goldige, kleine Stupsnase und die unschuldigen Augen eines neuen Menschen. Manchmal schaust du mich an und lächelst. Ein wahres Lächeln - ohne Fragen, ohne Furcht - einfach nur ein Lächeln. Deine winzigen Füßchen strampeln hin und her. Mit deinen kleinen Händchen klammerst du dich an alles, was dir gereicht wird. Du bist ein wundervoller kleiner Mensch. Auch später sehe ich das heranwachsende Kind. Es ist auf die Welt gekommen um Geschenke zu bringen. Du hast schon einige abgegeben, du weißt es nur nicht mehr. Dein kindliches Lächeln ist angekommen - mit Sicherheit! Du bist völlig schuldenfrei. Du wurdest als Licht auf die Welt gebracht und keiner kann-

te es dir nehmen. Du leuchtest noch immer! Es wird gebraucht - dein Leuchten! Glaube mir! So viele Menschen warten auf dich! Menschen, von denen du heute noch nichts weißt. Schau deine leuchtende Gestalt an, ist es nicht herrlich? Spürst du, wie das Licht durch deinen Körper wandert? Ist es Liebe? Schaut aus deinen Augen noch das frühe unschuldige Lächeln? Ich sehe es! Ich spüre es! Ja - es ist deine Liebe! Du darfst es: Frage dich - was gibt es Liebenswerteres als mich!

Die Welt ist voller Geheimnisse

Kennst du das Ehepaar Kirlian? Semjon und Valentina kommen aus der Sowjetunion. Den Beiden gelang es als Erste, Aura abzubilden. Hast du eine Ahnung was Aura ist? Es ist das elektrische Feld, von dem alle Lebewesen umgeben sind. Eine Strahlungsenergie - Schwingungen, die man spüren kann. Kennst du diese Situation: Du nimmst eine Person wahr, die du dir gerne unbemerkt ganz genau ansehen würdest. Vielleicht weil sie so hübsch ist oder merkwürdig aussieht. Egal warum. Traust du dich, diese Person ungeniert zu studieren? Wenn es dir so geht wie mir, dann traust du dich nicht. Eigenartigerweise wird nämlich gerade diese Person direkt zu dir hinüber schauen.

Aura bildet tatsächlich Gedankenmuster ab. Der Mensch ist mit einem sehr feinen Gespür für äußere Einflüsse ausgestattet. Er spürt körperliche und emotionale Energie. Auch du strahlst diese Energien aus. Ist das nicht herrlich? Du kannst dir bewusst vornehmen, schöne leuchtende Energien auszusenden. Das ist eine große Verantwortung für dich! Es ist auch eine große Aufgabe für mich! Lass es uns gemeinsam tun. Du hältst dieses Buch in Händen. Welchen Gesichtsausdruck hast du gerade? Lächelst du? Gut so! Wenn du es nicht tust, dann empfange mein Kitzeln unter deinen Armen, an den Fußsohlen - wo immer es bei dir wirkt. Lache! Es sieht dich doch keiner! Und wenn doch - dann umso besser - so kann gleich jemand deine Schwingungen empfangen.

Lass uns mal alle Möglichkeiten durchgehen: Da gibt es also die „Lach-Schwingungen“ - du brauchst dazu nur zu lachen. Dann gibt es die „Wärme-Schwingungen“ - du brauchst dazu nur Wärme ausstrahlen. Des Weiteren fällt mir die „Glücks-Schwingung“ ein - sende immer Glück. Auch deinem ärgsten Feind. Der muss dann erst mal mit dieser Schwingung fertig werden. Und Schwups-di-wups steckst du ihn mit deinen Schwingungen an. Die beste aller Schwingungen ist die Liebe. Stell dir das mal vor. Wenn überall nur solche Energiefelder sind. Eine tolle Vorstellung. Lass uns Liebe-Schwingungen senden! Gib deinem elektrischen Strahlungsfeld lauter Friedensgedanken. Pack in deine Aura pure Liebe ein. Wer kann dieser Schwingung widerstehen?

Wo sind deine Grenzen?

Jetzt hab ich dir ordentlich Flausen in den Kopf gesetzt. Nicht wahr? Du sollst die Allerbeste sein? Die Liebenswerteste? Aura? Schwingungen? Was noch alles?

Wie geht es dir bis jetzt? Freust du dich auch so wie ich über diese neue Erkenntnis? Also ich war von den Socken! Damals, als ich anfing mich damit zu beschäftigen. Ich hab ja erst mal ganz vorsichtig in die Materie gespitzelt. Hab mir heimlich ein Buch und ein paar Kassetten gekauft. Die Macht des Unterbewusstseins stand als Titel drauf. Na ja, was ich von mir und meiner inneren Müllhalde dachte, habe ich ja eingangs durchblicken lassen. Ein hoffnungsloser Fall! Und doch wusste ich, so konnte es nicht weiter gehen. Ich hatte zwei Kinder zu versorgen. Ich war jung und ahnte, dass mein Dasein noch eine ganze Weile dauern würde. Warum also nicht mit dem Unterbewusstsein anfangen. Eigentlich hatte das mir ja mein Unglück eingebracht. Dieses schreckliche Kind in mir - die Vergangenheit - war das mein Unterbewusstsein? Ich hatte keine Ahnung. Aber die Idee, dieses störende Quengeln in mir zur Ruhe zu bringen, die gefiel mir. Ich hörte mir also die Kassette an. Nach und nach vertiefte ich mich in die Thematik. Ich studierte, hörte die Subliminals und studierte und las. Jede freie Minute verbrachte ich damit. Und siehe da - die positiven Gedanken wirkten. Ich fing wieder zu glauben an. Ich lächelte - ich wurde leicht. Federleicht! Das Gesetz der Schwere hatte keine Chance mehr bei mir. Mein Glauben bekam frisches „Futter“, das Gesetz der Wechselwirkung fing an zu greifen und heute ziehe ich lauter leuchtende Menschen an. Auch du liest nicht umsonst dieses Buch. Glaube mir - es gibt keinen Zufall!

Kannst du mir erklären, wie die moderne Kommunikation per Internet funktioniert? Oder wie das geht, dass ich mit meiner Cousine in Australien telefonieren kann? Wie kann es sein, dass ein Tier Gefahren spürt oder ein Maiglöckchen weiß, dass es Mai ist und blühen kann? Gibt es für Luft, Wasser, Feuer Grenzen? Welche Macht hat Strom? Welche Grenzen haben wir?

Nun, nehmen wir deine Aura. Wir haben festgestellt, dass Aura Schwingung ist. Pure Energie. Woher kommt diese Energie? Hast du irgendwo ein Akkubettchen? Sicher nicht. Du musst deine Quelle an einem anderen Ort haben. Ich sage dir, wo dieser Ort ist: Wir alle befinden uns mittendrin. Die Erde, das Universum, ist ein Riesen-Energiefeld. Natürlich gibt es positive und negative Ströme. Schau dir die Welt an, du erkennst leicht, wo schlechte Strömungen fließen. Menschen lassen sich leicht anstecken. Du hast die Macht, um dich herum eine schöne Aura zu zaubern. Was du ausstrahlst, kommt beim Anderen

an. Er wird deine Energien weiterleiten. Merkst du es? Du bist ohne Grenzen. Du hast eine wunderbare Macht. Darum hat dich auch dieses Buch so angezogen!

Wer bist du?

Oh je! Das ist eine schwere Frage. Zuerst mal bist du ein Mensch. Du hast wahrscheinlich Hände und Füße. In dir arbeitet ein wunderbares System. Dein Herz schlägt, die Leber arbeitet, die Lunge pumpt. Deine Haare wachsen, bei Schnupfen läuft deine Nase und wenn du frierst, bekommst du Gänsehaut. Alles ist wohl organisiert. Wie eine Maschine. Gesteuert wirst du von einer Art Computer. Ich frage dich, wer füttert diesen Computer? Erinnerst du dich an unsere Freunde, die Wesen? Glauben, Wahrnehmung, Verhalten. Woher kommen diese Wesen? Wer ist dein Unterbewusstsein? Nun, das sind Fragen, die keiner mit Sicherheit beantworten kann. Ich allerdings habe dafür meine eigene Erklärung.

Mir fällt schon lange auf, dass es Menschen gibt, die ungeachtet ihrer Vergangenheit und ihres Alters, unglaublich fortgeschritten sind. Sie wissen tiefgründigste Dinge, schreiben weise Gedichte und geben Anregungen, die manch Alter nicht geben kann. Andere wieder sind so unfassbar zurückgeblieben, dass man das Gefühl hat, aneinander vorbei zu reden. Sie verstehen nicht. Quälen Menschen, sind abgrundtief schlecht. Wie erklärt sich dieser Unterschied? Hat es was mit deren Familien zu tun? Mit lerntechnischen Umständen? Ich sage: Nein. Ich kenne mindestens ein Dutzend Menschen, die trotz ihrer Jugend mit Sicherheit uralt sind. Das ist für mich sicher! Ich kenne noch mehr Menschen, die trotz ihres hohen Alters, auf unterstem Niveau geblieben sind. Sie haben vieles nicht verstanden. Die Lebens-Schulzeit hat bei ihnen nichts gebracht. Sie müssen das komplette Programm noch einmal durchleben. Lehrziel nicht erreicht! Ab in ein weiteres Leben! Nachsitzen! Lernen! Den „Schulstoff“ wiederholen. Neue Prüfungen. Neue Ziele. Ja, ich glaube sogar, dass der „Sitzenbleiber“ in ein neues Leben kommt, in dem er das Versäumte nachholen kann.

Meiner Meinung nach wurdest du - genauso wie ich - nicht ohne Grund in dieses Leben geboren. Wir hatten unser Schulziel nicht erreicht. Alle, die wir auf der Erde sind, hatten im früheren Leben das Endziel nicht erreicht. Darum wurden wir in solch unterschiedliche Verkettungen geboren. Der eine wuchs in einer reichen Familie auf, der andere musste sich in den Slums herumschlagen. Wir leben unser heutiges Dasein in Zivilisation. Viele Menschen verbringen in Kriegsgebieten oder im Busch ihr Leben. Einer erlebt Liebe, der andere Hass. In großer Familie oder als Einzelkind. So hat jeder seinen Einstieg und macht (hoffentlich) das Beste daraus.

Du fragst noch immer, wer du bist? Keine Ahnung. Ich weiß es von mir selbst nicht einmal. Eines aber ist ganz klar: Wir sind etwas Riesen-Grosses! Wir sind einmalig! Wir sind für etwas ganz Besonderes da! Wir bewegen uns durch dieses Leben und kehren als leuchtender Stern ins Universum zurück!

Wie pflegt man einen Menschenkörper?

Sieh dir deine Hände an. Deine Haut. Deinen Körper. Aus was bestehst du? Hast du dir darüber schon einmal Gedanken gemacht? Du fährst mit deinem Auto nur so lange du es pflegst und gut versorgst. Genauso ist es mit deinem Körper. Wenn der „Sprit“ fehlt, geht nichts mehr. Denk immer daran, wenn du Nahrung zu dir nimmst. Du brauchst ständig frisches Wasser - wie eine Blume! Deine Zellen müssen mit Nährstoffen aufgefüllt sein. Wenn du das nicht befolgst, fängst du irgendwann zu kränkeln an. Die „Maschine Mensch“ funktioniert nicht mehr. Ich bin ein Anhänger der Nahrungsergänzung. Unsere Böden sind ausgelaugt. Wirklich frisches und gesundes Gemüse gibt es kaum mehr! Unsere Nahrung ist in Dosen verpackt, in Tüten und Folien. Sie ist nicht mehr wirklich gesund. Aus diesem Grund gibt es so viele kranke Menschen. Sie werden immer jünger! Wie soll man da noch Glück ausstrahlen? Ein Ding der Unmöglichkeit.

Achte aber auf die Scharlatane. Vitamine sind nicht gleich Vitamine! Hier gibt es große Unterschiede. Konservierungsstoffe, Aromen und E-Nummern haben in gesunden Produkten nichts verloren! Sieh dir die Verpackung an. Wenn du deinen Körper liebst, ist nur das Beste gut genug für ihn!

Woher weißt du aber, was das Beste ist? Gute Nahrungsergänzung hat ebenfalls eine Aura. Ebenso wie Tiere und Pflanzen. Sie muss gute Schwingungen haben. Sie muss Ergebnisse bringen. Kurzum Sie muss absolut natürlich sein. Solche Produkte sind auf dem europäischen Markt selten zu finden.

Dein Körper ist ein Gebilde, welches im Prinzip kompostierbar ist. Das klingt jetzt ein bisschen schräg - ich weiß. Aber es ist nun mal so. Wusstest du, dass in Verbrennungsanlagen, Filter eingebaut sind, wegen der giftigen Dämpfe? Wir sind zu einer Müllhalde geworden! Das bremst natürlich die positive Energie.

So ziemlich alle Produkte auf dem europäischen Markt tragen dazu bei. Vitaminprodukte inbegriffen! Von „kompostierbar“ kann kaum noch die Rede sein. In uns stecken zu viele Schwermetalle, chemische Zusätze und unverdaute Reste. Das blockiert uns alle. Du kannst allerdings wieder umkehren und deinen

Körper säubern. Reinige deinen Darm, deine Organe. Du brauchst Kräuter dazu. Die richtige Mischung findest du eher auf ausländischen Märkten. Aber auch hier musst du die Augen offen halten. Kauf nicht bei Firmen ein, die nur auf den Profit schauen! Die ihre Gelder in Werbung stecken und dafür auf eine hochwertige Produktion verzichten müssen.

Es gibt ein Unternehmen in Batesville, Arkinson. Ich habe mich selbst davon überzeugt. Diese Firma hat die richtige Einstellung. Und natürlich die richtigen Produkte. Nur so funktioniert es. Wenn du deinen Körper gereinigt hast, tu was für deine Zellen. Fülle deine Organe auf, deine Haut, deine Knochen. Es gibt wundervolle Möglichkeiten - Sorge für Schwingung von innen heraus. Mach dir das zur Aufgabe, und du siehst bald wieder wie das blühende Leben aus.

Lass deine Sorgen los

Was habe ich mir nicht immer für Sorgen gemacht. Reicht mir das Geld bis zum nächsten Tag aus? Was denkt der Nachbar, wenn ich nicht bald meine Fenster putze? Haben meine Kinder auch genug Pausenbrot dabei? Sorgen über Sorgen. Und wie oft habe ich mich geärgert. Wut über das blöde Wetter. Wut über Frau Müller-Mayer. Wut über mich, weil ich mir das Knie angeschlagen habe.

Wie geht es dir, wenn du wütend bist? Was machst du mit deinen Sorgen? Wer sagt uns überhaupt, dass wir uns das Leben so schwer machen sollen? Heute Mittag habe ich eine Fernsehsendung gesehen. Es ging um Fettleibigkeit. Zwei Frauen saßen da. Die eine jammerte über zu viele Kilo. Sie könne sich nicht mehr so bewegen wie früher und schäme sich vor ihrem Mann. Da begann die andere Frau zu sprechen. Sie konnte ihre Wut kaum zurückhalten: „Ich wäre glücklich, wenn ich deine Figur hätte. Ich sehe aus wie Haut und Knochen und schäme mich auch vor meinem Mann“! Nun frage ich dich, welche Frau hatte die wahren Sorgen? Beide? Keine?

Ein anderer Fall: Letztens beim Einkaufen hörte ich ein interessantes Gespräch. Es war am Brötchenstand. Die Verkäuferin klagte: „Ich werde ab nächsten Monat arbeitslos sein. Was soll ich nur tun? In meinem Alter finde ich keine andere Arbeit. Das ist das Ende. Wie sage ich es bloß meinem Mann?“ Da fiel die Kundin rechts von mir ein: „Da habe ich ganz andere Sorgen! Ich bin nun schon lange zu Hause. Mein Tag ist ausgefüllt von morgens mit abends. Alleine durch meine fünf Kinder habe ich immer einen vollen Plan. Eigentlich habe ich gar keine Zeit für eine geregelte Arbeit. Aber die Ämter sehen das anders. Ab nächsten Monat bin ich wieder mit Arbeiten dran.“

Man sollte es nicht glauben! Die eine klagt über den Verlust ihrer Arbeit. Die andere jammert, dass sie Arbeit hat. Wo steckt die Wahrheit? Ich verrate es dir: Es gibt keine Wahrheit! Denk an die drei Wesen - Glauben, Wahrnehmung, Verhalten. Jedes entspringt seiner eigenen Welt. Man kann es so - oder andersherum sehen. Es liegt an dir, aus welcher Perspektive du dir Sorgen und Ärger machst. Wenn du dich bemühest, positiv zu denken, wird für dich jede Sorge lächerlich sein. Denn es gibt immer mindestens zwei Seiten. Und es gibt Lösungen. Kläre für dich ab, wie es dir bei negativen Gedanken geht. Suchst du danach? Brauchst du ab und zu deine Tränen? In welcher Schulklasse bewegst du dich dann? Fehlen dir gerade Streicheleinheiten? Suchst du Sicherheit? Sehnt du dich nach Anerkennung? Gib dir selbst deine Streicheleinheit. Denk an das wundervolle Baby. Es hat geschrien! Es hat sich durchgesetzt! Es ist ein prachtvoller kleiner Kerl! Streichle es in Gedanken. Du hast es verdient - meine Freundin, mein Freund! Du hast es ehrlich verdient, glaube daran! Suchst du Sicherheit, geh zurück in diese Klasse. Du hast dich durchgekämpft. Du bist in dir sicher geworden. Richte dich auf! Sei stolz auf dich! Du bist ein fantastischer Mensch! Suchst du Anerkennung, schau dich genau an. Sitzt du nicht gerade da und tust etwas für dich? Du hast das Wichtigste erkannt - es gibt noch mehr für dich! Die Welt ist voller Geheimnisse und du nimmst Teil daran. Das Universum hat dich ausgesucht! Eine ganz besondere Anerkennung - nehme sie an!

Ich hoffe, du verstehst, was ich meine. Denke positiv - auch wenn du das schon gar nicht mehr hören kannst. Deine Gedanken formen sich zu Energie. Blockiere sie nicht, lass sie schwingen. Aber bitte positiv! Glaub daran: Alles ist Schwingung. Wenn sie dir also nicht gut tut, lass sie los! Halt Dich nicht fest daran! Wenn Wasser steht, wird es modrig. So ist es auch mit deinen Gedanken. Bleib nicht stehen. Ändere etwas daran. Erschließe dir frische, positive Quellen. Bring dein Innerstes zum Sprudeln! Freue dich! Du bist nicht auf der Welt, um zu versauern! Das Leben ist Schulzeit! Hock dich auf deinen Hosenboden und lerne daran. Zieh daraus das einzig positive Ergebnis - denk an den immer leuchtenden Strahl!

Zurück zum Universum

Wenn es dir leichter fällt, dann stell dir das Universum voller Engelchen vor. Man weiß darüber nichts Genaues. Wichtig ist nur, dass es deine Vorstellung zum Leuchten bringt. Denn eines ist sicher: Irgendwo da oben fängt jemand deine Schwingungen auf. Und leitet sie entweder an dich zurück oder an Andere weiter.

Eigentlich ist das Ganze völlig logisch. Sind wir nicht selber Engel? Schwingungen, Energie? Denke alleine an deine Aura. Wir alle haben sie! So etwas ist kein Zufall! Das ist auch keine Fantasie. Aura ist nachweisbar. Erinnerung dich an das Ehepaar Kirlian. Heute kennt jeder die Aura-Fotografie. Du kannst sie spüren. Reibe deine Hände aneinander. Danach sehen sich deine Handflächen mit ca. 20 cm Abstand an. Führe sie nun langsam zueinander. Spürst du einen Widerstand? Das ist deine Aura - deine Energie. Überall ist diese Energie.

Die Welt besteht aus vielen Menschen, Tieren, Pflanzen - alles geballte Energie. Sie weicht nach oben ins Universum. Unsere Seelen kennen das Universum. Wir selbst erinnern uns nicht mehr daran. Wir senden Schwingung und wir empfangen sie. Aus diesem Grund können wir auch Hilfen, Ideen, Liebe und Lösungen empfangen. Wir müssen nur diese Energien aussenden. Deine Gedanken reichen dazu.

Ich mache das am liebsten im Bett. Da schließe ich meine Augen und sende erst einmal ein herzliches Dankeschön. Ich finde es wichtig, mich zu Anfang zu bedanken. Dankbarkeit tut immer gut. Wofür ich mich bedanke? Na - für den schönen Tag, dafür dass mein Körper nicht vergessen hat zu atmen, dass meine Kinder, Freunde, Nachbarn da sind. Irgendeinen Grund hat es bis jetzt noch immer gegeben. Mit der Dankbarkeit kommt gleichzeitig Freude auf und Liebe. Das öffnet alle Tore. Wenn ich jetzt meine innigsten Wünsche, Fragen, Hoffnungen aussende, dann weiß ich - die schnellen nach oben wie ein Pfeil. Achtung: Sie müssen aber immer positiv sein und dürfen niemandem schaden. Sonst kann es dir passieren, dieses Gedankenpaket kommt zentnerschwer zu dir zurück. Sendest du aber Gedanken zum Allgemeinwohl, schickst du also jedermann auf der Welt ehrliche Liebe und Kraft, dann kommt postwendend Liebe und Kraft zu dir zurück.

Das sind ganz klare Gesetze. Gebündelte positive Energie kommt noch gebündelter zurück. Du musst jetzt lernen, Rücksendungen zu erkennen. Botschaften aus dem Universum kommen oft auch in materialisierter Form. Da schickt man dir vielleicht einen wichtigen Menschen, ein Zeichen, ein Wort. Es kann auch ein intensiver Traum sein, eine plötzliche Intuition.

Merkst du wie klein und doch wie riesig wir sind? Da spielt die Vergangenheit doch keine Rolle. Wichtig ist, was du heute bist. Verstehst du jetzt auch, warum ich so verbunden mit dir bin? Wir sind uns mit Sicherheit schon tausendmal begegnet. Das Lesen dieses Buches macht schon deshalb mächtig viel Sinn. Lass uns in positiver Verbindung bleiben.

Wie findest du zu dir?

Das ist oftmals schwerer zu erklären, als der Weg ins Universum. Ich stelle ihn mir als kerzengerade Linie vor. Ein Sog, der nach oben zieht ohne Schlingen und Windungen. Der Weg ins Innere dagegen hat viele verwinkelte Gassen. Gleich einem Spielplan, geht es mal vor, mal zurück, mal wirst du rausgeworfen, mal musst du sitzen bleiben, dann wieder gehen. Du hast Aufgaben zu lösen, Hindernisse zu überwinden. Kennst dich irgendwann überhaupt nicht mehr aus. Denk an das kleine Wesen in Dir. Sitzt es noch immer da, zwischen kilometerlangen Filmrollen? Schaut es sich gerade Streifen für Streifen an? Mal lacht es - mal weint es? Die Frage ist, finden wir den Weg zu uns in der Vergangenheit? Ich zumindest habe im Vergangenen gesucht. Habe gewühlt und sortiert. Aber ich habe in diesem Sumpf nicht viel gefunden.

Inzwischen weiß ich, was ich suchen muss. Natürlich will ich es dir verraten - du musst das Baby in dir suchen. Male Dir eine Zeitlinie auf. Noch besser: Befestige ein Klebeband auf deinem Boden. Nimm ein Blatt Papier und schreibe HEUTE darauf. Leg dieses Papier an den Anfang der Geraden. Stelle dich darauf und gehe Schritt für Schritt auf deiner Zeitlinie entlang. Geh zurück in deine Kindheit. Spürst du, wie du immer jünger wirst? Geh direkt zu der Stelle, an der du deine Geburt spürst. Hörst du das Baby? Wo in deinem Körper spürst du es? Bewegt es seine kleinen Ärmchen? Riechst du etwas? Hat das Baby eine Stimme? Ist es angezogen oder nackt? Nimm den kleinen Menschen in die Arme. Wiege es hin und her. Beruhige es, wenn es weint. Sing ihm ein Liedchen vor. Sag ihm, wie sehr du dich freust.

Wenn es für dich stimmig ist, dann behalte das Baby in Sicht- und Fühlkontakt. Gehe langsam wieder zum Heute. Du kannst so lange du möchtest mit dem kleinen Baby spielen. Du hast dich selbst gefunden. Sei lieb zu dir! Wenn du eine Pause brauchst, leg es liebevoll dort ab, wo du es gefunden hast und sag ihm, dass du wieder kommst. Vergiss nicht, dass du erwachsen bist und dein kleines „ich“ nur hin und wieder betreust. Du kannst ihm deine ganze Liebe geben. Ist es nicht herrlich zu wissen, wo deine Urquelle ist? Von nun an kannst du dorthin alles Licht und alle Liebe senden.

Kopfleuchten

Dieses Wort habe nicht ich erfunden. Es wurde vielmehr von einem sehr alten Mann geprägt. Ich war fasziniert von ihm. Jener vollkommen zufriedenen Ge-

stalt, welche immer lächelte. Ja, dieser Mann war glücklich. Irgendwie war er wie ein Baby. Um nichts hat er sich Sorgen gemacht. Er lebte in seiner wunderbaren Welt. Einer Welt des Lichtes. Das Licht, welches er sogar im Kopf leuchten sah. Wo bei uns der Verstand sitzt, das uns immer wieder blockierende Wesen, da hatte er diesen klärenden Strahl. Darum konnte er so uneingeschränkt glücklich sein. Pures Glück - wie ich fand.

Natürlich dürfen wir unseren Kopf nicht völlig ausschalten. Aber ein bisschen Kopfleuchten hat bislang noch keinem geschadet. Im Gegenteil. Wenn ich es schaffe, dass dich dein Leuchten bis zum Kopf durchdringt, dann haben wir das Kronen-Chakra erreicht. Dann bist du mit dem Universum verbunden. Dann hast du alles was Du brauchst. Bauch- und Kopfleuchten!

Wenn das kopflastige Denken auch etwas von Liebe und Glück abkriegt, dann kannst du dich auch auf deine Wahrnehmung verlassen. Dann gibt es keinen „inneren Schweinehund“ mehr und kein „kleines, böses Männchen“. Dann vermasselt dir keiner mehr deinen schöpferischen Glauben. Dann kannst du dich hundertprozentig auf dich verlassen. Dann erreichst du Intelligenz ohnegleichen. Dann freust du dich morgens, wenn du aufstehst und abends, wenn du ins Bett gehst. Du kannst anderen Menschen helfen. Und wenn du selbst mal in den altbekannten Sumpf fällst, dann kannst du ruhig mal darin baden. Du weißt, wo der Ausgang ist und dann kannst du wieder ungehindert lachen. Du hast dich und dein Leben stabil in der Hand!

Was passiert mit uns nach dem Sterben?

Natürlich würde ich lügen, wenn ich behaupten wollte, ich wüsste es. Keiner kann es mit Bestimmtheit sagen. Es gibt allerdings Berichte, die einem eine Ahnung geben. Was für mich noch bezeichnender ist, ist das was zu Lebzeiten passiert. Von zwei Fällen will ich dir berichten. Zwei Begebenheiten aus meinem direkten Umfeld. Sie sollen dich zum Nachdenken bringen:...



... hier endet die Leseprobe. Gemein – nicht wahr? Möchtest Du gerne wissen, *was* Dich zum Nachdenken bringen soll... dann melde Dich über den Button „Vorbestellung“ und sichere Dir das Buch

KOPFLEUCHTEN für Suchende

Du wirst eine(r) der ersten Besitzer dieses Buches mit **PERSÖNLICHER WIDMUNG** sein – versprochen! (Dieses Angebot gilt nur für Vorbestellungen).

Freue mich, von Dir zu hören und schicke Herzensgrüße von

A handwritten signature in cursive script that reads "Gunda Herz". The signature is written in black ink and includes a small flourish at the end of the word "Herz".

Gunda Herz