

Folge dir selbst
- Mein Seelenweg
Dr. Karin Bender-Gonser

Dr. Karin Bender-Gonser

Folge
dir
selbst

- mein
Seelenweg



HOLISTISCHE ERKENNTNISSE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN
FÜR DEINEN INDIVIDUELLEN WEG

Deutsche Erstausgabe 2021

Copyright 2021 Dr. Karin Bender-Gonser

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dr. Karin Bender-Gonser UG

Taunusanlage 8

60325 Frankfurt

Covergestaltung und Satz: OnlineGrafikDesign - Franziska Franke,

www.onlinegrafikdesign.de

I. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Kapitel 1	19
Abfahrt in meine Auszeit	19
Tag 1 und erste Erkenntnisse	27
Reflexion: Wie unsere eigenen Programme unser Leben bestimmen	38
Bad Reichenhall	45
Reflexion: Wir sind die Erschaffer unserer Realität	50
Was braucht man zum Leben?	54
Reflexion: Morphische Felder und Telepathie	58
Es gibt keine Zufälle	61
Reflexion: Alles ist Energie	62
Was willst du wirklich?	66
Reflexion: Das Opferkonto und warum wir an ihm festhalten	72
Meine Liste	77
Reflexion: Warum der Geist und unsere Gedanken uns gesund machen	86
Zweite Woche und der beginnende Wandel	88
Reflexion: Warum Fasten zu mehr Klarheit im Kopf führt und was Synchronizität bedeutet	89
Die Rundhütte und das Feuer	94
Reflexion: Traumata aus der Vergangenheit wirken unterbewusst weiter	102
Transformation in vollem Gange	108
FolgeDirSelbst	111
Abschied	114

Kapitel 2	119
Mein neues Leben nach der Rückkehr 2015	121
Das Jahr 2016 unter dem Motto des Lernens	126
Das Jahr 2017 und eine meiner schlimmsten Wochen	127
2018 unter keinem gutem Stern oder dem schönsten Sternenhimmel?.....	146
2019 – der Weg zurück und der Gewinn der wahren Heimat in mir	157
Wie meine Familie mit den Veränderungen durch mein Folgedirselbst umgingen	172
2020	172
BeRUFung	178
Meine Ernährung heute	184
Die Quintessenz	191
 Kapitel 3	 193
Holistische Zahngesundheit oder Tooth-Mind-Soul- Concept	195
Körper, Geist und Zähne oder das Tooth-Mind-Soul- Concept	197
Die Sprache der Zähne	206
 Kapitel 4	 215
Zwölf Punkte zum Folgedirselbst	216
1. Bewusstwerdung durch Eigenzeit/Meditation	217
2. Gefühle (be)zeichnen	218
3. Akzeptieren	218
4. Versöhnen (EFT) und Frieden mit dem Gestern schließen	219

5. Thema und Muster erkennen	221
6. Was ist wichtig?	222
7. Loslassen vorbereiten	224
8. Gegenargumente formulieren	226
9. Vision (be)zeichnen	227
10. Inneren Meckerer entkräften	228
11. Neue Wege gehen	229
12. Erfolge feiern und Dankbarkeit	230

Einfache Übung zu einer lösungsorientierten Geistes- haltung	231
ÜBUNG: Lichtschalter	236
ÜBUNG: Kohärenz erhöhen und negative Emotione und deren körperliche Auswirkungen ausbalancieren	237
ÜBUNG: Alte Programme umschreiben	238
SOS-NOTFALLHILFE FÜR AKUTE DRAMEN	241
Kraftvolle Übung zum Befrieden negativer Glaubens- muster, Emotionen und Unfrieden	242
Körperübungen zur Integration aller Ebenen von Körper, Geist und Seele	247
Einfache und kraftvolle Methode, mit Schicksal umzugehen	248
Danke für jede einzelne Erfahrung	250
Raum für Sie	254
Schlusswort	259
Haftungsausschluss	262
Quellennachweis	263

Einleitung



*„Erfolg kommt nicht von ungefähr!“,
„Ohne Fleiß kein Preis!“,
„Alles ist ein Geben und Nehmen!“*

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Diese und ähnliche Sätze bestimmten von klein auf mein Leben, aber auch, wie ich über mich selbst dachte. Bedingungslose Liebe oder gar Selbstliebe waren Fremdwörter für mich, die ich erst Jahrzehnte später hören und fühlen sollte. Bis dahin folgte mein Leben folgendem Prinzip: „Leistung führt zu Erfolg, Anerkennung und Liebe.“

Dieses vermeintliche Rezept für ein glückliches und erfolgreiches Leben war mir nicht nur aus meinem Elternhaus, sondern auch aus der Schule bekannt, und bildete meine persönliche Lebensformel: „Leiste, dann bekommst Du.“ Sie bestimmte auch meine Selbstwahrnehmung, ich möchte fast sagen, sie bestimmte mein Selbstbewusstsein. Es war sozusagen ein internes Programm, welches mein eigenes Bild von mir prägte – als Mensch, als Tochter, als Ehefrau, als Mutter, als Freundin und als Zahnärztin.

Dass Erfolge auf der Grundlage von Entwicklung und diese auf der Basis von Erkenntnis, aber beide wiederum auf dem Boden der Erfahrung

entstehen, sollte erst viele Jahre später den Glaubenssatz aus meiner Kindheit ersetzen. Doch das passierte nicht über Nacht. Um diese neue Perspektive in mein Leben zu integrieren, brauchte es einige Zeit und viele Erfahrungen, meine Glaubenssätze „Das Leben ist schwer“, „Erfolg kommt nicht von ungefähr“ oder „Fleiß hat seinen Preis“ aus meinem Leben zu verbannen.

Dieses althergebrachte Glaubensmuster bestätigte mir, dass Misserfolge im Leben, einem persönlichen Scheitern gleichkommen. Da es wiederum mein gestecktes Ziel war, erfolgreich zu sein, um Anerkennung und Liebe im Leben zu erfahren, lagen die Lösungen ebenfalls im Erbringen von Leistung. „Werde besser“ und „Verbessere dich beim nächsten Mal“ waren Gedanken, die mich unbewusst in einen eigenen Teufelskreis aus ständiger Überforderung und immer weniger Selbstliebe führten.

Und das blieb nicht ohne Folgen.

Körperliche Symptome bekam ich bereits als Kind. Ich erinnere mich, dass es für mich normal war, Ekzeme zu haben. Später kam dann die Neurodermitis dazu, ab der Pubertät zudem heftige Kopfschmerzattacken, die sich zu massiven Migräneanfällen entwickelten.

Dass dies etwas mit meinem seelischen und geistigen Gleichgewicht oder Wohlbefinden zu tun haben könnte, war weder mir noch meinen Eltern damals bewusst.

Das ist eben so! Fertig aus! Glücklicherweise hielt die moderne Medizin zahlreiche Therapien zur Unterdrückung der Symptome bereit. Kortison und starke Schmerzmittel begleiteten mich viele Jahre und es schien mir die einzige Lösung zu sein. Dennoch fühlte ich mich durch die

Symptome gestresst und ausgelaugt. Dies wiederum hatte Einfluss auf meine Leistungsfähigkeit im täglichen Leben – körperlich wie geistig. Ich deutete meine Krankheiten eher als Scheitern meines Körpers, was zu noch weniger Selbstliebe führte und ebenfalls Stress in meinem System von Körper, Geist und Seele auslöste. Doch dieses System sollte erst viele Jahre später seinen Weg in meine bewusste Wahrnehmung finden und damit den Weg aus dem Teufelskreis aufzeigen.

Doch vorher musste es noch richtig wehtun. Auf allen Ebenen meines Seins.

Und das sollte dauern. Es dauerte viele Jahre, aber auch sehr viele Erfahrungen musste ich sammeln, bis ich mich dem Weg der Erkenntnis öffnete. Es brauchte Trennungen, Krankheiten, Verluste und massive Existenzangst.

Mein inneres Programm mit der Aufschrift „Man gibt nie auf!“ hielt mich im Funktionsmodus, unabhängig davon, wie schlecht es mir ging. Es gab einfach keine Alternative für diesen selbstgebaute Käfig – das dachte ich zumindest. Bis zu einem Tag, an dem ich spürte, dass ich so nicht weitermachen konnte.

Und der war Anfang Februar 2014, als eine Diagnose mein Leben komplett durchschüttelte. Ein Gebilde in meinem Unterleib hatte sich vorgenommen, mir mächtig Angst einzujagen. Als Ärztin wusste ich, was mir therapeutisch bevorstand.

Zumindest übermittelte mir das mein Geist, der unzählige Gedanken und vorgefertigte Meinungen hervorbrachte.

Und genau diese Gedanken waren es, die mir Angst machten. Die Gedanken, die lediglich aus den Informationen bestanden, die ich im Laufe

meines Lebens abgespeichert hatte. Denn die Diagnose war mir nicht unbekannt. In unserer Familie gab es zahlreiche Fälle und ich habe sie seit meinem 16. Lebensjahr miterlebt. Eine einzige Person überlebte diese Diagnose und Therapie länger als fünf Jahre. Und das ist meine Mutter. Dies zu wissen, machte mir eine Scheißangst. Zum ersten Mal in meinem Leben spürte ich, dass es ernst war. Alle Diagnosen davor, auch eine halbseitige Gesichtslähmung, erschreckten mich zwar, aber machten mir keine Todesangst. Diese schon! Ich hatte die Bilder meines Opas, meiner Oma, meiner beiden Schwiegermütter und meiner Mutter vor meinem inneren Auge. Ich hatte sie alle leiden sehen. Letztlich starben sie alle, trotz Therapie, die allerdings dazu beitrug, dass die Lebensqualität und das Wohlbefinden massiv eingeschränkt wurden. „Warum diese Behandlung über sich ergehen lassen, wenn man ohnehin stirbt?“, fragte ich mich bereits als Jugendliche, nachdem mein Opa jämmerlich – und in meinem damaligen Erleben – menschenunwürdig verstorben war.

Damals hatte ich mir vorgenommen: „Ich werde diese Behandlung niemals über mich ergehen lassen, falls ich jemals diese Diagnose bekommen sollte. Dann lieber direkt sterben.“ Nun war es also so weit! In meinem Bauch wuchs etwas, was dort nicht hingehörte, und es sollte heraus. Dem konnte ich zustimmen. Doch mehr ging nicht. Mein Verstand drängte mich zu einer Entscheidung für die gesamte Therapie, aber mein Bauchgefühl sagte ganz laut und sehr bestimmt „Nein!“. Es begann ein heilloses Hin und Her in meinem Kopf und ein Wechseln der Gefühle zwischen Angst, Panik, Trauer, Kontrollverlust, Widerstand, Protest und Zuversicht.

Doch das Bauchgefühl war so stark und überraschend präsent, dass ich mich einfach nicht für die Komplettbehandlung entscheiden konnte. Es ging einfach nicht und es war, als sei ein anderes Ich in mir, das für mich entschied. Dieses andere Ich beruhigte meinen Verstand, indem es mir

einen Kompromiss vorschlug: eine Operation, aber nicht den ganzen Rest über sich ergehen lassen. Dafür erklärte ich mich bereit, intensiv nach alternativen und natürlichen Wegen zu suchen, um meinen Körper zu stärken und die Heilung zu unterstützen. Damit konnte mein Bauchgefühl leben und sich beruhigen.

Es begann eine Zeit der Suche, der Veränderung und tausender Neuanfänge. Als Erstes begann ich zu meditieren, dann folgten zahllose Ernährungsveränderungen, Entgiftungs- und Fastenkuren, das Entfernen aller Chemie aus meinem Badezimmer, der Küche und der Hausapotheke. Und noch etwas, was meine Angst vor dem Sterben immer mehr schwinden ließ, kam in mein Bewusstsein.

Ich beschäftigte mich mit Nahtoderfahrungsberichten. Es klingt vielleicht befremdlich, aber diese Erzählungen von Menschen, die bereits klinisch tot waren und den Weg zurück ins Leben fanden, beruhigten mich sehr. Ich erinnerte mich wieder an die Geschichte meines Onkels Alwin, der 1980 nach einem Milzriss sechs Monate im Koma lag und den Weg zurück ins und zu weiteren 19 Jahren Leben fand.

Seine Erfahrungen hatten mich als junges Mädchen sehr beeindruckt und ich konnte seine Erzählungen, in denen er detailliert berichtete, wie er von der Decke des Krankenzimmers herabblickte und alle Gespräche mitverfolgte, die an seinem Krankenbett geführt wurden, bis heute nicht vergessen. Von ihm hörte ich zum ersten Mal, dass er keine Schmerzen mehr hatte und dass der Zustand in dieser „Übergangswelt“, wie er sie nannte, ungemein angenehm und friedlich war. Irgendwann schien ihm jedoch klar geworden zu sein, dass er noch etwas zu erledigen hätte, wozu er den menschlichen Körper benötigte und entschied sich bewusst für das Zurückkehren in den eigenen Körper.

Genau solche Beschreibungen hörte ich nun von zahlreichen anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gesammelt hatten. Diese fast einheitlichen Berichte beruhigten mich ungemein und ich bekam dadurch das Gefühl, dass mein potenzieller Tod eine gute Alternative zur schulmedizinischen Behandlungsmethode sein könnte. Das, was ich bisher durch die katholische Erziehung über den Tod wusste, war ausschließlich angsteinflößend. Die Berichte von Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht hatten, ähnelten sich alle in folgendem Punkt: Sie war gekennzeichnet durch eine freudige Leichtigkeit, die sich nach dem Heraustreten aus dem menschlichen Körper einstellte.

Für mich schienen diese Berichte plausibel zu sein und erzeugten in mir ein Gefühl von Heimkehr. Die Angst, die mir die katholische Kirche vor dem Sterben gemacht hatte, verschwand immer mehr, je mehr ich diese Erfahrungen einsog. Das ging über fast sieben Monate. Unabhängig davon, ob Nahtoderfahrungen wissenschaftlich überprüfbar sind, ob es sich lediglich um Sensationen in unserem Gehirn handelt und dem sterbenden Menschen eine Scheinwelt vorgaukeln oder es der Realität entspricht, möchte ich lediglich erklären, dass sie mir in meiner persönlichen Situation halfen und meinen Geist beruhigten. Und das war bereits eine ganze Menge.

Ich möchte keinesfalls eine wissenschaftliche Diskussion über die Existenz oder Richtigkeit solcher individuellen Erfahrungen starten, sondern nur über meinen Weg erzählen. Das einzige Problem, was sich im Zusammenhang mit dem Akzeptieren des Todes ergab, war der Gedanke, meine Kinder und meinen Mann zurücklassen zu müssen. Meine Kinder waren zu dem Zeitpunkt 20, 15, 10 und 7 Jahre alt. Auch wenn ich persönlich keine Angst mehr vor dem Sterben hatte, wuchs die Angst davor, meine

Kinder ohne Mutter zurückzulassen. Aber genau diese, ich nenne sie heute gute Angst, führte in mir zu einem klaren Entschluss:

„Alles zu geben, um zu leben.“

Einerseits bedeutete es enorm viel Stress für mich, mein Leben zu verändern, gleichzeitig für meine Kinder da zu sein und dabei meinem Körper genug Zeit zum Gesunden zu geben. Manchmal hätte ich gern den Stecker gezogen und wünschte mir, dass das Licht ausging. Aber dann waren da die Momente mit meiner Familie, die mich immer wieder an das Leben, die Leichtigkeit, die Freude erinnerten und genau das gab mir die Kraft zum Weitermachen.

Es begann eine intensive Zeit und ich jonglierte zwischen dem Einkauf gesunder Lebensmittel, Meditationen und Familienalltag hin und her. Auch wenn ich bereits viele Weichen für das Gesunden gestellt hatte, fehlte eine wichtige Erkenntnis, die mich bis zu meinem inneren Kern vordringen lassen sollte: bedingungslose Zeit für mich. Und da waren sie wieder, die Glaubenssätze aus meiner Kindheit:

„Es ist schwer“, „Man muss sich anstrengen“, „Das Leben ist nicht einfach und leicht“, „Streng dich an, wenn du etwas verändern willst“.

Doch diesmal siegte das Gefühl über den Geist. Ich spürte uneingeschränkt und mit einer solchen Gewissheit, dass ich endlich Zeit für mich – und zwar ohne Leistungsdruck – benötigte.

„Ich brauche eine Auszeit!“,

rief eine ganz laute Stimme in mir.

Eine Auszeit, um endlich bei mir selbst anzukommen. Für mich, ohne Wenn und Aber. Es war Zeit, tiefer einzutauchen und zu meinem wahren Kern und dem meiner Erkrankung vorzudringen.

Heute kommt es mir so vor, als wären all die Veränderungen (Ernährung, Entgiftung, Meditation), die ich bis zu diesem Zeitpunkt umgesetzt hatte, so etwas wie vorbereitende Maßnahmen gewesen, um bereit für die Ebene darunter zu sein.

Interessanterweise entstand der Entschluss zu dieser Auszeit, ohne eine Extraleistung von mir selbst zu erwarten. Also komplett gegensätzlich zu meinem bisherigen Verständnis von Sich-etwas-Verdienen. Dieser Entschluss kam ganz einfach ohne Vorbereitung, klopfte an meine innere Tür und ich ließ ihn herein. Da war er und fühlte sich so selbstverständlich an, dass ich eigentlich nicht anders konnte, als ihm zu folgen. Fast wie die Entscheidung gegen einen Teil der Therapie.

Das war meine erste unbewusste Erfahrung mit dem Flow, der Kohärenz oder *Folgedirselbst*, wie ich es nenne. Mehr dazu in diesem Buch.

Im ersten Kapitel möchte ich Ihnen einen Einblick in meine innerste Gefühlswelt zum damaligen Zeitpunkt gewähren, um Sie einzuladen, mit mir Stationen der zwei wichtigsten Wochen meines neuen Weges zu erleben. Sie waren die Basis für viele Erkenntnisse, die mich als Mensch, Mutter, Partnerin und Zahnärztin verändert haben. Sie waren der Anfang von Erlebnissen und Erfahrungen, die mich meine eigenen Programme, meine Blockaden erkennen, aber auch über mich hinauswachsen ließen. Es waren zwei magische Wochen, die den Weg zu einem völlig neuen Beruf beziehungsweise zu meiner Berufung ebneten. Sie waren aber auch zwei Wochen, die aus mir eine ganz andere Frau, Ehefrau, Tochter und

Mutter machten, was nicht jedem in meinem Umfeld gefiel. Es waren allerdings vor allem die zwei Wochen, die mich die Ganzheit in allen Bereichen erkennen ließen.

Folgedirselbst wurde in diesen zwei Wochen geboren und bestimmt seither mein ganzes Sein. Es ist mein Lebensmotto, aber auch die Geheimformel für holistische Gesundheit geworden. Das „Leben ist im Flow“ ist inzwischen der Glaubenssatz, der den alten „Das Leben muss schwer sein“ ersetzt.

Allerdings aufgepasst! Hier kommt eine Warnung für all jene, die denken, dass danach alles nur noch schön und einfach ist. Das Leben wird nicht leichter im folgenden Sinne: „Man bekommt alles auf dem goldenen Tablett serviert!“ Jedenfalls habe ich es so nicht erlebt. Das Leben wird vielmehr lebendiger, turbulenter, wahrhaftiger und emotionaler. Ich habe das Gefühl, endlich MEIN echtes Leben zu spüren und nicht nach einem 0815-Programm zu leben. Es ist kein gesellschaftliches, politisches, ethisches, religiöses oder kulturelles Programm, sondern eines aus mir selbst heraus. Das macht das Leben aufregender und lebendiger, nicht immer einfacher, doch auf jeden Fall intensiv und sehr lebenswert. Wenn ich mir vorstelle, ich würde heute sterben, dann wüsste ich, dass ich gelebt habe. Und das erfreut mich und erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit.

Mit diesem Buch möchte ich inspirieren, Mut machen, aber auch Erklärungen und Anleitungen bieten, um *Folgedirselbst* zu leben. Dazu nutze ich Sequenzen aus meinem Alltag, die zu meinem persönlichen *Folgedirselbst*-Prozess führten und ergänze sie um Blicke auf die damalige Situation. Der Leser wird zwischen den Welten von Körper, Geist und Seele, dem Unterbewusstsein und Bewusstsein, der klassischen Physik und der immer aktueller werdenden Quantenphysik, dem Verstand und

dem Herz hin und her geführt, um zu fühlen, zu verstehen, miteinander zu verbinden und Anleitungen zu bekommen. Dementsprechend füge ich manchen Kapiteln sogenannte Reflexionen an, um das Erlebte und meine intuitiven Reaktionen darauf nachträglich bewusst zu machen und zu erklären beziehungsweise zu bestätigen.

Viel Freude beim Lesen!

Kapitel 1



Abfahrt in meine Auszeit

Es ist der 11. Januar 2015, 7:00 Uhr morgens. Heute ist es endlich so weit und meine Reise nach Bayern steht unmittelbar bevor. Ich stehe in der Küche und bereite meinen Kindern das letzte Frühstück für zwei Wochen vor. Die Stimmung ist gedrückt, da meine Mädels meiner nicht gern über längere Zeit entbehren. Aber sie sind tapfer und verständnisvoll – wie immer. Ich liebe diese Kinder so innig und wenn ich daran denke, dass sie es sind, die mir in den vergangenen Wochen den Treibstoff für meine Überlebensmaßnahmen lieferten, dann meldet sich sofort mein Gewissen: „Wie kannst du nur an dich denken?“ Doch meine Vorfreude auf die vor mir liegenden 14 Tage ist mächtiger. Sie siegt und gibt mir die nötige Kraft, meinem Entschluss treu zu bleiben. Es ist an der Zeit, Abschied zu nehmen, da die Schule in 15 Minuten beginnt. Glücklicherweise wohnen wir nur einen Katzensprung von der Grundschule und vom Gymnasium entfernt.

Nun ist es so weit und wir liegen uns innig in den Armen. Zum Abschied bekomme ich ganz viele Küsschen auf Reserve. Dann ziehen meine drei Mädchen mit ihren schweren Schulrucksäcken von dannen und als ich ihnen vom Balkon aus zuwinke, sind sie bereits in intensive Gespräche mit ihren Freundinnen, die vor der Haustür warteten, versunken.

Ich räume die Küche auf und verabschiede meinen Mann, der nun auch aufbricht, in sein Büro in der Innenstadt. Es ist eine innige Umarmung, die so viel mehr ist als nur eine Umarmung. In ihr steckt alles, was uns verbindet. Er ist mein Fels in der Brandung, meine erste große Liebe, der beste Freund und das größte Geschenk neben meinen Kindern. Er hält die Stellung zuhause – wie schon so oft. Was würde ich nur ohne ihn machen? Zusammen sind wir stark, das haben wir so oft bewiesen. In dieser Beziehung gibt es „3 in 2“, nämlich ihn als Individuum, mich als Karin und uns beide als Team. In Momenten wie diesem weiß ich, dass ich großes Glück mit diesem Mann habe, der mich immer auch mich selbst sein lässt. Ein letzter Kuss und dann ist auch er aus der Tür verschwunden.

Ich gehe ins Bad, mache mich zurecht, packe die letzten Dinge in meine Tasche. Diesmal möchte ich mich in Minimalismus üben. Nichts Unnötiges soll mit. Nicht so wie früher, als mein Koffer unterschiedliche Outfits für jeden Tag enthielt. Nein, diesmal geht es nur um mich. Ich muss niemandem gefallen, niemandem etwas beweisen, nichts darstellen. Ich brauche warme und bequeme Kleidung. Es geht schließlich nach Bayern und es ist Winter. Mein Kosmetikbeutel ist auch kleiner als sonst. Seit einiger Zeit verwende ich keine gekauften Kosmetikprodukte mehr. Meine Küche wurde im vergangenen Jahr zum Versuchslabor für chemiefreie Körperpflegeprodukte. Ich packe lauter Glasdöschen mit selbstgemachter Creme, Shampoo, Zahnpasta, Natron und Seife ein. Anschließend gehe ich in die Küche und packe die Kühltasche mit meiner Verpflegung.

Ich habe mir fest vorgenommen, während der 14 Tage, mich in dem 15-qm- Zimmer ohne Küche selbst zu versorgen. Wie das geht? Ganz einfach. Da ich derzeit roh und vegan lebe, reichen zwei Küchengeräte: ein Hochleistungsmixer und ein Wasserkocher. Außerdem kommt der Reisewasserfilter mit ins Gepäck sowie wichtige Zutaten für das roh-

vegane Leben. Zum Beispiel Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Gewürze, getrocknete Kräuter, Steinsalz, Rauchsalz, Cashewnüsse. Alle frischen Lebensmittel möchte ich vor Ort kaufen. Als Letztes kommt noch die Wärmflasche aus Naturkautschuk in die Tasche und los geht's. Ich schaue mich noch einmal in der Wohnung um und der Blick fällt auf das Bücherregal. Fast hätte ich sie vergessen; die Bücher, die ich endlich lesen möchte. „Grün essen“ von Dr. Mutter, „Krankheit als Symbol“ von Dr. Dahlke und „Vom Geist des Heilens“ von Dr. Bittscheidt stehen nun bereits seit Wochen in meinem Regal und ich habe bisher keine Zeit gefunden, sie zu lesen.

Endlich geht es los! Ich freue mich wie ein kleines Kind!

Bereits nach 30 Minuten Fahrt stehe ich im Stau. Dieser nervige Berufsverkehr im Rhein-Main-Gebiet lässt meinen Adrenalinpiegel steigen, doch glücklicherweise fließt der Verkehr bald wieder und ich genieße die Fahrt bei sonnigem, kaltem Winterwetter mit blauem Himmel. Musik dröhnt aus dem Lautsprecher und ich bewege mich mit altmodischen Moves zu den Rhythmen. Wären meine Kinder jetzt im Auto, würde ich zu hören bekommen, wie peinlich meine Bewegungen seien. Aber heute bin ich ganz allein und kann mich mal nach Lust und Laune austoben. Als ich auf der A 8 Richtung Salzburg fahre, erschließt sich mir die ganze Schönheit der schneebedeckten Berge. Ich halte beim nächsten Rastplatz an, steige aus und atme die kalte Luft tief in meine Lungen. Ich fühle mich leicht und frei! Sofort denke ich an meine Lieben zu Hause und rufe kurz an, um mich zu vergewissern, dass alles gut geklappt hat. Die Kinder sind bereits bei meiner Mutter angekommen und haben zu Mittag gegessen. Alles ist in bester Ordnung. Beruhigt steige ich in mein Auto und fahre die letzten Kilometer bis zu meinem Ziel. Nun geht es runter von der Autobahn und in das Tal hinein. Ich fahre durch kleine, fast verlassen anmutende

Dörfchen und bin nach einigen Metern wieder auf freier Strecke. Wiesen, Berge und Bäume liegen vor dem blauen Himmel und der strahlenden Sonne. Ein besseres Willkommen hätte Bayern mir nicht schenken können. Mein Herz geht auf, obwohl es um mich herum immer enger wird. Das Tal wird schmaler und mein Blick konzentriert sich auf einen schmalen Weg nach vorne, der rechts und links durch Berge begrenzt wird. Es scheint, als würde die Umgebung meinen Entschluss untermauern, mich ab jetzt nur auf das Wesentliche zu fokussieren.

Ja, das Universum agiert auf magische Weise.

Das durfte ich vor allem in den vergangenen Monaten immer wieder erleben. Es fühlt sich so an, als hätte ich mich an der Hochschule des Lebens immatrikuliert. Herausforderungen und Prüfungen des Alltags kamen permanent und mit deutlicher Heftigkeit in mein Leben. Interessanterweise kamen mir meist gerade dann Ideen möglicher Herangehensweisen, wenn ich mein Interesse wertfrei auf einen Lösungsweg legte. Das lenkte meine Aufmerksamkeit durchaus auf Bereiche, in denen ich früher nicht ohne weiteres gesucht hätte. Gleichzeitig erweiterte es meinen Horizont enorm. Außerdem stellte ich fest, dass immer dann, wenn ich in meiner Mitte und entspannt war, Antworten und Inspirationen in mein Leben traten. In Form von Zeitungsartikeln, Berichten im Fernsehen, YouTube oder Radio, aber auch über Gespräche mit Menschen, denen ich begegnete. „Hast du schon davon gehört?“, „Kürzlich erzählte mir eine Bekannte, dass ...“ oder so ähnlich.

Die Kunst war es für mich, im Alltag relativ entspannt und fokussiert zu bleiben, um diese Hinweise für meinen Lebensweg zu identifizieren. Aber genau das war extrem schwer. Termine, Aufgaben und Pflichten des Familienalltags ließen nicht viel Zeit zur Innenschau übrig. Jeden Tag aufs

Neue musste ich mich in Disziplin üben, um die nötige Zeit für mich zu haben. Das ging nur, indem ich die verfügbare Tageszeit ausdehnte. Ich stand morgens um 4:30 Uhr auf. Zuerst trank ich ein Glas warmes Wasser, dann ging ich barfuß auf dem Gras unseres Vorgartens auf und ab, kehrte in die Wohnung zurück, um zu meditieren. Anschließend trank ich meinen frisch gepressten Wildkräutersaft. Danach weckte ich die Kinder und der Alltag ging los.

Das Navigationssystem meines Autos verrät mir, dass ich in wenigen Minuten am Ziel ankommen werde. Mein Blick schweift nach links und ich entdecke eine weite Wiesenlandschaft mit einem Bächlein. Dort möchte ich in den kommenden Tagen unbedingt spazieren gehen. Ich liebe Gebirgsbäche und das Geräusch von rauschendem Wasser. Den Blinker rechts gesetzt, fahre ich die steile Auffahrt zum Haus hinauf. Es liegt direkt am Waldrand. „Zum Glück liegt kein Schnee“, meldet sich meine innere Stimme, denn bei Schnee wäre dies sicher eine schwierige Steigung. Das Auto ist geparkt und ich gehe ins Haus, um mich anzumelden. Alles ist ganz leise und ich sehe niemanden. Die Empfangshalle gleicht einem gemütlichen Wohnraum, in dessen linker Ecke ein riesiger offener Kamin steht. Ich stelle mir vor, wie ich dort sitzen und lesen werde. „Hallo, herzlich willkommen, Frau Bender!“, erklingt eine sympathische Frauenstimme. Ich drehe mich um und blicke in wunderschöne Augen. „Ich heiße Edith und freue mich, dass Sie gut zu uns gefunden haben.“ Sofort fühle ich mich wie daheim. Solch eine Wärme hätte ich nicht erwartet. Edith, die Hausherrin, erledigt rasch alle Formalitäten, überreicht mir einen großen altmodischen Schlüssel – wie zu Großmutterns Zeiten – und führt mich zu meinem kleinen Zimmer. Es liegt direkt neben dem großen Empfangsraum als erstes Gästezimmer auf der linken Seite. Sie schließt die Tür auf und wir treten ein. Der Holzboden knarzt sympathisch und ich verspüre eine urige Gemütlichkeit. Edith erklärt mir alles und fragt,

ob ich am Frühstück teilnehmen möchte. Ich lehne dankend ab und sage, dass ich mich gern selbst versorge. Nur eine Kanne Kräutertee möchte ich jeden Morgen vor die Tür gestellt bekommen.

Den restlichen Tag nutze ich zum langsamen Ankommen, Auspacken und Ausruhen. Nachdem ich meine Taschen ausgepackt habe, ziehe ich mich warm an und mache meinen ersten Erkundungsspaziergang. Zunächst laufe ich zum Waldrand und auf die danebenliegende Wiese. Dort finde ich kleine Löwenzahnpflanzen und sammle einige Blätter für meinen Wildgrünvorrat. Außerdem sehe ich Brombeerblätter, die ich in den nächsten Tagen für meine grünen Smoothies nutzen möchte. Von der Wiese blicke ich auf einen kleinen Berg mitten im Ort. Auf dessen Gipfel steht majestätisch eine bayrische Kirche mit Zwiebeltürmchen und gelbweißer Fassade. Dort möchte ich hin. Wie magisch angezogen, mache ich mich auf den Weg in den Ort und von dort in Richtung Kirchberg. Der Aufstieg ist anstrengend, aber es tut mir gut, mich nach der langen Fahrt zu bewegen. Während ich laufe, geht die Sonne unter und malt die unterschiedlichsten Rot- und Lilatöne an den Horizont. Diese atemberaubende Stimmung versuche ich mit der Handykamera einzufangen. Plötzlich friert der Bildschirm ein. Ich kann auf diesem Smartphone nichts mehr aufrufen. „Oje, wie soll ich gleich meine Lieben zu Hause anrufen“, schießt es augenblicklich in meinen Kopf. Ich denke nur noch darüber nach, wie ich meine Familie kontaktieren kann und vergesse die wunderschöne Umgebung. Meine Gedanken kreisen nur noch um ein Thema, während ich alles andere – die Schönheit der Umgebung – völlig ausblende. Ich renne in den Ortskern, in der Hoffnung, dort eventuell eine Telefonzelle zu finden, von der aus ich zuhause anrufen könnte. Aber weit und breit gibt es keine der inzwischen völlig altmodischen Telefonzellen. Der Ort ist wie ausgestorben. Viele Geschäfte sind leerräumt. Hier scheint es wirtschaftlich nicht besonders gut zu laufen. Es mutet fast wie ein Geister-

dorf an. Doch dann, endlich, erblicke ich vor der nächsten Biegung doch noch eine Telefonzelle. Voller Erleichterung öffne ich die Tür und sehe, dass vor mir Vandalen am Werk waren. Der Hörer liegt am Boden und ist mit Gewalt aus der Verankerung gerissen worden. Graffiti-Künstler haben sich an den Wänden verewigt. Ich bin genervt und verzweifelt und mir schießen aus unerfindlichen Gründen Tränen in die Augen. Wieder haben mich meine Gedanken im Griff: „Zuhause werden sie sich Sorgen machen, wenn sie nichts von mir hören.“ Meine Reaktion ist heftig, viel heftiger als der Situation angemessen. Meine Nerven liegen blank und ich wundere mich über mein Verhalten. Ein altbekanntes Programm meldet sich in mir. Es ist das Muster eines gut erzogenen Mädchens: „Melde dich sofort, wenn du da bist, damit wir uns keine Sorgen machen müssen!“ Mein Mann hat das noch nie von mir erwartet und ist in diesem Punkt eher tiefenentspannt, aber ich stecke noch sehr oft in meinen alten Prägungen fest und agiere wohl unbewusst und automatisch.

Plötzlich reißen mich die Scheinwerfer eines heranbrausenden Autos aus meinen Gedanken. Ich blicke erschrocken auf, aber der Wagen ist bereits um die Ecke verschwunden. Genervt schaue ich hinterher und rege mich innerlich über diesen irren Fahrer auf. Etwas Gutes hat es, denn es hat meine Gedanken an den Anruf gestoppt und mich ins Hier und Jetzt katapultiert. Augenblicklich meldet sich ein anderer Überlebenstrieb in mir, nämlich die Nahrungsbeschaffung: „Ich brauche noch Obst und Gemüse“, schießt es mir in den Sinn.

Rechts hinter der Tankstelle sehe ich einen großen Supermarkt, in dem noch Licht brennt. Also mache ich einen Abstecher dorthin, bevor ich nach Hause gehe. Schnell lege ich alle Zutaten für mein Abendessen und das Frühstück in den Wagen und gehe zur Kasse. Mit meiner gefüllten Einkaufstasche kehre ich in meine Unterkunft zurück.

Drinnen brennt Licht. Ediths Büro ist jedoch bereits verschlossen. Schade, denn ich hatte insgeheim gehofft, von ihrem Telefon aus kurz zuhause anrufen zu können. Vor dem brennenden Kamin sitzt allerdings eine junge blonde Frau mit ihrem Laptop. Das ist die Rettung, denke ich und frage sie, ob ich ihr Handy benutzen dürfe, um meine Familie zu kontaktieren. Ich würde auch gern dafür zahlen. „Nein, das kommt überhaupt nicht infrage“, antwortet die hübsche Frau, die sich mir als Anne vorstellt. Ich schätze sie auf Ende zwanzig. „Du kannst gern zuhause anrufen, aber bitte lass das mit der Bezahlung. Ich kenne solche Notsituationen nur zu gut und freue mich auch immer über hilfsbereite Menschen.“ Mit einem warmen Lächeln reicht sie mir wie selbstverständlich das Handy und ich melde mich in Frankfurt. Alles ist in bester Ordnung. Anstatt in mein Zimmer zu gehen, setze ich mich zu Anne vor den Kamin und wir beginnen ein inspirierendes Gespräch. Ohne es zu merken, vergehen eineinhalb Stunden. Nachdem mich mein grummelnder Bauch liebevoll darauf aufmerksam macht, dass er Nahrung braucht, ziehe ich mich in mein Zimmer zurück.

Ich greife intuitiv zu Sellerie, Gurke, Tomate, Löwenzahn, Himalayasalz und gebe alles in meinen Mixer. Dazu kommt gefiltertes Wasser und ich starte meinen 2 PS starken Hochleistungsmixer. Innerhalb weniger Sekunden steht ein köstlicher Smoothie vor mir und ist bereit, meinen Körper zu nähren. Einen Teil der Flüssigkeit schüttele ich in den Becher und den Rest gebe ich in eine Schale. Mit Leinsamen, Chiasamen und Flohsamenschalen und einigen Kräutern entsteht aus dem Smoothie eine dicke Masse, die ich auf einen Pappteller streiche. Daraus sollen Cracker werden. Um sie zu trocknen, lasse ich sie über Nacht auf der Heizung stehen. Zuhause nutze ich ein spezielles Gerät zum Trocknen von Obst, Gemüse oder solchen Rohkost-Crackern. Aus der Not heraus, kein Dörrgerät dabei zu haben, wird man eben erfinderisch. Ich bin gespannt, wie gut diese

Methode funktioniert. Als Nachtsch esse ich einige Nüsse, während ich bereits gemütlich auf dem Bett liege und das Buch von Dr. Mutter lese.

Nach wenigen Seiten fallen mir fast die Augen zu. Schnell putze ich meine Zähne mit dem selbstgemischtem Natron-Heilkreide-Pulver, creme mein Gesicht mit Sheabutter ein und husche unter die warme Bettdecke.

Tag 1 und erste Erkenntnisse

Diese Nacht schlafe ich durch und lasse mich durch das ins Fenster scheinende Licht der Sonne wecken. Ich setze mich im Bett auf und reibe meine Ohren. Dieses Ritual vollziehe ich seit geraumer Zeit, um alle meine Meridiane zu aktivieren. Als Akupunkturärztin habe ich bereits 1995 gelernt, wo welche Organ- und Körperstrukturen auf der Ohrmuschel repräsentiert sind und wie man darüber die Körperfunktion beeinflussen kann. Mit warmen und gut durchbluteten Ohren setze ich meine Füße auf den Sisal-Teppich, ziehe die Vorhänge zur Seite und öffne das Fenster. Ich atme die kühle Landluft tief in meine Lungen ein. Das tut gut! Sie weckt mich regelrecht von innen. Zu meiner Morgenroutine gehört seit nunmehr 16 Jahren das Wechselduschen. Als ich Kind war, hat mein Opa immer vom kalten Guss nach Pfarrer Kneipp erzählt. Damals fand ich das doof und konnte mir niemals vorstellen, mir am Ende einer warmen Dusche eiskaltes Wasser über den Körper laufen zu lassen. Inzwischen habe ich den positiven Effekt lieben gelernt und ein Morgen ohne Wechseldusche ist seither unvorstellbar. Das Einatmen der frischen Bergluft, hier am offenen Fenster hat eine ähnliche Wirkung wie das Kaltduschen

auf mich. Alle Zellen erwachen blitzartig und ich verspüre den Drang, barfuß auf der Wiese zu laufen. Gesagt, getan. Ich werfe mich in meinen dicken Anorak und gehe auf der kühlen und feuchten Wiese auf und ab. Als ich das Barfußlaufen vor einem Jahr für mich entdeckte, fanden das meine Lieben zu Hause sehr befremdlich.

Sätze wie „Ohne Schuhe zu laufen, macht Blasenentzündung.“ oder „Barfußlaufen ist gefährlich, weil man in etwas hineintreten und sich verletzen kann.“ hörte ich immer wieder. Heute lieben sie es selber. „Welch ein Luxus“, denke ich, während meine Fußsohlen das kalte, feuchte Gras erspüren und wohltuendes Kribbeln sich ausbreitet. Ja, genau das ist wahrer Luxus. Es sind nicht die materiellen Güter, die uns verwöhnen, sondern die Freiheit, Zeit für uns zu haben.

Während ich auf der Wiese auf und ab laufe, schweift mein Blick zu den Berghängen um mich herum. Sie formen einen Kreis um dieses Tal. In diesem Moment zeigt sich vor meinem inneren Auge ein Bild. Das Bild einer Mutter, die ihre Kinder schützend im Arm hält. Das ist eine passende Allegorie und berührt mein Herz. Ich fühle mich in diesem Tal tatsächlich behütet und gut aufgehoben. Ähnlich wie im Wald. Auch er vermittelt mir das Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Die Märchenbücher stellen den Wald oft als Ort des Schreckens dar. Als Kind führten diese Geschichten zeitweilig zu Angstgefühlen in mir, wenn ich mit meinen Eltern oder Großeltern im Wald spazieren ging. Seit ich letztes Jahr damit begann, im Wald Wildkräuter zu suchen, habe ich ihn als Schutzort für mich entdeckt. Er gibt mir Ruhe, Platz zum Atmen, Raum zum Denken und einfach nur zu sein. Meine kalten Füße reißen mich abrupt aus den Gedanken und ich eile ins Haus zurück. Schnell ziehe ich mir warme Stricksocken an und husche nochmals unter die Bettdecke. Wann konnte ich in den vergangenen Jahren so unbeschwert in den Tag starten? Keine Termine?

Keine Verpflichtungen? Das Klacken des Wasserkochers treibt mich kurz aus dem Bett, um meinen Tee aufzugießen. Mit der gefüllten Tasse in der Hand kehre ich zurück auf mein Holzbett und genieße das Sein.

Frankfurt ist bereits weit weg. Komischerweise verspüre ich nicht mehr das Bedürfnis, zuhause anzurufen und zu fragen, ob alles gut läuft. Abgesehen davon funktioniert mein Handy ohnehin nicht. Auf meinen Mann kann und konnte ich mich immer verlassen. Egal um was es geht. Hier in der Ruhe und Entspannung erinnere ich mich langsam wieder daran. Es ist interessant, wie ich vor Tagen noch in dem alten Muster gefangen war und nun ein Gefühl von innerer Ruhe und Vertrauen entsteht. Als würde dieser Ort mich in seinen Armen halten und sanft ins Ohr flüstern: „Alles ist gut.“ Mein Mann hat noch nie von mir erwartet, mich regelmäßig zu melden, wenn ich unterwegs war. Das sehe ich als ein großes Geschenk an, denn ich kenne es aus meiner Kindheit anders. Meine Eltern legten Wert auf sofortige und stete Rückmeldungen. Sie agierten nicht nur untereinander, sondern auch mit mir so. Bedingungsloses Vertrauen war eher ein Fremdwort. Ich wuchs mit einer Menge Ängsten und vermeintlichen Gefahren auf, vor denen man sich in Acht nehmen sollte. Umso glücklicher war ich, als ich durch Charles eine ganz neue Welt entdecken durfte. Eine Welt des Vertrauens und Sich-Trauens. Meine heutige Sichtweise entspricht eher dem Motto:

„Wer vertraut, der traut sich auch etwas (zu).“

Umgekehrt geht diese Formel jedoch nicht immer auf. Es gibt durchaus Menschen, die sich etwas trauen, aber nicht bedingungslos vertrauen. Sie kontrollieren eher. Das beste Beispiel dafür ist mein Vater. Die Kontrolle über alles und jeden ermöglichte ihm seine Freiheit. Er regelte, überwachte und entschied auch mein Leben. Lange dachte ich, ich sei in diesem Kon-

trollsystem gefangen und könnte mich von dieser imaginären Fessel nicht befreien. Inzwischen denke ich anders darüber. In spirituellen Büchern habe ich gelesen, dass Gedanken Materie erschaffen. Und entsprechend kann jeder durch sein bewusstes Denken die eigene Realität erschaffen. Obwohl mir das inzwischen bewusst ist, bin ich noch lange nicht an dem Punkt, diese Sichtweise in jedem Moment meines Lebens umzusetzen.

Immerhin mehr als früher. Da war ich in meiner subjektiv empfundenen Opferrolle gefangen und erkannte keinesfalls, dass ich durch mein Denken und Handeln Grenzen ziehen und mich bewusst aus der Opferhaltung herausbewegen kann. Für diese Erkenntnis benötigte es allerdings fast 50 Jahre meines Lebens. Lange habe ich mich in einer ausweglosen Position als Tochter gesehen und keinen Weg aus diesem emotionalen Gefängnis gesehen. Zu dieser Zeit wusste ich auch noch nichts über narzisstische Persönlichkeitsstörungen und auch nicht, dass mein Vater darunter litt. Ich agierte hilflos und gelähmt, was jedoch erst das Handeln meines Vaters ermöglichte. Viele Jahre später und vor allem durch den Prozess, den meine Diagnose in mir anstieß, erlangte ich mehr und mehr Selbstvertrauen und die Kraft, meine Grenzen aufzuzeigen. Und genau das ist der erste Schritt raus aus der Opferhaltung. Diese Erkenntnis erscheint mir als die Basis dafür, den inneren Frieden mit leidvollen und belastenden Erfahrungen zu schließen. Für sich selbst, für die eigene innere Freiheit, den inneren Frieden und die innere Heilung.

Mein Magen rumort und ein durchaus reales Gefühl drängt sich in mein Bewusstsein: Hunger. Immer noch im Schlafanzug, beginne ich damit, mir einen Brei aus Chiasamen, Leinsamen, Zimt, Xylit und lauwarmem Wasser zu mischen. Während die Masse eindickt, schneide ich eine Banane und einen Apfel in kleine Stücke, um sie mit einer Prise Zimt über den Brei zu geben. Welch ein Genuss! Ich sitze an dem kleinen Holzschreibtisch vor

dem Fenster und blicke auf die Gebirgslandschaft, während mein Magen mit guten Nährstoffen und meine Geschmacksknospen mit köstlichen Kompositionen verwöhnt werden.

Ich ziehe gestärkt und frisch geduscht die Wanderschuhe an, um einen Spaziergang in den Wald zu machen. Als ich die Türe meines Zimmers öffne, sehe ich auf dem Boden die Thermoskanne voll Kräutertee stehen, den ich gestern bei Edith bestellt hatte. Ich stelle ihn ins Zimmer und begeben mich auf meinen Morgen-Rundgang in den Wald. Es treibt mich tief in den Wald, den Hang hinauf. Nach einer Weile bin ich aus der Puste und bleibe stehen. Ein Bächlein zieht meine Aufmerksamkeit auf sich. Das Rauschen beruhigt mich sehr und ich setze mich auf einen Holzstumpf, um zu rasten. Der Geruch des Waldbodens steigt in meine Nase und vermittelt mir ein Gefühl von Geborgenheit und das Bedürfnis, diesen Duft ganz tief in die feinsten Kapillaren meiner Lungen zu ziehen, macht sich breit. Keine Ahnung, wie lange ich tief ein- und ausatme. Ruhe herrscht in mir und um mich herum und die Zeit verliert sich in der Unendlichkeit des Raumes. Jetzt bin ich in mir und meiner Mitte, an einem Platz irgendwo tief drinnen. Es ist fast so wie ein Schutzraum, den ich betreten kann, um die Außenwelt abzuschalten. Es ist faszinierend, wie wenig ich tatsächlich brauche, um wahres Glück zu spüren.

Was ist Glück überhaupt?

Wird uns nicht immer ein Bild von Glück vorgeführt? Über Filme, Werbesendungen und Social-Media-Plattformen? Ein Bild, das immer an materielle Dinge geknüpft ist? Hier, mitten in der Natur, wird mir klar, welcher Täuschung wir im modernen Lebensrhythmus oftmals erliegen. Die Einfachheit der Natur ist in Wahrheit ein reicher Schatz!

Obwohl meine Augen geschlossen sind, nehme ich sehr vieles um mich herum genau wahr. Mir scheint, als sei meine Wahrnehmung in dieser reinen Umgebung geschärft. Und auf das Wesentliche konzentriert. Den Duft der Natur, die Temperatur meiner Atemluft und die Musik des Waldes erlebe ich in diesem Moment sehr intensiv. Die sich im Wind bewegenden Baumzweige, das Rauschen des Wassers im Bach neben mir, undefinierbare Tiergeräusche hinter und über mir vereinen sich zu einem grandiosen Konzert. Wichtig ist die Gesamtkomposition, die ich in diesem Moment wahrnehme.

Keine Ahnung, wie lange ich dort gesessen habe. Erst jetzt bemerke ich, wie kalt meine Füße und Hände geworden sind. Interessant, dass ich diesen Kälteschmerz vorher nicht wahrnahm. Ich war wohl in tiefer Trance, während ich auf dem Baumstamm saß. Schnell springe ich auf und mache mich auf den Weg zurück zum Haus. Die Bewegung pumpt Blut in meine Adern und die Wärme kehrt in den Körper zurück. Nicht ganz, denn die Füße bleiben Eisblöcke. Ich laufe schneller und stelle mir vor, auf mein Bett zu fallen, mich mit der Wärmeflasche einzukuscheln und heißen Tee zu trinken. Das hilft bereits und die kalten Füße scheinen sich bereits aufzuwärmen. Da sieht man mal wieder die Macht der Gedanken. In mir steigt ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit auf, hier an diesem wunderschönen Ort Zeit für mich zu haben.

Langsam kehrt restlos die wohlige Wärme in meine Fußzehen zurück. Während ich dieses Gefühl zelebriere und an die Decke über mir blicke, beschließe ich, einen Erkundungsrundgang durch den Ort zu machen. Vielleicht finde ich einen Bioladen oder ein Reformhaus, um Reispapier oder Algenblätter zu kaufen. Die hatte ich vergessen einzupacken. Erneut schwinde ich mich in meine warmen Schuhe und den Anorak und schließe die Tür hinter mir zu. Während ich durch die Eingangshalle nach

draußen gehe, begegnet mir Anne. Sie kommt von draußen herein und erkundigt sich nach dem Befinden meines Handys. Das hatte ich glatt vergessen. Vielleicht finde ich im Ort einen Laden, in dem mir geholfen wird, das technische Problem zu lösen.

Im Vorbeigehen erwähnt Anne, dass sie morgens um 7 Uhr im Gemeinschaftsraum Chi-Gong-Übungen praktiziere, und ob ich Lust hätte mitzumachen. Hört sich interessant an, aber ich bin absoluter Neuling. Anne motiviert mich, es morgen mit ihr auszuprobieren. Ich lasse mich darauf ein und bin sehr gespannt.

Der Ortskern mutet nach wie vor verlassen und ausgestorben an. Viele Geschäfte sind geschlossen und leergeräumte Schaufenster laden keinesfalls zum Stadtbummel ein. Dennoch laufe ich weiter. Weder einladende Restaurants noch Bio- oder Bauernläden tauchen vor meinem Auge auf. „Wie trostlos“, denke ich. Während ich nach einer Weile entmutigt den Weg zurück antrete, erblicke ich ein Reformhaus. Freude steigt in mir hoch und ich stürze in den Laden. Ein freundlicher Herr mittleren Alters reißt erschrocken den Kopf hoch und beginnt ebenfalls zu lächeln, als er mein fröhliches Gesicht sieht. „Was darf’s denn sein?“, fragt er mich. Ich rattere die Zutaten-Liste für das geplante Mittagessen herunter, aber leider haben sie weder Reispapier noch Algenblätter. Dafür gibt es Edelhefeflocken und Basensalz für ein Fußbad. Das ist wenigstens etwas. Auf meine Frage nach einem Bioladen antwortet der Herr desillusioniert, dass der einzige kleine Laden dieser Art vor einigen Wochen geschlossen hätte. Solche Waren seien hier nicht gefragt. Fassungslos über diese Info und mit meinen Errungenschaften im Gepäck mache ich mich auf den Heimweg durch verwinkelte Gässchen. Auch wenn dieser Ort kaum noch junges Leben zu haben scheint, finden sich hier und da wunderschöne

Ecken und alte verzierte Hauswände. Das liebe ich sehr in Bayern oder Österreich.

Zuhause angekommen, mache ich mich an die Zubereitung meines Mittagessens. Die getrockneten Cracker arrangiere ich zu köstlichen Sandwiches. Mit Blattsalat, Gurke, Tomate und Kräutern werden sie zu einer delikaten Vorspeise. Anschließend gibt es aus eingeweichten Cashewnüssen, frischen Tomaten, Basilikum, Edelhefeflocken und Steinsalz eine Rohkostsuppe, die ich im Hochleistungsmixer mit lauwarmem Wasser püriere. Solange das Wasser unter 46 Grad bleibt, hat die Suppe Rohkostqualität, ist aber warm genug, um den Magen zu wärmen. Bei diesen winterlichen Temperaturen liebe ich etwas Warmes im Magen. Abgesehen davon gibt es noch eine Tasse warmen Kräutertee und ein warmes Basenfußbad zur Entsäuerung. Zuhause lege ich mich in der kalten Jahreszeit gern in die warme Badewanne. Hier gibt es jedoch ausschließlich eine Dusche und insofern helfe ich mir mit dem Fußbad.

Der Blick aus dem Fenster rundet mein Mittagessen ab, denn die Natur lässt Ruhe in mir aufkommen. Das ist nicht selbstverständlich. Im Alltag vergesse ich sehr oft, mit Ruhe und Genuss zu essen. Meist bin ich im Schnell-schnell-schnell-Modus. Meine Kinder necken mich immer damit, wenn ich als Erste den Teller leer gegessen habe. Schnell essen, dann dies erledigen und dann das erledigen, ist mein selbst geformtes Mama-Programm. Nie gestatte ich mir wirklich Ruhe und empfinde sogar eine Art Selbstverurteilung, wenn ich mir das Faulsein erlaube. Es ist schon interessant, dass ich Entspannung und Ruhe mit Faulsein gleichsetze. Mir wird gerade klar, dass es dieses alte Glaubensmuster „Nur wer leistet, erhält Anerkennung“ ist, was mich selbst in diesem Modus hält. Eigentlich bin ich es ganz allein, die sich den Druck macht. Wenn ich ganz ehrlich bin, muss ich mir jetzt diese Erkenntnis zugestehen.

Am Nachmittag zieht es mich nochmals in den Wald. Er ruft mich förmlich und ich suche die Kommunikation mit ihm und all seinen Bewohnern. Nach einigen Minuten fällt mein Blick auf eine Tanne. Sie hat einen mächtigen Stamm und lädt mich ein, mich an sie zu lehnen. Fast habe ich das Gefühl, als wolle sie sagen: „Komm, lehne dich an mich an. Ich werde dir meine Kraft spenden!“ Es ist, als hätte sie mütterliche Gefühle für mich und ich schließe die Augen und versinke in einem Tagtraum. Ich erwache aus meinem Traum, als mich eine kalte nasse Schnauze anstupst. Ein lustiger kleiner Dackel beschnuppert mich, während sein Herrchen sich nähert und für das ungestüme Verhalten seines Hundes entschuldigt. Ich liebe Hunde und freue mich über seinen Besuch, hätte jedoch viel lieber noch eine Weile in meinem Tagtraum verweilt. Der nette Herr fragt mich, ob ich hier neu sei. Die Dorfbewohner scheinen sich untereinander gut zu kennen und sofort die fremden Gäste zu identifizieren. Als ich ihm erzähle, dass ich gestern angekommen und auf meinen ersten Erkundungstouren sei, verrät er mir besonders schöne Naturschauplätze der Umgebung. Dankbar und erfreut über die Freundlichkeit trotte ich weiter den Hang hinauf und atmete die gute Luft tief ein. Diese pure Waldluft pustet regelrecht den Mief der Großstadt aus meinen Zellen. Immer wieder kommt mir der Gedanke, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein. Die frische Brise um meine Nasenspitze wird stärker und verrät mir deutlich, dass ich den Rückmarsch antreten sollte.

Schnell wird es dunkel und ich schwinge mich in meine bequeme Jogginghose, schnappe meine Lektüre und setze mich vor das offene Feuer des Kamins in der Eingangshalle. Noch bin ich allein und kann meinen Blick nicht vom Feuer wenden. Mit dem Buch in der Hand sitze ich wie in Hypnose da und sinke immer tiefer in die Farben des Feuers ein. Ohne zu wissen, wie lange ich dort saß, bringt mich Annes fröhliches „Hallo“ zurück ins Hier und Jetzt. Wir beginnen ein intensives Gespräch. Zunächst

über uns und dann über das Leben im Allgemeinen. Ich habe das Gefühl, Anne ewig zu kennen. Sehr viele Ansichten über das Leben verbinden uns, obwohl sie vermutlich halb so alt ist wie ich. Sie berichtet von Erlebnissen und Reisen, von denen ich oft geträumt, aber nie realisierte habe.

Eigentlich wollte ich nach dem Abitur nach Südafrika gehen und ein Praktikum im Krankenhaus eines Bekannten meines Vaters machen. Meine Eltern lehnten das Vorhaben kurzfristig ab, da es politisch zu unsicher wurde. Bääm, erster großer Traum geplatzt! Dann folgte der nächste große Traum, der ebenfalls wie eine Seifenblase zerplatze. Studieren wollte ich immer Kunst oder Design, was mein Vater aber nicht erlaubte. Er meinte, dass Kunst kein Beruf, sondern Hobby sei, das ich neben der Zahnmedizin betreiben könne. Er sah mich bereits als seine Nachfolgerin in der Praxis. Heute frage ich mich, warum ich mich nicht dagegen gewehrt habe. Warum hatte er diese Macht über mich? Bereits im zweiten Semester der Zahnmedizin zeigten mein Körper und meine Seele deutlich, dass die Zahnmedizin nichts für mich war. Ich entwickelte eine heftige Neurodermitis. Wie damals üblich, behandelte ich sie laut ärztlichem Rat mit Kortison. Die Hautreaktionen ließen zwar nach, aber andere Symptome folgten: Migräne, Gesichtsfeldeinschränkung, Verdacht auf Hirntumor. Mein Vater organisierte die besten Ärzte, die mich untersuchten, aber niemand hatte einen vernünftigen Rat. Starke Medikamente machten mich fit fürs weitere Studium, in dessen Verlauf ich nichts über den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele hörte.

Aus meiner heutigen Perspektive waren es sehr deutliche Zeichen, dass ich diesen Weg verlassen sollte, aber damals war dieser Schritt undenkbar für mich. Mein Vater mischte sich in mein Studium ein, sprach hinter meinem Rücken mit meinen Professoren, was mich regelmäßig peinlich berührte. Als sei ich nicht erwachsen und könne Dinge des Lebens nicht selber

regeln! Sobald ich den Versuch startete, meinen Vater von diesen Gefühlen in Kenntnis zu setzen, bekam ich die Antwort, dass er das Leben besser kenne und mir bittere Erfahrungen ersparen wolle. Ich solle dankbar sein, so einen Vater zu haben. Er selbst hätte sich immer einen solchen Vater gewünscht und nie gehabt. Es war also sein eigenes Kindheitstrauma, was er an mir zu heilen versuchte, aber das funktioniert natürlich nie. Dass ich dabei immer kleiner wurde, entging seiner Aufmerksamkeit, wenn er sie überhaupt hatte. Empathie hegte er meist nur sich selbst gegenüber. Im Laufe der Jahre erkannte ich, dass mein Vater unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung litt, was sein Verhalten im Nachhinein erklärt, aber mein Leben nicht einfacher machte. Er kontrollierte einfach alles in meinem Leben und wenn ich nicht so agierte, wie er es verlangte, bekam ich seine Emotionen zu spüren. Immer dann, wenn ich funktionierte, wie er es wollte, war er der liebende Vater. Dann erhielt ich Aufmerksamkeit und Unterstützung. Aber wehe, ich meldete eigene Interessen an, dann kehrte sich seine Zuwendung in Kälte und Strenge um.

Es ist inzwischen kurz vor Mitternacht und Anne und ich sind müde. Wir beschließen morgen früh auszuschlafen. Das Chi Gong läuft uns nicht weg und kann auch noch übermorgen nachgeholt werden.

Reflexion: Wie unsere eigenen Programme unser Leben bestimmen

An dieser Stelle möchte ich gern meine heutige Sichtweise einbringen. Der Abschnitt beschreibt sehr anschaulich, in welchem Teufelskreis ich mich als junger Mensch befand. Ich fühlte zwar sehr genau, was mir gut tat und was nicht, handelte aber immer aus einem internen Programm heraus fast schon automatisiert. Natürlich war ich mir damals dessen nicht bewusst und suchte selbstverständlich die Schuld für mein ungutes Befinden, egal ob es sich um Krankheitssymptome oder aber den subjektiv empfundenen Freiheitsmangel bei Entscheidungen meines Lebens handelte, im Außen. Meist bei meinem Vater, der mir scheinbar vorgab, was ich zu tun hatte. Interessanterweise kam mir niemals in den Sinn, einfach mal anders zu agieren. Ich war volljährig und finanziell abhängig von meinen Eltern, aber dennoch bestand die Option, mein Leben anders zu gestalten. Zu jedem Zeitpunkt hätte ich andere Entscheidungen für mein Leben, meine Ausbildung, meine finanzielle Situation treffen können. Was wäre schon passiert? Ich hätte den Unmut und die Enttäuschung meiner Eltern ertragen müssen, ich hätte es deutlich unbequemer gehabt, wenn die finanzielle Unterstützung geringer ausgefallen wäre und ich eigenverantwortlich Risiken hätte eingehen müssen. Und, hätte mich das in irgendeiner Weise bedroht? Ist das Land, in dem ich aufwachsen durfte, nicht ein Land, in dem es eines der besten sozialen Netze gibt? Wo, wenn nicht in Deutschland, hätte ich meinen Weg gehen können?

Und warum tat ich es nicht?

Weil mich mein eigenes Programm daran hinderte. Weil ich geliebt und gelobt werden wollte. Weil ich das Programm geladen hatte, dass man für alles Leistung erbringen muss. Weil ich davon überzeugt war, dass

mich mein Vater, meine Eltern nicht mehr lieben würden, wenn ich eine freie Entscheidung treffen würde. Habe ich es ausprobiert? Wusste ich, wie sie reagiert hätten? Nein! Es war mein eigenes inneres Programm, was mich davon abhielt, zu tun, was ich wollte. Wenn es mein eigenes Programm war, was mich so handeln beziehungsweise nicht handeln ließ, dann war ich entsprechend niemals das Opfer meiner Erziehung oder meiner Eltern. Das hört sich hart an, aber Sie werden verstehen, was ich damit zum Ausdruck bringen möchte. Immer wieder höre ich von Klienten und Patienten, dass in ihrer Kindheit oder in Beziehungen Umstände vorherrschten, die sie daran hinderten, ihr volles Potenzial zu leben. Unsere gesellschaftliche Erziehung lässt uns gern das Außen für verpasste Chancen verantwortlich machen. Denn dann kann man sich selbst keinen Vorwurf machen, nicht konsequent und mit aller Liebe für sich selbst und seine Bedürfnisse eingestanden zu haben. Denn das wäre fatal. Dann müsste man erkennen und anerkennen, dass man selbst verantwortlich ist.

Ich spreche hier nicht nur über meine Klienten und Patienten, sondern auch von mir. Die Geschichten, die ich in diesem Buch offen teile, sollen deutlich machen, dass meine heutigen Erkenntnisse hauptsächlich über meine eigenen Erfahrungen kamen. Und klar, habe ich mich jahrzehntelang in diesem Gefühl gebadet, eigentlich etwas ganz anderes studiert haben zu wollen, aber nichts dagegen tun konnte. Das Argument „Mein Vater wollte eben, dass ich Zahnmedizin studiere.“ War omnipräsent. Damals war ich betriebsblind und steckte noch zu tief in der Box meines eigenen Programms. Aber auch das ist völlig in Ordnung aus meiner heutigen Sicht. Denn hätte ich diese Erfahrungen nicht gesammelt, würde ich heute noch am Boden dieser Box sitzen. Ein großes Dankeschön also an alle meine Erfahrungen. Sie hatten alle einen Zweck! Und entsprechend unterscheide ich inzwischen nicht mehr zwischen guten und schlechten Erfahrungen,

da sie alle einen Sinn haben, nämlich den, mein inneres Wachstum zu ermöglichen. Was ich hier herauszuarbeiten versuche, ist, dass wir alle einen anderen Blick auf unsere Erfahrungen werfen sollten und vor allem genau betrachten, wem wir Schuld an bestimmten Lebenssituationen geben. Lässt man sich darauf ein, schonungslos sein eigenes Leben zu analysieren, stellt sicher jeder fest, dass es immer darauf ankommt, wie wir selbst die Dinge bewerten.

Der amerikanische Zellbiologe Dr. Bruce Lipton hat mit seiner Forschung sehr viel Licht ins Dunkel dieser Zusammenhänge gebracht. Er fand heraus, dass unser Gehirn in den ersten sieben Jahren unseres Lebens im sogenannten **Theta-Zustand** agiert.

Es gibt insgesamt fünf Haupt-Gehirnwellen-Zustände:

1. Beta
2. Alpha
3. Theta
4. Delta
5. Gamma

Unser Gehirn produziert unentwegt Schwingungen und Frequenzen. Sie bestimmen unseren Bewusstseins-Zustand.

Der Beta ist der Zustand, in dem wir aufmerksam und konzentriert sind.

Auszug aus „Die Sprache der Zähne“:

Betawellen sind schnelle Wellen mit einer Frequenz zwischen 13 und 36 Hz. Beta ist der normale Wachzustand, in dem sich der Mensch im Alltagsgeschehen befindet; wenn er fokussiert ist, denkt, lernt, schreibt, liest, fährt oder spielt und mit der realen Außenwelt interagiert. Ein klarer Fokus, wie man ihn zu Beginn einer Meditation einnimmt, führt in Beta. Allerdings sind wir auch in Beta, wenn wir innere Unruhe, Stress und Angst fühlen.

Alpha ist die Frequenz, in der sich das Gehirn während tiefer Entspannung und Meditation, aber auch Tagträumen befindet. Es ist die Brücke zwischen **Beta und Theta**, also dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein.

Auszug aus „Die Sprache der Zähne“:

Alphawellen sind die Gehirnwellen des entspannten Bewusstseins. Sie weisen eine Frequenz zwischen 8 und 12 Hz auf. Der **Alpha-Zustand** wird auch als Tor zur Meditation bezeichnet, da er sich zu Beginn einer Meditation einstellt, wenn die ersten bewussten Atemzüge gemacht werden und das sympathische auf das parasympathische Nervensystem umgestellt wird. Alpha bietet eine Brücke zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein, also zwischen Beta und Theta.

Den **Thetazustand** nehmen wir bei Hypnose und im REM-Schlaf ein, aber auch, wenn wir uns in eine Situation, einen Film, ein Buch vertiefen und alles um uns herum vergessen. In diesem Zustand sind Kinder hauptsächlich während der ersten sieben Lebensjahre. Es ist der Zustand, in dem wir am kreativsten sind, aber auch am schnellsten Gelerntes verankern. Die Natur hat dies so geregelt, damit Kinder die enormen

Datenmengen an zu Lernendem schnell auf der Festplatte speichern können. Ist das Datenvolumen, das uns die wichtigsten Grundprinzipien des Lebens sichert (Laufen, Essen, Lesen, Sprechen, Fühlen, Reagieren) auf der Festplatte aufgespielt, versorgen uns diese Programme unbewusst und automatisch mit den gelernten Daten. Die **Theta-Wellen** werden auch als der Teil unseres Unterbewusstseins bezeichnet, der Gedanken, Gefühle, Glauben und Verhalten leitet.

Auszug aus „Die Sprache der Zähne“:

Thetawellen haben eine Frequenz von 3 bis 8 Hz und entstehen während der Meditation, im Traum (REM-Schlaf), in Trance, Hypnose oder in einem kreativen Zustand. Hier befinden sich unsere unbewussten und unterdrückten seelischen Anteile, aber auch Kreativität und Spiritualität. Manche Wissenschaftler wie beispielsweise Dr. Bruce Lipton bezeichnen diesen Zustand als Ort des Unterbewusstseins, in dem sich das menschliche Gehirn dauerhaft bis zum Alter von sieben Jahren befindet. Deshalb werden alle Eindrücke und Erfahrungen in der frühen Kindheit unreflektiert auf der unterbewussten Ebene gespeichert. **Theta** wird auch der Schlüssel zur kreativen Inspiration und Ort Ihrer spirituellen Verbindungen sowie als Gipfel der Selbsterfahrung genannt. In diesem Zustand ist tiefe Heilung möglich (Theta-Healing).

Die **Deltawellen** werden dann gesendet, wenn wir im Tiefschlaf sind.

Auszug aus „Die Sprache der Zähne“:

Deltawellen sind das Unbewusste, der tiefe, traumlose und erholsame Schlafzustand, der von knapp über 0,5 bis zu etwa 3 Hz reicht. Wenn **Delta** in Kombination mit anderen Wellen im Wachzustand vorkommt,

fungiert sie als eine Form von Radar, um Informationen auf tiefsten unbewussten Ebenen zu beschaffen, die wir durch den Gedankenprozess nicht verstehen können. **Delta** bietet Intuition, einfühlsame Einstimmung und instinktive Einsicht. Menschen aus helfenden Berufen, aber auch solche, die traumatische Erfahrungen gesammelt haben und deshalb in ständiger Wachsamkeit leben, verfügen über einen hohen Anteil an Deltawellen. Es sind auch die Gehirnwellen, die am häufigsten mit Regeneration verbunden werden.

Gammawellen sind in die höheren Gehirnaktivitäten wie Auffassungskraft und Bewusstsein involviert.

Auszug aus „Die Sprache der Zähne“:

Gammawellen zeichnen sich durch eine Frequenz zwischen 31 und 100 Hz aus und gehören damit zu den schnellen Hirnwellen. Sie ermöglichen einen hohen Fokus, gute Konzentration und kognitive Funktionen sowie präzises Erinnerungsvermögen und eine scharfe Wahrnehmung. Darüber hinaus erzeugen sie Gefühle von Glück, Wohlbefinden, Einheit, Verbundenheit und Mitgefühl. Das, was man mit im **Flow** sein bezeichnet, ist für diesen Zustand charakteristisch. Es ist nicht nur der Flow im Außen (universelle Verbundenheit) zu erleben, sondern auch im Inneren des Körpers arbeiten alle Systeme kohärent zusammen. Geheimdienste trainieren ihre Mitarbeiter im Erlangen dieses Zustandes, der zahlreiche Vorteile vereint: Superlearning, höchste kognitive Zustände, sofortige Informationsverarbeitung, tiefe Intuition, Eingebungen und Einsichten, aber auch Heilung.

Die Kernaussage Dr. Liptons kann wie folgt zusammengefasst werden:

Die ersten sieben Lebensjahre prägen unser Weltbild und bestimmen das Leben selbst dann noch, wenn die Glaubenssätze aus der Kindheit nicht mehr gelten oder zur Lebenssituation passen. Diese Überzeugungen sind in unserem großen Daten-Speicher, dem Unterbewusstsein, abgelegt und beeinflussen unsere Überzeugungen und Handlungen. Da etwa 95 % unseres täglichen Handelns aus dem Unterbewusstseinsspeicher gespeist werden und nur 5 % aus unserem Bewusstsein, können wir durch bewusstes Lernen im Sinne von Studium oder Bücherrecherche sehr schwer alte Muster verändern. Man muss an der Basis, also in dem Unterbewusstseinsspeicher, die Programme umschreiben. Und das kann man durch eine intensive Beschäftigung mit sich selbst, durch ständige Wiederholung neuer Glaubenssätze (Affirmationen) oder durch Techniken wie zum Beispiel EFT, Theta-Healing, Psych-K und das Aktivieren bestimmter Hirnwellenzustände, in denen das Unbewusste ins Bewusstsein kommt.

Im Laufe der vergangenen fünf Jahre habe ich durch einige dieser Methoden meine alten Programme aus der Kindheit erkennen und umschreiben können und kann jeden dazu ermuntern, darüber das Leben bewusst zu gestalten und sich nicht aus unbewussten Programmen lenken zu lassen. Auch hier ist der Wandel nur möglich, wenn man die Ursache in sich erkennt und aktiv verändert. Sich ein Leben lang in der Opferrolle zu sehen und die Verantwortung an der Gestaltungsmöglichkeit des Lebens bewusst oder unbewusst zu verweigern, ist keine Lösung.

Bad Reichenhall

Helle Sonnenstrahlen kitzeln mein Gesicht. Die Sonne blinzelt durch den Vorhang und ermuntert mich, aufzustehen. Nach dem üblichen Morgenritual mit Ohrmassage, Barfußlaufen und einer Dusche sitze ich an meinem Essplatz und genieße ein Glas grünen Smoothie aus Chiasamen, grünem Grassaftpulver, Banane und Ingwer. Während ich genüsslich trinke, überkommt mich der Gedanke, nach Bad Reichenhall zu fahren. Es liegt nicht weit entfernt und der Gedanke, dort einen Bioladen und einen Handyshop zu finden, motiviert mich. Vielleicht kann man mir helfen, mein Handy zu aktivieren. Ich möchte gern meine Lieben anrufen und außerdem habe ich Lust, YouTube-Videos von Diana Stobbo anzuschauen, die mich derzeit extrem inspiriert. Sie ist eine amerikanische Rohkost-Bloggerin mit genialen Rezeptideen. Und um diese Videos schauen zu können, benötige ich ein funktionierendes Handy.

Die Fahrt nach Reichenhall führt durch eine der schönsten Landschaften, die ich je gesehen habe; über die deutsche Alpenstraße mit vereisten Schluchten und schneebedeckten Hängen, die im Sonnenlicht wie Diamanten glitzern. Mein Herz geht auf und bereits jetzt weiß ich, wofür ich diesen Ausflug mache. Ich sauge diese traumhaften Eindrücken regelrecht auf. Nachdem ich den Wagen in einer Seitenstraße geparkt habe, gehe ich gemütlich in Richtung Fußgängerzone. Das Städtchen hatte ich anders in Erinnerung. Vor 20 Jahren war ich schon einmal in Bad Reichenhall. Es ist kleiner und biederer als in meiner Vorstellung. Nach wenigen Gehminuten finde ich einen O2-Shop und lasse mein Handy inspizieren. Das Problem ist binnen Minuten gelöst und ich habe wieder etwas dazugelernt. Wenn der Bildschirm erneut einfrieren sollte, brauche ich nur für wenige Sekunden zwei Knöpfe zu drücken und alles stellt sich wieder her.

Der Gang durch die Hauptstraße führt mich zu einem fantastischen Bioladen. Solche Geschäfte sind seit einem Jahr wahre Schatztruhen für mich. Seit ich meine Ernährung umgestellt habe, lerne ich täglich neue Lebensmittel und deren gesundheitliche Vorteile kennen. Früher konnte ich weder mit dem Begriff Superfoods noch mit Flohsamenschalen, Chiasamen, Grassaft oder Sprossen etwas anfangen. Inzwischen gehören diese und viele weitere nährstoffhaltige Lebensmittel zu meinem täglichen Speiseplan. Endlich finde ich das Reispapier, um rohköstliche Sommerrollen zuzubereiten. Auch Chilischoten, frische Kurkumawurzel, Grünkohlblätter, Mandelmus, Erdnussmus, Apfelessig, Knoblauch, Kressesamen und Mandelmilch wandern in den Einkaufskorb. Die schwere Tasche bringe ich zum Auto zurück, um den Einkaufsbummel durch Bad Reichenhall fortzuführen. Ich laufe am Café Reber vorbei, das zu einer der Hauptattraktionen dieser Stadt gehört. Hier kommen die berühmten Mozartkugeln her. Interessanterweise sind sie keine Salzburger, sondern eine bayrische Kreation. Heute lockt es mich nicht mehr in solche Cafés. Es gibt einfach nichts, was ich dort essen wollen würde. Welchen Nährwert haben zuckerhaltige Torten aus Weißmehl und bunten künstlichen Farbstoffen? Vor meiner Krankheit habe ich über solche Zusammenhänge nie nachgedacht. Inzwischen ist mir der Zusammenhang zwischen Zivilisationserkrankungen und der modernen Ernährungsweise sehr bewusst. Das Buch, das ich derzeit lese, „Grün essen“ von Dr. Joachim Mutter, bestätigt meine bisherigen Erkenntnisse auf diesem Gebiet. Ich frage mich immer wieder, warum wir als Medizinstudenten so wenig über den Zusammenhang von Ernährung und Krankheiten lernen. Fächer wie Biochemie, Chemie und Pharmakologie füllen unsere Wissensspeicher und der Stress des Studiums lässt uns vergessen, uns selbst gesund zu ernähren. Vielmehr werden wir in großen Kantinen mit Junkfood und zuckerhaltigen oder koffeinhaltigen Getränken versorgt. Wie sollen daraus gute Ärzte entspringen?

Es ist interessant, dass ich durch das Verändern meiner Position und Perspektive, eine ganz neue Sichtweise auf mein bisheriges ärztliches Wirken erlange. Ohne meine Erkrankung hätte ich die Entscheidung, den Beruf aufzugeben, niemals getroffen. Bis heute kann das außer meiner Familie (selbstverständlich inklusive meines Vaters) und guten Freunden niemand nachvollziehen. Sprüche wie „Wofür hast du so lange studiert?“, „Dein Studium hat den Steuerzahler schließlich viel Geld gekostet!“, „Wie kannst du nur so einen Beruf aufgeben?“, „Willst du nun zeitlebens Hausfrau bleiben?“ hörte ich immer wieder. Es wurde mir teilweise mit Aggressivität und Vorwürfen begegnet. In gewisser Weise kann ich es nachvollziehen, denn sie wussten nicht, dass ich sehr krank war und gesund werden wollte. Aber selbst, wenn sie diese Info gehabt hätten, bin ich fest davon überzeugt, dass sie erwartet hätten, dass ich mich einer schnellen pharmakologischen Behandlung unterzogen hätte und wieder zurück zum alten Leben gekehrt wäre. Wer hinterfragt denn tatsächlich, warum er oder sie krank wird?

Ich laufe an einem kleinen Kino vorbei. Die Jahre sind nicht spurlos an ihm vorübergegangen und ich fühle mich in die Nachkriegsjahre zurückversetzt. Dennoch zieht es mich magisch an und ich gehe hinein, um den aktuellen Spielplan in Erfahrung zu bringen. Der Film von Prinz Charles „Der Bauer und sein Prinz“ und die Dokumentation „Das Salz der Erde“ sind im Programm. Beides interessiert mich und ich kaufe mir eine Karte, um den in wenigen Minuten beginnenden Film über die Ökoprojekte von Prinz Charles anzusehen. Niemals habe ich den englischen Prinzen aus dieser Perspektive betrachtet. Mit großem Engagement setzt er sich für Bioanbau und traditionelle landwirtschaftliche Vorgehensweisen ein. Sicher kann der ein oder andere kritisch anmerken, dass er Milliarden zur Verfügung hat, um solche Projekte ohne wirtschaftlichen Druck umzusetzen, aber ich sehe es anders. Besser, es wird überhaupt etwas zur

Verbesserung der entsetzlichen Bedingungen unserer modernen Landwirtschaft getan, als nur zu argumentieren und zu kritisieren.

Mir fällt seit geraumer Zeit ein in der Gesellschaft häufig zu findender Mechanismus auf. Es wird gegen Dinge demonstriert, gekämpft und debattiert. Selten hört man, dass eine Maßnahme für etwas verändert wird, sondern es werden Programme errichtet, um gegen Missstände vorzugehen. Sich für etwas einzusetzen, bedeutet immer, aktiv zu werden, die Komfortzone zu verlassen, Kritik derer entgegengebracht zu bekommen, die lieber nichts verändern wollen, als die eigene Verantwortung zu erkennen.

Auch hier erkenne ich die Parallele zu meinem Leben. Fast jeder, der sich entscheidet, andere Wege zu gehen, setzt sich der Kritik anderer Menschen aus und wird angreifbar. Aber meist fehlt es den Kritikern an der nötigen Information oder dem Weitblick, weshalb ihre Reaktion aus deren Sicht nachvollziehbar ist. Meine Wahrnehmung ist inzwischen, dass es mich immer dann emotional trifft, wenn es eine tiefere Information für mich bereithält. Anders ausgesprochen: Wenn es mich trifft, dann betrifft es mich. Solange ich nicht in Resonanz mit der Reaktion meines Gegenübers gehe, tangiert sie mich nicht. Oder nach einem Spruch von Olaf Jacobson („Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben“): „Ich stehe nicht länger zur Verfügung.“

Inzwischen ist es Nachmittag und ich trete meinen Heimweg an. Diesmal wähle ich den schnelleren Weg über die Autobahn. In meinem Zimmer angekommen, schlüpfte ich in die kuschelige Jogginghose und freue mich auf das Abendessen. Die neu erworbenen Lebensmittel platziere ich im Regal und während ich mir Gedanken über die passende Rezeptidee machen, läuft auf meinem Handy ein YouTube-Video von Diana Stobbo. Sie

zeigt die Zubereitung einer rohvegane Lasagne. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen und ich plane für morgen, das Rezept auszuprobieren. Um jetzt allerdings schnell zu einer leckeren Mahlzeit zu kommen, entscheide ich mich für Sommerrollen mit Erdnuss-Chili-Soße. Dazu weiche ich die Reispapier-Platten in Wasser kurz ein und schnibbele Karotten und Gurken in kleine Spalten. Den Grünkohl zupfe ich auf Salatblattgröße zurecht und beginne die weichen Reispapierblätter geschickt mit dem Gemüse zu füllen und zu rollen. Für die Soße wird Erdnussmus, Kokosflocken, Apfelessig, Chili, Stevia, frischer Ingwer, etwas frischer Kurkuma, Salz und Wasser in den Vitamix gepackt und gemixt. Auf diese Weise ist in wenigen Sekunden eine köstliche Erdnuss-Soße entstanden, in die ich die Sommerrollen nun tunke. Und dann gebe ich mich dem Genuss dieser Köstlichkeiten hin und bin einfach nur dankbar!

Danach treibt mich die Lust auf etwas Süßes zu einer genialen Dessert-Inspiration an. Dazu lege ich weiteres Reispapier in Wasser ein, schneide Bananenscheiben und forme Bananenrollen. Als Soße mixe ich eingelegte Cashews mit Mandelmus, Stevia, Vanille und Zimt zusammen. Beim ersten Bissen dieses Nachtisches kann ich mir ein lautes „Hmmm“ nicht verkneifen. In diesem Moment entsteht in mir der erste Gedanke, irgendwann einmal ein Rezeptbuch zu schreiben. Ab jetzt werde ich versuchen, alle Ideen auf einem Block zu notieren, um sie später bei Bedarf rekonstruieren zu können. Es sprudelt in meinem Kopf vor Ideen und ich freue mich über diese Lebendigkeit in mir. Lange habe ich sie nicht mehr in dieser Form gespürt oder habe ich sie je so gespürt? Es entsteht gerade etwas in mir und aus mir, meiner inneren Schöpferkraft, heraus. Ich erinnere mich an meine frühe Kindheit, als ich am Strand sitzend aus Sand ganze Welten erschuf. Ganz ohne Bauplan oder Konzept. Genau so fühlt es sich gerade in mir an, als ob etwas entstünde, gerade weil ich diesmal kein Konzept habe. Ich bin neugierig auf das, was kommen mag.

Reflexion: Wir sind die Erschaffer unserer Realität

Wie oft hatten Sie einen Gedanken, eine Idee, eine Vision in Ihrem Leben? Haben Sie sie umgesetzt und realisiert? Oder hat Ihnen ihr eigenes Programm einen Strich durch die Rechnung gemacht, indem es Ihnen vorgaukelte, keine Expertise in diesem Unterfangen zu haben? Geht es uns nicht immer wieder im modernen Lebensalltag so, dass wir uns selbst limitieren, indem wir denken: „Das kannst du ja nicht, das hast du nicht gelernt, darin bist du nicht ausgebildet, das können andere Menschen viel besser als ich!“ So erging es mir auch häufig in meinem alten Leben. Mein eigenes Programm torpedierte meine Kreativität. Betrachten wir uns kleine Kinder, dann können wir uns von ihnen eine ganze Menge abschauen. Kinder lernen nur durch unentwegtes Ausprobieren. Ohne diesen Schöpfer- und Tatendrang würden sie niemals Neues erlernen. Sie würden nach dem ersten Sturz aufhören, das Laufen zu lernen. Sie würden kein weiteres Wort über die Lippen bringen, wenn man sie nicht sofort verstehen würde. Und was machen wir Erwachsene? Wir probieren es nicht einmal und entscheiden meist schon im Vorfeld, dass wir dies oder jenes ohnehin nicht können und lassen es unversucht. Wir limitieren uns selbst und schränken unsere Fähigkeiten exorbitant ein. Ich war das leuchtende Beispiel einer solchen Limitation. Mein Leben lang hatte ich mehr Furcht davor, mich vor anderen zu blamieren oder durch Unkenntnis als Dummchen abgestempelt zu werden. Dann ließ ich es lieber von vornherein bleiben. Das sollte sich allerdings ab 2015 ändern.

Der tiefe Impuls, Bücher schreiben zu wollen, keimte zu dieser Zeit in Bayern auf und war vom ersten Moment an sehr präsent und real. Natürlich entstanden in meinem Verstand regelrechte Zwiesgespräche, als wäre eine Stimme dafür und eine Stimme dagegen, dass ich mich zukünftig

als Autorin versuchte. Sämtliche Kontras wurden gegen viele Pros, aber vor allem das starke Gefühl des Schreiben-Wollens gestellt. Das Gefühl wurde immer dominanter und hebelte den Verstand immer häufiger aus. Anfangs erschrak ich darüber, da mein Programm Gefühle als wenig wissenschaftlich, wenig intellektuell und wenig gebildet bewertete. Aber die Emotionen, die an Bilder gekoppelt waren, ich sah mich nämlich plastisch vor meinem inneren Auge als Autorin in einer Berghütte sitzend und schreibend, wurden immer stärker und dominanter. Ich konnte sie nicht mehr ignorieren und folgte ihnen in den folgenden Jahren. Das Ergebnis dieses inneren Impulses ist unter anderem dieses Buch.

Inzwischen hat die Wissenschaft auch einen Namen für diese Zusammenhänge, nämlich Herzkohärenz. Dabei gilt es sich auf den Bereich des Herzens zu konzentrieren und ein freudiges Gefühl entstehen zu lassen; entweder durch das bildliche Erinnern an wunderschöne Erlebnisse oder durch möglichst lebendige Bilder von Dingen, die man gern erleben möchte. Diese Technik führt wesentlich effektiver und schneller zu einer Harmonisierung der Pulsfrequenz und des Herzschlags als jede Meditation oder Entspannungstechnik und ist mittels spezieller Computerprogramme mess- und darstellbar (z. B. „Freeze-Framer“ vom „Heart Math Institute“ in Boulder/Kalifornien)

Was ich hier an dieser Stelle herausarbeiten möchte, ist die Tatsache, dass in jedem von uns verborgene Fähigkeiten schlummern. Wir stehen uns jedoch meist selbst im Weg und wir vertrauen unseren eigenen Fähigkeiten oft nicht genug, um Wagnisse einzugehen. **Wer sagt uns denn, dass wir nur darin erfolgreich sind, was wir in Schule oder Universität gelernt haben? Wer sagt uns denn, dass wir nicht mit unserer Leidenschaft Geld verdienen dürfen?** Das sind nicht die anderen Menschen, sondern die kleine Stimme in unserem Kopf, die aus dem eigenen Programm

gespeist wird. Sich zu trauen, neue Dinge auszuprobieren, vor allem solche, die mit sehr starken positiven Gefühlen begleitet werden, ist aufregend und bringt Schwung, Energie und Leben in den Alltag. Es geht darum, das Leben mit Leichtigkeit zu betrachten und nicht in allem und jedem etwas Schweres zu sehen. Ich kann nur alle Menschen dazu einladen, sich selbst auszuprobieren und dabei wie ein kleines Kind Fähigkeiten zu erkennen und zu trainieren. Denn das ist die zweite wundervolle Grundeigenschaft von Kindern. **Das unermüdliche Probieren und Wiederholen, bis es klappt.** Haben Sie schon einmal einem Kind dabei zugesehen, wie es eine Turnübung wie beispielsweise das Radschlagen, so lange übt, bis es geschafft ist? Dabei ist es völlig unerheblich, wie oft es die Übung nicht schafft. Meist wird der Misserfolg mit freudigem Gelächter als ein dazugehöriger Bestandteil betrachtet und keineswegs negativ bewertet. Es fängt erst als heranwachsendes Kind oder Erwachsener an, Misserfolge als peinlich oder als Ausdruck der eigenen Unfähigkeit zu betrachten.

Wir bewerten nicht nur andere, sondern in erster Linie uns selbst.

Wie oft haben Sie sich selbst als dumm, blöd oder Depp bezeichnet? Ganz ehrlich, mir rutscht das auch immer wieder über die Lippen, wenn mir etwas misslingt: „Oh nein, bin ich blöd!“, „Wie blöd bin ich denn?. Das ist an und für sich nicht wortwörtlich gemeint, aber rutscht als eine Art Floskel automatisch aus dem Mund, wenn etwas schiefgeht.

Also bitte demnächst achtsam mit sich selbst umgehen und bewusst auf die Worte achten, die man sich selbst sagt. Und wenn negative und schlecht bewertende Sätze über die Lippen kommen, einfach bewusst verändern.

Etwa so: „*Wow, ist ja interessant!*“,
„*Naja, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen*“,
„*Nächstes Mal klappt es!*“ oder so ähnlich

Über die Gedankenkraft erfährt man auch in der Yoga-Praxis Folgendes. Swami Durgananda vergleicht im Vorwort zu Swami Sivanandas Buch „Die Kraft der Gedanken“ unsere täglichen Gedanken mit Wellen (Vrittis), die immer auf den gleichen Spuren fahren – ähnlich einer Autobahn, auf der jedes Auto dem nächsten folgt. Einen eigenen, anderen Weg zu finden, kostet Energie und Kraft, die man durch die Entspannung, beispielsweise im Yoga, tankt. Es ist also sinnvoll, im täglichen Leben Momente der bewussten Entspannung einzusetzen, um die festgefahrenen, unbewussten Programme zu erkennen und umzuwandeln. Ich möchte an dieser Stelle gern einen Ausblick auf das letzte Drittel dieses Buches werfen. Meine holistische Weiterentwicklung verband Gelerntes aus meiner frühen Zeit als Zahnärztin mit dem Yoga, für das ich mich zunehmend interessierte. Die Ohrakupunktur praktiziere ich seit meiner Ausbildung im Jahre 1995 und erkannte auf meinem weiteren Weg, dass man das Wissen über Meridiane, deren Themen auf seelisch-geistiger Ebene und deren Verlauf an den Zähnen mit Yin-Yoga verbinden kann. Auch hier entstand, wie damals als Burgen bauendes Kind, ein ganz neuer Therapieansatz, den ich heute an meine Klienten weitergeben kann. Das Rad muss nicht immer wieder neu erfunden, aber manchmal einfach anders zusammengesetzt werden, um das Fahrzeug schneller ans Ziel zu bewegen. Aber zu dieser Methode werde ich im weiteren Verlauf noch mehr verraten.

Was braucht man zum Leben?

Nach dem Aufstehen habe ich das Bedürfnis, in den Wald zu gehen. Flexibel und ohne terminlichen Zeitdruck, gehe ich diesem Bedürfnis unverzüglich nach. Sogar ohne vorher geduscht zu haben. Ich laufe und laufe und laufe. Bei jedem Schritt merke ich, wie die Gedanken leerer werden. Es ist, als würde ich bei jedem einzelnen Schritt immer weniger ich selbst und immer mehr eins mit allem werden.

Ein Gefühl, das neu für mich ist. Und dann stehe ich mitten auf einer Lichtung und blicke in das Tal. Dieser Blick ist unbeschreiblich und ich lasse mich spontan auf die Wiese fallen. Es ist feucht, aber das ist mir egal! Denn ein Gefühl dominiert mich derartig und breitet sich über den gesamten Körper aus:

Glück! Und das Gefühl von Freiheit.

Der Gedanke „**Was braucht man wirklich zum Leben?**“ schießt mir in den Sinn. Es sind die einfachen Dinge wie gutes Essen, gute Luft, blauer Himmel, frische Luft, fröhliche Gesichter, nette Gespräche, die mich zufrieden sein lassen.

In Momenten wie diesen, hier in der Stille Bayerns und im Schoße der Natur, weiß ich das. Warum vergesse ich das so schnell im Alltagsstress? Warum fühle ich das so selten in Frankfurt und bin oftmals nicht mit diesen kleinen Dingen zufrieden? Warum zählen dort andere Dinge mehr? Leistung, Bildung, Fähigkeiten, materielle Güter? Interessanterweise stelle ich mir diese Frage hier und nicht in Frankfurt. Die Ruhe und Stille dieser Umgebung schaffen scheinbar einen Raum, um aus der Distanz – fast als

ginge es um eine andere Person – mein Leben zu betrachten. Hier wird mir klar, wie vielen Einflüssen ich in der Stadt ausgesetzt bin. Das sind nicht nur zwischenmenschliche oder beruflich bedingte Einflüsse oder der Stress und die Hektik des modernen Großstadtlebens, sondern auch energetische Beeinflussungen und Elektrosmog.

Als Akupunkturärztin hörte ich erstmals von Energieleitbahnen im menschlichen Körper, den sogenannten Meridianen, und deren Auswirkungen bei Blockaden. Seit geraumer Zeit interessiere ich mich allerdings für andere Energieformen und den Umgang mit Energien, Frequenzen und Quanten. Quanten- und Frequenzmedizin waren bis vor Kurzem Fremdwörter für mich. Wissenschaftler wie Dr. Dieter Broers, Dr. Bruce Lipton, Dr. Rupert Sheldrake wecken zunehmend mein Interesse. Ich bin fasziniert von der Idee, dass es mehr als das gibt, was die klassische Physik, Biologie und Medizin lehrt.

Hier, in diesem magischen Moment auf dieser Lichtung, ist es so klar und bedarf keiner weiteren Erklärung. Alles um mich herum ist Energie und ich mittendrin. Man könnte auch sagen, dass ich gerade bewusst wahrgenommen habe, wie ich mit der Energie um mich verschmolzen bin und regelrecht eins wurde. Hier zeigt sich das, was die spirituellen Lehrer immer betonen.

Alles ist eins und energetisch miteinander verbunden.

Das kennt eigentlich jeder und hat es mindestens einmal im Leben gefühlt. Es ist das, was man spürt, wenn eine Person zur Tür hineinkommt und eine schlechte Energie verbreitet, wie der Volksmund sagt. Oder die positive Energie, die von Menschen ausgeht, die lachend, singend und tanzend Freude verbreiten. Natürlich tragen Menschen eine persönliche

Energie beziehungsweise ein Energiefeld (Aura) in sich und mit sich, die von anderen wahrgenommen werden kann. Ganz genau: kann!

Die Wahrnehmung von Energien ist sicher feiner und ausgeprägter, je mehr der eigene Blick auf sich und nicht auf das Außen gerichtet ist. Ich bin fest davon überzeugt und erlebe es immer stärker, dass Ruhephasen, Entspannung und Meditation dazu führen, die eigenen Sinne zu schärfen und eben genauer wahrzunehmen, wer oder was einem guttut, also positive Energie liefert. Das ist eigentlich logisch, aber ich habe es in meinem bisherigen Leben vernachlässigt. Sicher tragen die Menschenmassen, die täglich nach Frankfurt hineinströmen, um zu arbeiten, nicht zur Entspannung bei, und klare eigene Gedanken kann ich hier – in dieser eher dünn besiedelten Umgebung – leichter fassen. Mein Magen grummelt und erinnert mich sanft daran, den Heimweg anzutreten. Das Bild eines leckeren Essens vor Augen, kehre ich fast im Flug nach Hause zurück. Als ich zur Eingangshalle hereinkomme, läuft mir Anne in die Arme. Sie fragt, wie es mir nach der Chi-Gong-Stunde ging, und ich berichte voller Begeisterung von dem positiven Gefühl. Wir verabreden uns für einen Plausch vor dem Kamin am Abend.

Heute probiere ich die rohvegane Lasagne nach Diana Stobbo aus. Es kostet etwas Vorbereitungszeit, um die Zucchini in hauchdünne Streifen zu schneiden und mit Salz abgedeckt weich ziehen zu lassen. Ich nasche bereits beim Schnibbeln und bereite meinen Magen ganz gemächlich auf die Mahlzeit vor. Es macht mir solchen Spaß, neue gesunde Rezepturen auszuprobieren. Manchmal denke ich, dass das Essen meine Energie beim Zubereiten aufnimmt. Je entspannter und freudiger ich beim Kochen bin, umso leckerer schmeckt und bekommt es mir.

Die Zucchinistreifen sind geschnitten und warten auf die Weiterverarbeitung. Tomaten, Knobis, Cashews und Salz sind im Vitamix zu einer leckeren Soße gemixt. Aus den Cashews, Edelhefeflocken, Salz und Zitronensaft bereite ich eine Käsesoße zu. Nun geht es an das Schichten der Lasagne. Zucchinistreifen, Tomatensoße, Zucchinistreifen, Tomatensoße und zuletzt die pflanzliche Käsesoße. Der erste Bissen lässt mich vor Freude breit grinsen. Diese Lasagne ist ein wahres Meisterstück und schmeckt vorzüglich. Als Nachtisch gönne ich mir einen gesunden Apfelstreusel. Dazu schneide ich einen Apfel in Würfel, tränke diese mit Zitronensaft und gebe Xylit und Zimt darüber. Aus grob gehackten Paranüssen, Cashews, Datteln und Zimt entsteht ein Streusel-Ersatz, den ich über die Apfelstücke streue. Dieses Dessert verwöhnt meinen Gaumen und meine Seele. Es erinnert mich sehr an Weihnachten, was in mir angenehme Erinnerungen weckt. Irgendwie verbinde ich die Weihnachtszeit mit friedlichen Gefühlen und leckerem Essen.

Den Nachmittag verbringe ich lesend und träumend auf meinem Bett. Zwischendurch wärme ich meinen Magen mit Tee und meine Füße mit einem Basenfußbad. So könnte es ewig weitergehen. Ich fühle mich rundum wohl und fühle mich interessanterweise meinen Lieben daheim tief verbunden. Nicht in der Art, dass ich sie derart vermisste und nach Hause fahren wollte, um sie in die Arme zu nehmen. Nein, ganz anders und in einer Weise, wie ich sie so noch nie bewusst wahrgenommen habe. Es ist fast so, als wären sie mir näher als je zuvor.

Gibt es nicht ein Sprichwort, welches sinngemäß erklärt, dass man Menschen im Herzen trägt? Ich glaube, das ist die beste Beschreibung meines

Gefühls. Ich trage meine Lieben unter meiner Brust, ganz tief in meinem Herz, und bin mir gewiss, dass sie dieses warme Gefühl genau in diesem Moment empfangen. Es scheint eine unsichtbare Telefonleitung zu sein, die zwischen uns besteht, je tiefer ich in diese Herzenergie eintauche.

Reflexion: Morphische Felder und Telepathie

Jeder Mensch sendet durch seine Gedanken Energien aus, welche ein persönliches Feld darstellen. Spirituelle Menschen nennen es auch Aura. Dieses Feld wirkt wiederum auf andere Felder oder interagiert mit ihnen. Aus mehreren Feldern kann dann wiederum ein gemeinsames großes Feld entstehen.

Der britische Wissenschaftler Dr. Rupert Sheldrake postuliert die Existenz eines universellen Feldes, das er 1973 das **morphogenetische Feld** nannte und 1981 als Hypothese in seinem Buch „A New Science of Life“ veröffentlichte. Sie beschreibt, dass Informationen von einem auf ein anderes System der gleichen Art durch die morphische Resonanz übertragen werden. Der Forscher belegt mit zahlreichen Untersuchungen und Experimenten, dass Telepathie existiert. Wer hat das nicht auch schon erlebt, dass er an jemanden gedacht hat und dieser Mensch genau in diesem Moment anruft. Die sogenannte Telefontelepathie, wie sie Sheldrake nennt, beruht nicht nur auf Zufällen. Er sagt, dass unser Geist über unser Gehirn und seine Aktivität hinausgeht. Allen unseren Handlungen gehen Absichten, also eine gerichtete Intention voraus, die eine Wirkung auf unsere Umwelt beziehungsweise Umgebung haben. So können unsere Gedanken auch über Entfernungen eine Wirkung auf andere Menschen

haben. Dr. Sheldrake hat unter anderem Experimente durchgeführt, in denen er nachwies, dass sogar über Tausende von Kilometern – zwischen Großbritannien und Australien – Telefontelepathie funktioniert. Dabei gab es allerdings deutlich bessere Ergebnisse, wenn die Probanden auf beiden Seiten der Welt emotional miteinander verbunden waren. Also Telefontelepathie hatte eine höhere Trefferquote zwischen sich liebenden Menschen in Australien und England als zwischen flüchtigen Bekannten innerhalb Londons. Es gibt auch Berichte aus den Weltkriegen, in denen Mütter wahrnahmen und auf die Minute genau einordnen konnten, wann ihren Söhnen etwas Dramatisches zustieß oder sie fielen. Nach Rupert Sheldrake kommt es also auf die emotionale Nähe und nicht auf die physische Distanz an.

Die materialistische Wissenschaft betrachtet das Gehirn als den physischen Ort unserer Gedanken und dort existiert das Phänomen der Telepathie nicht. Allerdings gibt es auch die dualistische Wissenschaftsbetrachtung, wonach Geist und Gehirn zwei unabhängige Bereiche sind. Der Geist ist nach dieser Betrachtung immateriell und jenseits von Raum und Zeit. Dr. Sheldrake postuliert eine Sicht dazwischen. Nach seiner Theorie wirkt der Geist im Gehirn kann aber über Felder darüber hinausreichen. Wenn unsere Gedanken also über unser Gehirn hinausreichen, dann sind wir mit Menschen viel stärker verbunden, als wir bisher annahmen. In der Spiritualität wird schon immer davon gesprochen, dass alles eins ist. Vielleicht ist dieser Glaube nun durch die Forschungsergebnisse Sheldrakes nicht mehr nur ein Glaube, sondern Realität. Betrachtet man die Medizingeschichte, ist völlig klar, dass Körper, Geist und Seele nicht nur in allen traditionellen Kulturen unserer Welt, sondern auch in Deutschland bis vor 250 Jahren der Normalität entsprachen. Erst die Aufklärung führte zur Trennung dieser Bereiche und ebnete den Weg für die materialistische Medizin, wie wir sie heute kennen. Geist und Seele

wurden fortan der Religion und der Kirche zugeordnet und fanden in der Betrachtung, Diagnose und Therapie von Krankheit keinen Raum.

Meine Öffnung für Phänomene wie Telepathie und morphogenetische Felder haben nicht nur mein persönliches Leben, sondern auch mein berufliches Bild komplett verändert.

*Es gibt mehr als das, was wir sehen und anfassen können.
Einen entscheidenden Erweckungsmoment in dieser
Hinsicht hatte ich Jahre später in Namibia, worauf ich
im zweiten Kapitel näher eingehen werde.*

Es gibt keine Zufälle

Nach einem kleinen Abendsnack aus Rohkostcrackern und Avocado schwinge ich mich in meinen Jogginganzug und gehe zum Kamin. Anne sitzt bereits mit ihrem Laptop auf dem Schoß da und schreibt einige Mails. Bislang wusste ich nicht, dass sie schamanische Reisen und Veranstaltungen organisiert. Über Schamanismus weiß ich nicht viel, fühle aber eine Neugier, darüber mehr zu erfahren. Wir sprechen lange über ihre faszinierenden Reisen nach Mexiko, die USA und Asien. Überall hat sie Seminare und Workshops geleitet, aber auch an einigen teilgenommen. Mich begeistern Menschen immer wieder, die ihren Träumen und Visionen folgen. Ich bin stets den normalen Weg gegangen: Abitur, Studium, Arbeit, Familiengründung. Anne und ich tauschen uns über sämtliche Themen unserer Leben aus. Fast schon, als wären wir alte Freundinnen. Es stellt sich heraus, dass wir viele Gemeinsamkeiten haben. Wir lieben das Feuer! Stundenlang könnten wir in die Flammen blicken, ohne uns zu langweilen. Außerdem lieben wir die Natur und glauben an die Kraft von Heilkräutern. Hexenschwestern, platzt es aus uns heraus und wir lachen und sagen immer wieder: „Wir sind Hexenschwestern!“

Bis tief in den Abend erzählen wir, ohne dass uns der Gesprächsstoff ausgeht. Aus einem mir nicht nachvollziehbaren Grund öffne ich mich einer bis vor wenigen Tagen unbekanntem Person und erzähle ihr sehr persönliche Dinge aus meinem Leben, die ich bisher nur wenigen Menschen erzählte. Bei ihr fühle ich mich wohl und geborgen, eben wie ich bereits erwähnte, als würde ich sie bereits ewig kennen. Sie hört sich geduldig meine Geschichten an und ihre liebevolle Art führt dazu, dass ich Themen anspreche, die ich niemals zuvor mit einer fremden Person besprochen habe. Tief berührt von meiner Offenheit sagt Anne: „Du

solltest unbedingt mit Bernhard darüber sprechen.” Bernhard ist Ediths Ehemann und ein sehr weiser Mann. Lange Zeit hat er in Asien gelebt, ist ein Experte auf dem Gebiet der chinesischen Medizin und beherrscht die Meditation. Instinktiv spüre ich, dass ich Annes Rat schnellstmöglich umsetzen sollte und nehme mir vor, morgen einen Termin zu vereinbaren.

Als wir bemerken, dass es bereits nach Mitternacht ist, gehen wir auf unsere Zimmer und verabreden uns für die Chi-Gong-Stunde am nächsten Morgen.

Reflexion: Alles ist Energie

Der gesamte Kosmos besteht aus einer Art Urenergie, die die Quantenphysik als **Quantenfeld** bezeichnet. Alte traditionelle und spirituelle Kulturen betrachteten dieses Feld als die Quelle allen Seins. Seit Anfang des letzten Jahrhunderts beschäftigen sich immer mehr Forscher mit dem Quantenfeld und bestätigen durch ihre Erkenntnisse altes Wissen und spirituelle Weisheiten.

Einer der Urväter dieser Wissenschaft ist der deutsche Biophysiker Fritz Albert Popp. Seine unermüdliche Forschung hat viel Licht ins Dunkel gebracht, im wahrsten Sinne des Wortes. Bereits vor ihm und schon Ende des 19. Jahrhunderts hatten sich andere renommierte Wissenschaftler wie Albert Einstein, Erwin Schrödinger (Schrödingers Katze), Werner Heisenberg und weitere mit der Erforschung von Quanten und Photonen beschäftigt, aber meist wenig Anerkennung vonseiten klassischer Physiker erhalten. Die Quantenphysik ist inzwischen eine der am meisten

überprüften Disziplinen der modernen Physik und wird dennoch oft als unverständlich abgetan.

Photonen kennt man aus der Teilchenphysik als Trägerwellen des Lichtes und Quanten des elektromagnetischen Feldes. Und dann gibt es die Biophotonen, die auf Popp's Forschung zurückgehen, die den ständigen Informationsaustausch auf Zellebene sicherstellen. Neben biochemischen Prozessen existiert eine Signalübertragung durch Biophotonen. Diese stellt ebenfalls eine Kommunikation mit dem elektromagnetischen Feld, das den menschlichen Körper umgibt, sicher. Der Mensch ist demnach Energie und als Teil des Kosmos im permanenten gegenseitigen Austausch mit dem Quantenfeld.

Ein weiterer Name, der im Rahmen der Quantentheorie genannt werden muss, ist Burkhard Heim, auf den die einheitliche Quantenfeldtheorie zurückgeht. Diese Theorie basiert auf vier Gesetzmäßigkeiten:

1. **Erster thermodynamischer Hauptsatz**
(Energieerhaltungssatz)
2. **Zweiter thermodynamischer Hauptsatz**
(Entropiegesetz)
3. **Gesetz der Quantisierung**
(Planck'sches Strahlungsgesetz)
4. **Gesetz der Existenz makroskopischer Felder**
(Gravitationsfeld, elektromagnetisches Feld)

Heim entwickelte ein Modell, das den Kosmos in zwölf Dimensionen strukturiert, von denen mehrere in folgende Untergruppen gegliedert werden können:

1. **Grobstoffliche Dimension** (1–3)
2. **Zeitliche Dimension** (4)
3. **Feinstoffliche Dimension** (5 und 6)
4. **Informatorische Dimension** (7 und 8)
5. **Geistige Dimension** (9–12)

Ableitend aus all diesen Theorien kann man verschiedene Aspekte postulieren:

1. Felder bestimmen alles Materielle und werden selbst durch Quanten und Photonen (Wechselwirkungsquanten) zusammengehalten beziehungsweise deren Struktur bestimmt.
2. Photonen (wichtigste Wechselwirkungsquanten) sind Quanten des elektromagnetischen Feldes.
3. Alle Dimensionen werden aus einem sogenannten Hintergrundraum (12. Dimension) gesteuert, was man in alten Kulturen aber auch spirituellen Ansätzen oft als Urquelle, Quelle allen Seins bezeichnet.

Als Teil des Kosmos ist demnach auch der menschliche Körper nichts anderes als Energie, die von einem Feld umgeben ist und mit anderen Feldern im gegenseitigen Austausch steht. Alles hat auf alles Einfluss und daraus ergeben sich unter anderem die spirituellen, religiösen und esoterischen Aussagen, dass alles eins sei. Wo Energie fließt, gibt es allerdings ebenso den Gegenpol: die **Energieblockade**.

Und genau hier liegt meine heutige Betrachtung von Krankheiten und Symptomen begründet. Ich bin sicher, dass Symptome nur auf der Basis eines Energiemangels, der meist in einer Blockade begründet ist, hervorgerufen werden. Das Meridiansystem aus der Traditionell Chinesischen Medizin beschreibt ein Netzwerk an Energiebahnen durch den menschlichen Körper – ähnlich dem Nerven-, Gefäß- und Lymphsystem. Es ist erwiesen, dass diese Meridiane physisch auf den Faszien lokalisiert sind und dass bereits auf physischer Ebene durch die Verklebung und Verhärtung von Faszien der Energiefluss der Meridiane eingeschränkt wird. Dadurch können energetische Blockaden auftreten. Nachdem die Ernährung, Körperhaltung, sportliche Inaktivität und Stress negativen Einfluss auf die Faszien haben, kann man bereits darin Faktoren auf körperlicher Ebene finden, die den Energiefluss beeinträchtigen. Aber nicht nur dort finden Wechselwirkungen statt, sondern auch auf geistig-emotionaler Ebene. Diese nicht direkt messbaren Größen haben durchaus das gleiche Potenzial, energetische Blockaden auszulösen.

Und diese Zusammenhänge sind eben nur durch die Quantenphysik und Quantenmedizin erklärbar geworden.

Erkenntnisse wie diese haben mich dazu veranlasst, praxisnahe Meridian-Yoga Übungen zu entwickeln, um auf energetischer Ebene die Zahngesundheit zu unterstützen.

Was willst du wirklich?

Es ist 8 Uhr und ich sitze nach der morgendlichen Chi-Gong-Stunde nun mit einer Tasse Kräutertee in Bernhards Zimmer. Zufälligerweise hatte er heute Morgen direkt einen Termin frei, den ich dankbar annahm. Bernhard ist bereits im Besprechungsraum und legt mehrere Scheite Holz in den Kamin. Es knistert und duftet wundervoll nach Lagerfeuer. Er ist ein älterer, grauhaariger Mann mit einem langen Pferdeschwanz. Irgendwie hatte ich ihn mir anders vorgestellt. Insgeheim hatte ich einen sanft sprechenden spirituellen Lehrer erwartet, aber das ist er ganz und gar nicht. Nein, ganz im Gegenteil. Es geht eine gewisse Härte und Strenge von ihm aus. Das Holz brennt nun im Kamin und Bernhard fordert mich auf, zu erzählen, was mich zu ihm führt.

Die Aufzählung meiner belastenden Lebenssituationen, unterbricht Bernhard sehr schnell und ziemlich harsch. Er will nicht hören, was in meinem Leben so schwer war oder welche Chancen ich versäumt habe.

„Was willst du?“, fragt er relativ emotionslos.

Tatsächlich fühle ich mich emotional überfordert. Seine empathielosen Zwischenfragen hatte ich nicht erwartet und würde am liebsten aufstehen und den Raum verlassen. Solche Situationen konnte ich noch nie besonders gut ertragen. Ich bin den Tränen nahe und fühle mich in meine Kindheit zurückversetzt. Unverstanden, lieblos behandelt und klein.

„Ich will von dir nicht hören, was alles schiefgelaufen ist und wer dir das Leben schwer gemacht hat! Du kannst alles verändern. Du kannst zu allem ‚Nein‘ sagen. Warum hast du es nie getan?“, sagt er autoritär.

„Es wird immer schlimmer!“, denke ich.

„Was willst du wirklich? Was willst du in deinem Leben machen? Wie soll es aussehen?“, fragt Bernhard mit Nachdruck. „Das weiß ich doch nicht! Deshalb bin ich doch hier!“, schreie ich ihn hilflos an. Unbeeindruckt von meiner emotionalen Reaktion gibt er mir bis übermorgen als Hausaufgabe auf, eine Liste zu schreiben. Sie soll enthalten, wie ich mir mein Leben vorstelle, was ich aus tiefstem Herzen machen möchte, welche wahren Ziele ich habe. „Das ist heftig“, denke ich. Aber in mir steigt der Ehrgeiz auf, es Bernhard zu zeigen. Ich werde mir keine Blöße geben.

Bevor ich das Zimmer verlasse, fragt mich Bernhard, ob ich meditiere. Natürlich tue ich das, betone ich voller Stolz.

„Wie meditierst du?“, will er wissen.

„Ach du meine Güte, was soll denn das jetzt?“, denke ich. In perfekter Meditationshaltung führe ich mein Können vor.

„Das ist falsch!“, kommt als knappe Antwort.

Irgendwie überrascht mich diese Reaktion nicht. „Mag der Typ mich nicht oder warum ist er so abweisend und kühl?“, frage ich mich.

Ruhig, autoritär, aber nicht unfreundlich erklärt mir Bernhard, worauf ich zukünftig achten soll. Gerader Rücken, sitzen auf der Kante eines Stuhles, Füße flach auf dem Boden, Hände nach oben geöffnet auf den Oberschenkeln, Kopf etwa 45 Grad nach unten geneigt und die Halswirbelsäule wie an einem Faden nach oben gezogen aufgerichtet. Das ist anstrengender als gedacht und benötigt meine gesamte Konzentra-

tion. Außerdem soll ich mir den Wecker stellen, rät Bernhard. In den ersten Tagen drei Minuten, dann jeden Tag steigend, bis ich mindestens 30 Minuten auf diese Weise meditieren kann. Diese Herausforderung nehme ich an und verabschiede mich. Erleichtert verlasse ich das Zimmer und kehre in mein kleines Reich zurück.

Puh, das war anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Einerseits unangenehmer und andererseits überraschend wachrüttelnd. Er hat etwas in mir geweckt. Etwas, das ich bisher in dieser Art nicht annehmen konnte. Nämlich die Verantwortung für mein Leben selbst zu übernehmen. Nicht dass ich bisher verantwortungslos gehandelt hätte. Nein, die Vergangenheit war für mich wie ein geschriebenes Gesetz, das unveränderbar schien. Aber Bernhard hat absolut recht, wenn er sagt, dass ich alles selbst bestimme. Ich bestimme, was ich an mich heranlasse und wie ich darauf reagiere. So hatte ich es bisher nicht gesehen oder sehen wollen. Auch wenn mein Verstand Bernhards Worte als absolut logisch anerkennt, sind meine Emotionen noch keinesfalls bereit, sie zu verarbeiten oder umzusetzen. Dennoch öffne ich mich neuen Perspektiven auf mein Leben. Immerhin ein erster Schritt.

Nach einem Spaziergang zur Wiese, um wieder Löwenzahn zu sammeln, kehre ich in mein Zimmer zurück. Es ist inzwischen mein kleines Zuhause geworden. Trotz der geringen Größe (15 Quadratmeter) habe ich alles, was man zum Leben braucht. Fließendes Wasser und eine Dusche, ein warmes Bett und einen gemütlichen Teppich, auf dem ich sehr gern sitze. Den kleinen Tisch nutze ich als Schreibtisch, Esstisch, Basteltisch und Küchentisch, auf dem ich Gemüse und Obst schneide, mixe und anrichte. Die drei Regalbretter dienen mir als Küchenschränk. Sämtliche Zutaten und Gefäße sind dort aufgereiht. Meine Jacke hängt am Wandhaken und die restliche Kleidung ist immer noch in meiner Reisetasche, da es hier

keinen Schrank gibt. Ehrlich gesagt reicht mir das völlig aus und ich empfinde die Kleinheit des Raums sogar als sehr angenehm und wohnlich.

Das Wildgrün kommt heute nicht in meinen grünen Smoothie, sondern auf die rohvegane Pizza. Ein Video von Diana Stobbo hat mich mal wieder inspiriert. Den Pizzaboden habe ich bereits gestern aus Flohsamenschalen, Leinsamen, Salz, Wasser und Oregano gemixt und dünn ausgestrichen auf einem Pappteller auf dem Heizkörper trocknen lassen. Heute muss ich nur noch die Tomatensoße aus frischen und getrockneten Tomaten, Knoblauch, Oregano und Salz im Hochleistungsmixer zubereiten und über den Pizzaboden streichen. Anschließend kommen in Olivenöl und Salz marinierte Champignons, Zucchiniestreifen, Paprika und Tomaten darüber. Rote Zwiebeln, Oregano und Löwenzahnblätter lege ich darauf, um sie abschließend mit der veganen Käsesoße zu dekorieren. Diese ist sehr einfach aus eingelegten Cashews, Wasser, Salz, Zitronensaft und Edelhefeflocken hergestellt.

Es begeistert mich immer wieder, welche tolle Mahlzeiten ich in meinem kleinen Zimmer ohne Küche zaubern kann. Die rohvegane Ernährungsweise ist nicht nur maximal nährstoffreich, sondern auch sehr einfach umzusetzen. Es braucht weniger Zeit zum Zubereiten der Speisen und das schafft Freiraum für andere Aktivitäten. Außerdem empfinde ich diese Art der Ernährung bewusstseinsöffnend. Viele Dinge, die ich früher als unabänderlich oder normal akzeptiert habe, stelle ich zunehmend in Frage.

Politische Themen, aber auch Umweltthemen und vor allem das Thema der Verantwortung jedes Einzelnen für die Welt beschäftigen meinen Geist. Aber nicht in dem Sinne, dass ich Kritik an Systemen übe, sondern eher als Suche nach meiner eigenen Verantwortung und meinen Möglichkeiten, etwas zu verändern. Ich nehme sehr häufig wahr, dass gesellschaftskriti-

sche Menschen oft nur meckern und Anschuldigungen äußern. Es wird über die anderen Parteien, Regierungen, Verantwortlichen geschimpft, aber meist fehlen die Lösungsansätze. Oder wenn Lösungen angeboten werden, dann meist solche, die wiederum andere umzusetzen haben. Der Kritiker entzieht sich oft der eigenen Verantwortung und Aktion. Aber genau das ist aus meiner Perspektive die Lösung zu einer heilen Welt. Jeder einzelne Mensch muss bei sich, in seinem Körper, seinem Geist, seiner Seele, seiner Umgebung und seinem Leben beginnen, Dinge zu verändern. Wer selbst als Vorbild voranschreitet, kann andere Menschen erreichen, inspirieren und mitreißen. Alles andere ist in meinen Augen dogmatische Vorgabe. Das mochte ich noch nie.

Während ich mein Mittagessen zu mir nehme, wird es zunehmend dunkler vor meinem Fenster. Die Wolken haben sich zu einer grauen Wolkendecke verdichtet und ich habe das Gefühl, als läge Schnee in der Luft. Es dauert nicht lange und meine Vermutung bestätigt sich.

Bereits als Kind mochte ich Schnee. Regen fand ich immer unangenehm, aber Schnee hatte magische Kräfte. Ich schwingte mich in meine Winterstiefel und meinen dicken Anorak, um einen Spaziergang zu machen. Die dicken Schneeflocken legen sich sanft auf meine Nasenspitze, als wollten sie mich begrüßen. Wie ein Kind tanze ich gelassen im Schneetreiben und versuche die einzelnen Flocken zu fangen. Sehr lange habe ich nicht mehr so ausgelassen gespielt und getanzt. „Was denken denn die anderen Menschen von dir?“, klingt es in meinem Kopf. Solche und ähnliche Sätze habe ich als Kind oftmals gehört und sie haben wohl unbewusst mein Verhalten geprägt. Bei vielen Entscheidungen in meinem Leben stellte ich mir die Frage, was andere wohl darüber denken würden. Niemals fiel mir auf, dass ich mich durch diese innere Haltung von vielen Glücksmomenten abgehalten habe. Von Momenten wie diesen, in denen ich ausgelassen wie

ein kleines Mädchen im Schnee tanze und die Endorphine in meinem Körper zum Überlaufen bringe.

Es wird dunkler und kälter und ich beschließe, nach drinnen zu gehen und eine warme Dusche zu nehmen. Aus Salz, Zimt, Kurkuma, Olivenöl und ein wenig Cayennepfeffer mische ich mir ein Body Scrub. Damit reibe ich meinen gesamten Körper ein und glätte nicht nur meine Haut, sondern fördere die Durchblutung. Gerade an kalten Tagen hinterlässt das ein wunderbar wohligen und wärmendes Gefühl. Anschließend ziehe ich meinen warmen Jogginganzug und dicke Stricksocken an, bereite mir eine Tasse Kräutertee zu und lege mich in mein Bett, um zu lesen. Es gibt nichts Schöneres in diesem Moment, als warm eingekuschelt aus dem Fenster zu blicken und auf der Fensterbank das immer höher werdende Schneekissen zu beobachten. Das Buch lege ich wieder zur Seite und blicke wie gebannt auf den Schnee vor dem Fenster.

Was hatte Bernhard gesagt? Ich überlege, was ich wirklich will! Das ist gar nicht so einfach, denn beim Nachdenken darüber wird mir bewusst, dass ich viele Dinge im Sinne anderer entscheide. Im Sinne der Familie, im Sinne meiner Eltern, im Sinne meines Mannes, im Sinne meiner Patienten, im Sinne meines Berufes, im Sinne der Gesellschaft. Was ist denn der wahre Kern von all meinen Entscheidungen oder Wünschen? Genau in diesem Moment wird mir klar, welche Aussagekraft dieser Satz von Bernhard hat. Was will ich wirklich? Also wenn ich frei entscheiden könnte, dann gäbe es durchaus einige Visionen. Unvermittelt meldet sich mein Verstand und unterbricht meinen Gedanken, indem er mich daran erinnert, dass ich nicht tun und lassen kann, was ich will. Und während ich vor dem Fenster sitzend den Schnee betrachte, wird eine rege innere Diskussion zwischen meinem Verstand und meinem Gefühl entfacht. Immer wieder taucht das Bild einer einsamen Hütte vor meinem Auge auf. Eine Hütte

mitten in der Natur, ganz klein und ohne moderne Technik. Ein großes Zimmer, in dem gelebt, gekocht und gearbeitet wird, ein kleines Bad und ein kleines Schlafzimmer auf einer Empore, die über eine Holzleiter erreicht wird. Es gibt einen Holzofen mitten im Raum und einen Tisch vor einem Fenster. Der Blick führt in ein riesiges Tal. Während diese Hütte vor meinem inneren Auge immer konkretere Ausmaße annimmt, erscheint zwischendurch das Bild, wie ich an diesem Tisch vor dem Fenster sitze und schreibe. Ein lustiger kleiner Hund liegt zu meinen Füßen. Die Bilder in meinem Kopf sind so klar und präzise, dass ich mir ein Blatt Papier nehme und alles aufzeichne.

Es schneit und schneit immer weiter und ich werde müde. Ich gehe ins Bett und schlafe schnell ein.

Reflexion: Das Opferkonto und
warum wir an ihm festhalten

Wie ist das mit unseren schweren Erfahrungen, den Schicksalsschlägen, den schrecklichen Dingen, die uns widerfahren sind? Wir nutzen sie, um etwas von anderen zu erhalten. Wenn wir durch das Mitteilen unserer Opfergeschichten und Berichte keinen positiven Nebeneffekt erzielen würde, bestünde kein Grund, diese Erfahrungen zu erzählen. Es ist wie mit den besonderen Leistungen, den Errungenschaften, für die wir eine Auszeichnung oder einen Pokal bekommen. Unsere **Opfergeschichten** verursachen Mitleid oder Mitgefühl und beides rückt uns für einen Moment in den Mittelpunkt des Geschehens. Darüber erhalten wir Energie in Form von Aufmerksamkeit.

In der Medizin gibt es einen Ausdruck für den Gewinn, den ein Patient durch eine Krankheit erzielt; bewusst oder unbewusst sei einmal dahingestellt. Es ist der sogenannte **sekundäre Krankheitsgewinn**, der es manchen Menschen erschwert, gesund werden zu wollen. Sie erfahren eine enorme Zuwendung, im Sinne von Mitleidsbekundungen, die augenblicklich wegfielen, wären sie gesund.

Und ähnlich verhält es sich mit den Erlebnissen, die uns Menschen oder Situationen zugefügt haben. Vermeintlich geschehen sie aus dem Nichts und völlig ohne unsere Beteiligung. Die Wahrnehmung, dass es sich um etwas handelt, was ungewollt über uns hereinbricht, ermöglicht erst, dass wir uns als Opfer fühlen. Das heißt, unsere Wahrnehmung ist durchaus an der Kreierung einer solchen Situation beteiligt. Und zwar auf verschiedenen Ebenen. Die Energie, die wir aussenden, erschafft einen energetischen Raum beziehungsweise eine unbewusste Bereitschaft, eine Situation zuzulassen. Und dies zu einem höheren Zweck, den wir uns nur bewusst machen können, wenn wir den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele zu verstehen beginnen.

Ich habe das auch sehr lange nicht getan und mich als Opfer meiner Krankheiten, als Opfer unfreundlicher Behandlung durch andere Menschen oder unfaire Situationen gesehen. Bis ich 2014 die Diagnose bekam, die mein ganzes Leben förmlich auf den Kopf stellte.

Bis dahin habe ich mich mein Leben lang gefragt, warum nur mir diese Dinge widerfahren. Ich habe im Außen nach Beispielen anderer Menschen gesucht, denen das Leben viel wohlwillender gesonnen war und beflügelte unbewusst meine eigene Einstufung als Opfer bestimmter Erlebnisse. Erst diese eine Diagnose, die mich das Leben hätte kosten können, hat es geschafft, mich über meine eigenen Anteile an diesen Erfahrungen

nachdenken zu lassen. Ich begann, mich mit den verschiedensten medizinischen, psychologischen, aber auch spirituellen Erklärungsmodellen beziehungsweise Lösungsansätzen auseinanderzusetzen. Damals wusste ich nicht, ob ich diese Krankheit überleben würde und wollte wissen, was passiert, wenn man stirbt.

Dabei eröffnete sich mir ein komplett neuer Kosmos, den ich bis dato nicht realisiert hatte. Ich hörte erstmals von Energien, die wir aussenden, Reinkarnation, früheren Leben, Karma, Seelenabsprachen, Quantenfeld und Multidimensionalität. Als wissenschaftlich ausgebildete Zahnärztin waren das Themen, die mein Verstand in die Ecke der Unwissenschaftlichkeit drängte und bisher verneinte. Nun fand ich aber genau hier Antworten auf meine Fragen zu Tod, Geist und Seele. Man könnte annehmen, dass ich darüber bereits in meiner katholischen Erziehung genügend Informationen erhalten hätte. Aber die Informationen, die sich mir nun eröffneten, hatte auch die Religion nicht vermittelt. Dafür erkannte ich, dass die westliche Medizin noch bis vor 250 Jahren immer Körper, Geist und Seelenebene in den Heilungsansatz integrierte: von traditionellen Heilmethoden wie dem Ayurveda oder der TCM ganz zu schweigen. Dass die Seele etwas mit unserer Gesundheit zu tun haben muss, besagt ja sogar die schulmedizinische Fachdisziplin der Psychosomatik. Dementsprechend kann die Wissenschaft keineswegs argumentieren, dass die Seele nicht existiert, aber stellt viele Überlegungen, die mit Seele zu tun haben, in den Bereich der Lächerlichkeit. Oder habe nur ich das so wahrgenommen?

Sei es, wie es ist, ich möchte wieder darauf zurückkommen, warum ich heute glaube, dass jeder Mensch seine Erfahrungen selbst bestimmt oder anzieht.

Früher hätte ich spätestens an dieser Stelle gesagt, dass kein Opfer sein eigenes Schicksal mitgestaltet oder anzöge. Spätestens bei kriminellen Handlungen oder Unfällen hätte ich gesagt, dass dies ein unfreiwilliger Schicksalsschlag sei.

Nun, früher glaubte ich auch nicht an Körper, Geist und Seele. Ein Buch, das ich zu dieser Zeit las, öffnete mir die Augen. Sein Titel ist „Mutige Seelen“ und darin wurde beschrieben, dass jede Seele vor ihrer Inkarnation bewusste Entscheidungen trifft, um aus Erfahrungen zu lernen und zu wachsen. Die Familie, in die sie inkarniert, wird bewusst ausgewählt – auch wenn damit grausame Geschehnisse wie Missbrauch oder früher Verlust eines oder beider Elternteile verbunden sind. Die Seele wählt somit selbst aus. Sie spricht auf Seelenebene auch die Rollen ab und fragt die Täter-Seele, ob sie sich als Täter zur Verfügung stellt. Als ich das las, und dabei ist es völlig unerheblich, ob ich dies beweisen kann oder nicht, spürte ich eine gewisse Bereitschaft, Frieden mit den Menschen zu schließen, die mir sehr unangenehme Erlebnisse in meinem Leben beschert hatten. Auch mit den Situationen, in denen ich mich ungerecht behandelt fühlte oder die mir Schmerz und Leid zugefügt hatten. Der Frieden kam nicht über Nacht und der Prozess hält immer noch an, aber ich konnte mit dieser neuen Art der Betrachtung meine eigene innere Haltung verändern. Und genau das bewirkte in mir eine Veränderung der Emotionen, die mich über viele Jahrzehnte energetisch blockiert hatten.

Denn auch wenn ich meine Opfergeschichten mit Menschen teilte, bemerkte ich, dass es sich für eine kurze Zeit wie eine Entlastung anfühlte, die aber nicht lange anhält. Sobald ich über die Erfahrungen sprach, war es, als schnüre sich mein Brustkorb zusammen und ich erzeugte den Schmerz wieder und wieder von Neuem. Statt ihn loszulassen, hielt ich ihn unbewusst fest und mich selbst als Gefangene meiner Erfahrung.

Die Erfahrung zu nutzen und daraus einen Lerngewinn zu machen, lässt einen wieder ins Leben zurückkehren sowie vorwärtsgehen. Das Verharren in Opferrollen blockiert und hält einen in der Vergangenheit fest.

Insofern glaube ich, dass die persönliche Haltung zu Erfahrungen das eigene Empfinden und die Bereitschaft, daraus zu lernen und vorwärts zu gehen, stark beeinflusst. Wir müssen uns gut um uns sorgen, so als wären wir unser eigenes Kind, dem wir zur Seite stehen, die Hand reichen, wenn es gefallen ist. Würden wir es das ganze Leben auf dem Arm tragen, aus Angst, dass es fallen und sich verletzen könnte, würde es nie laufen lernen. Das Fallen, aber auch, sich dabei die Knie aufzuschlagen, sind somit Erfahrungen auf dem Weg zum Laufen.

Ich weiß, dass dieser Vergleich schwerfällt, wenn eine Person noch nicht den inneren Frieden gefunden hat. Dennoch ist es aus meiner Perspektive der einzig gangbare Weg raus aus der Opferrolle. Ansonsten bleiben nur Psychopharmaka, Therapien und das Verharren in der Vergangenheit. Ob das die Natur so vorgesehen hat, wage ich zu bezweifeln.

An dieser Stelle möchte ich eine bereits zuvor angesprochene Therapie erwähnen: **Psych-K**, welche von Dr. Robert M. Williams entwickelt und von Dr. Bruce Lipton in die Welt getragen wurde. Sie ist eine überaus wirksame und schnelle Ergebnisse liefernde Methode, um sich von unterbewussten Programmierungen aufgrund traumatischer Erfahrungen zu befreien. Ich kann sie jedem wärmstens ans Herz legen und empfehle, sich darüber Informationen einzuholen. Dazu gibt es zahlreiche Videos auf YouTube und ein wundervolles Buch von Dr. Robert M. Williams mit dem Titel „Psych-K“.

Meine Liste

Diese Nacht ist unruhig. Ich wälze mich hin und her und kann schlecht einschlafen. Um vier Uhr stehe ich auf und koche heißes Wasser für einen Tee. Es ist kalt. Ich ziehe den Vorhang zur Seite und traue meinen Augen nicht. Das Schneekissen vor meinem Fenster ist zu einer Schneewand angewachsen und es schneit immer noch. Diese Schneemassen bringen eine Ruhe mit sich, die mir sehr guttut. Gegen die Kälte mummele ich mich in die Decke ein und setze mich mit zwei Kissen im Rücken im Bett auf. Die Tasse warmen Tee in der Hand, beginnen Gedanken in meinen Kopf zu rauschen. Was wäre, wenn ich jetzt arbeiten gehen müsste? Ich wäre genervt von diesem Naturspektakel, da es meinen Weg zur Arbeit erschweren würde. Dabei hat dieses Wetter eine sehr starke Information für uns, die wir jedoch in der modernen Lebensform nicht hören wollen oder können. Die Schneemassen zwingen uns zur Entschleunigung, dazu, sich zurückziehen und Ruhe einkehren zu lassen. Schnee macht etwas mit Landschaften. Sogar mit Städten. Immer wenn es in Frankfurt schneit, wird diese hektische Stadt ruhig. Es liegt dann eine magische Schwingung in der Luft, die hier in Bayern noch viel intensiver wirkt. Dennoch müssen auch hier Menschen in zwei Stunden zu ihrem Arbeitsplatz fahren und werden sich sicher über den Schnee ärgern. Dieses Szenario lässt mich meinen ersten Punkt meiner Liste finden:

*Ich möchte im Einklang mit der Natur leben
und annehmen, was kommt*

Ich möchte mich nicht immer über die äußeren Umstände aufregen und gegen sie wirken, sondern mich als einen Teil des Ganzen führen lassen. Der Widerstand, den ich dem Leben oft entgegenbringen musste, hat

mich Energie gekostet. Ich habe einen Beruf erlernt und ausgeübt, den ich nicht wollte. Ich wollte Kunst studieren, habe aber meinem Vater zuliebe Zahnmedizin gewählt. Damals habe ich mich im Außen nicht gewehrt und gemacht, was von mir erwartet wurde. Dadurch kam ich in den inneren Widerstand und habe den Flow in mir gebremst. Das wird mir jetzt, hier und heute, bewusst. So als ob der Schnee mich zwingen wolle, ganz tief in mich und meine Innenwelt abzutauchen und mein Leben zu begreifen und zu verstehen, warum Dinge so liefen, wie sie gelaufen sind. Und nur, weil ich sie entschieden und zugelassen habe. Denn wie Bernhard bereits sagte; ich hätte auch „Nein“ sagen und Kunst studieren können. Dann wäre ich im Außen in den Widerstand, aber im Innen meinen eigenen Weg gegangen. Wo ich dann heute stehen würde? Ich weiß es nicht, aber eines ist gewiss! Endlich wird mir bewusst, dass ich die Weichen in meinem Leben stelle. Ich bin nicht das arme Kind. Nein, ich bin es ganz allein, die die Verantwortung für alle Entscheidungen in meinem Leben, hat. Einerseits fühlt sich diese Erkenntnis erlösend an, andererseits merke ich, dass es viel unangenehmer ist, sich selbst verantwortlich zu machen als eine andere Person.

Der zweite Impuls für meine Liste erreicht mich:

*Ich möchte eins werden mit der Natur,
Kräuter anbauen und Wildkräuter erkennen*

Mir leuchtet in diesem Moment ein, dass die Wildkräuter eine immer verfügbare Quelle an Nahrung sind. Sobald man alles Essbare in der Natur identifizieren kann, ist die Angst, zu verhungern, deutlich reduziert. Auch das Wissen über deren Heilwirkung dient einem autarken Leben. Und diese Vorstellung erzeugt in mir Freude und Wohlbefinden. Denn wenn unsere Nahrung tatsächlich unsere Medizin ist, so wie Hippokrates es

postulierte, dann kann uns nichts Schlimmes widerfahren. Zumindest in Bezug auf Krankheiten. Je mehr ich darüber nachdenke und hinausblicke auf die immer höher wachsenden Schneehaufen, entsteht eine ganz klare Vision in mir. Eine Vision dessen, was ich wirklich will. Es ergreift mich ein regelrechtes Bedürfnis nach Wissensvermehrung auf diesem Gebiet, aber auch des Weitergebens dieses Wissens. Ich möchte Menschen begeistern und inspirieren. Das, was ich durch meine Ernährungsumstellung an positiven Veränderungen in meinem Körper, aber auch meinem Bewusstsein und Gefühl erzeugt habe, möchte ich anderen Menschen nicht vorenthalten. Diese Klarheit überrascht mich, da ich noch vor zwei Tagen absolut nicht artikulieren konnte, was ich wirklich will. Nun habe ich bereits zwei Punkte für meine Liste gefunden. Mein Verstand meldete sich mit Bedenken. Wie ich mir das vorstelle, Wissen weiterzugeben? Ich, die nichts mehr hasst, als Reden zu halten oder vor Menschen zu sprechen. Ich, die sich in Deutsch nie mit Ruhm bekleckert hat, will Bücher schreiben? Und es passiert, was immer passiert, wenn sich mein Verstand einmischt. Mein Selbstbewusstsein schwindet und ich halte meine Vision für eine nicht zu nehmende Hürde.

Draußen wird es langsam hell und die ganze Pracht der Schneelandschaft erscheint in zartem hellblauem Licht. Es ist wie ein impressionistisches Gemälde und fesselt meinen Blick. Ich reiße das Fenster auf und nehme zwei Hände voll Neuschnee, um ihn mir ins Gesicht zu reiben. Das ist wunderbar erfrischend und weckt die Lebensgeister in mir. Drei tiefe Atemzüge transportieren klare und kühle Bergluft in meine Lungenflügel. Bei geöffnetem Fenster in die Bettdecke gehüllt, beginne ich zu meditieren. Nach sechs Minuten klingelt die Stoppuhr meines Smartphones. Wie Bernhard es sagte, steigere ich täglich die Meditationszeit, um irgendwann bei 30 Minuten nach seiner Methode anzulangen. Die anschließende Dusche mit dem Rest meines selbst gemixten Body Scrubs wärmt und

regt die Durchblutung an. Danach reibe ich meine Haut mit Olivenöl ein. Das tut sehr gut. Frisch und munter marschiere ich in den Gemeinschaftsraum, um mit Anne die tägliche Chi-Gong-Stunde zu genießen. Ich freue mich jeden Tag aufs Neue und merke bereits jetzt ein allgemeines Wohlbefinden. Die Energie in meinen Meridianen scheint immer mehr in den Fluss zu kommen und beweist mir, wie einfach es sein kann, dem Körper Gutes zu tun.

Heute macht die Stunde ganz besonders viel Spaß, da wir eine traumhafte Kulisse haben. Das Fenster des Aufenthaltsraums ist riesig und zeigt den schneebedeckten Garten. Alles liegt unter meterhohen Schneekissen und strahlt eine zauberhafte Ruhe aus. Diese Atmosphäre überträgt sich auf unser Gemüt. Es ist spannend, zu erkennen, wie sehr das Außen und das Innen miteinander verbunden sind. Die Kraft der Natur hilft mir, innerlich zu entspannen. Im Anschluss sitzen Anne und ich vor dem Panoramafenster, blicken hinaus auf den erwachenden Morgenhimmel und erzählen. Ich berichte ihr von meinen Fortschritten beim Meditieren und meiner wachsenden Liste. Anne erzählt mit großer Begeisterung von Ihren Reisen nach Mexiko und einer Schamanin, die sie dort kennenlernte. Gebannt lausche ich ihren Reiseberichten, die mein Fernweh, aber auch mein Interesse an spirituellen Techniken wecken. Schon immer habe ich mich zu Themen wie Schamanismus, Geistheilung oder energetische Heilung hingezogen gefühlt. Meist hat mein schulmedizinisch programmierter Verstand Einspruch erhoben. Heute, vor dieser magischen Kulisse, merke ich, wie sich in mir ein Tor öffnet. Ein Tor zur spirituellen Welt. Körper, Geist und Seele gehören zusammen, das wird mir schlagartig bewusst. Nicht dass ich es nicht schon während meiner Akupunktur- und Hypnose-Ausbildung gehört hätte, aber heute, genau in diesem Moment, verändert sich etwas in mir. Eine innere Gewissheit

ist da, dass mein Weg in diese Richtung weitergeht. Ganz vage, aber auf eine seltsam und unerklärlich klare Weise.

Am Nachmittag liest Bernhard meine Liste:

*Ich möchte im Einklang mit der Natur
leben und annehmen, was kommt.*

*Ich möchte eins werden mit der Natur, Kräuter
anbauen und Wildkräuter erkennen.*

*Ich möchte lernen, wie unsere Nahrung
tatsächlich unsere Medizin sein kann.*

*Ich möchte dieses Wissen an
andere Menschen weitergeben.*

Ich möchte Bücher schreiben.

*Ich möchte in einer kleinen Holzhütte
am Waldrand sitzen, vor dem geöffneten Fenster,
und Bücher schreiben. Den Hund zu meinen Füßen.*

„Warum tust du es nicht?“, ist Bernhards Frage. Seine Klarheit trifft mich. Ich fühle mich angegriffen. Warum lasse ich mich von seinen Aussagen immer wieder persönlich angreifen? „Beginne ab jetzt mit der Umsetzung deiner Ziele!“, ist sein Rat. „Überlege und plane nicht zu lange, sondern werde aktiv und tue etwas. Planen und Wünschen reichen nicht. Du allein bist für dein Leben verantwortlich. Niemand sonst.“

Wie recht er hat. Ja, es hört sich stimmig für mich an. Dennoch schleicht sich der Gedanke in meinen Verstand, dass es nicht so einfach ist, die eigenen Wünsche umzusetzen. Das muss schließlich in Abstimmung mit meiner Familie ablaufen und nicht als egoistische Einzelentscheidung umgesetzt werden. Schließlich hat man mir das als Kind so beigebracht. Sich zu benehmen, auf andere Menschen Rücksicht zu nehmen, nicht immer den eigenen Kopf durchzusetzen, sind Charakteristika guter Erziehung. Aber genau in diesem Moment wird deutlich, wie unsinnig diese Ratschläge waren und sind. Sie halten ein Kind vom eigenen Wachstum ab und trennen es von seinen tiefsten Wünschen, Visionen und vom eigenen Leben. Jetzt verstehe ich, welchen enormen Wert Bernhards klare Worte haben. Seine Aussagen haben mich anfangs innerlich angegriffen und ich war wütend auf ihn. Aber nun begreife ich die Tragweite seiner Worte.

Der strahlend blaue Himmel und die Sonnenstrahlen, die die Schneekristalle wie Brillanten glitzern lassen, locken mich hinaus. Dick eingemummelt mache ich mich auf zu einem langen Spaziergang. Entlang des Baches, der große Eiszapfen an seinen Abhängen gebildet hat, stehen majestätisch große Bäume. Sie ziehen meine Aufmerksamkeit auf sich und ich habe das Gefühl, als wollten Sie mir etwas sagen.

„Mache dich groß und werde sichtbar!“

Genau das ist mein Problem. Seit meiner Kindheit habe ich Schwierigkeiten, mich zu zeigen, vor einer Gruppe Menschen (zum Beispiel in der Schulklasse) zu sprechen oder bei Familienfesten Reden zu halten. Die Angst, zu versagen oder mich zu blamieren, steckt ganz tief in mir drin. Warum das so ist, weiß ich nicht. Bewusst erinnere ich keinen Vorfall, der diese Angst erklären oder rechtfertigen könnte. Zeitlebens saß ich lieber in der hinteren Reihe, machte mich eher klein als groß. Ich wollte

nie auffallen. Und nun stehen diese riesigen Bäume da – ich vermute es sind Eichen – und senden mir eine Nachricht.

Kann es tatsächlich sein, dass Bäume mit uns kommunizieren? Oder ist das nur Einbildung? Ich bin hin- und hergerissen zwischen meinem Verstand und meinem Bauchgefühl. Dennoch fühle ich einen sich langsam ankündigenden Wandel. Veränderung liegt sozusagen in der Luft, allerdings noch keine konkreten Hinweise. Nur ein Gefühl. Ich laufe und laufe. Ohne Ziel! Ich lasse mich treiben und nehme alles um mich herum auf: die frische Bergluft über meine Lungen und traumhafte Landschaftsbilder über meine Augen. Es fällt mir auf, dass ich gar nicht mehr fotografiere. Die Smartphones verleiten dazu, immer und überall unendlich viele Aufnahmen zu machen. Früher, als ich mit der Spiegelreflexkamera kunstvolle Bilder aufnahm, war das Fotografieren eine bewusste Handlung, die durchaus Zeit und Kreativität verlangte. Unter Umständen musste ich mich sehr lange auf ein Objekt einlassen, um im perfekten Moment den Finger auf den Auslöser zu drücken. Das hatte etwas Hingebungsvolles und Künstlerisches, aber auch Meditatives. Heute löst man 10 oder 20 Aufnahmen aus und löscht sie hinterher bei Nichtgefallen. Obwohl die moderne Technik es sogar dem fotografisch Unbegabten erlaubt, schöne Bilder zu produzieren, fehlt ihnen meistens die Seele. Das, was man bei alten Schwarz-Weiß-Aufnahmen noch spüren kann, fehlt oftmals den technisch perfekten Handykamera-Aufnahmen. In dieser traumhaften Umgebung und mit der Ruhe um mich herum, werden mir viele meiner Handlungen bewusst. So wie das unbewusste Fotografieren.

Lieber gehe ich nun spazieren und bleibe im Fluss meiner Gedanken und verbinde mich mit der Natur. Sie kommuniziert mit mir, so wie die großen Bäume am Bach. Erst wenn ich zur Ruhe kommen, dann bin ich scheinbar in der Lage, die Natur zu hören. Das moderne Leben hält

mich oftmals in permanenter Bewegung (im Geiste und im Körper) und das ist sicherlich einer der Gründe für unbewusste Verhaltensweisen im Alltag. Man spult sozusagen sein Tagesprogramm ab und wird wie von einer unsichtbaren Liste gelenkt, die abgearbeitet werden muss. Da haben wir es wieder: Das Wort Arbeit. Das fällt mir gerade erst auf! „Alles ist harte Arbeit“, hier ist er wieder, mein lebenslanger Glaubenssatz. Und wenn alles harte Arbeit ist, dann ist der Mensch im Alltagsgeschehen ständig im Arbeitsmodus, den man auch Stressmodus nennen kann. Und genau der verhindert Regeneration auf körperlicher Ebene. Das habe ich bereits im Studium gelernt. Je mehr ich darüber nachdenke, umso mehr komme ich zu dem Schluss, dass die Ursache für die steigenden Zahlen an Zivilisationskrankheiten sicher mit genau diesem permanenten Stresszustand korrelieren.

Dr. Lissa Rankin, die Autorin der Buches „Mind over Medicine“ hat genau diese Thematik veröffentlicht und jetzt verbinde ich die Punkte. Gemäß: „Connect the dots.“ Interessant, dass ich dieses Wissen all die Jahre hatte, es aber nie im Alltagsleben angewendet habe. Wir Menschen sammeln so viel Wissen in unserem Kopf an, aber scheinbar liegt es dort wie in einer Dokumentenablage und wird nicht mit anderen Dokumenten verknüpft. Also liegt es offensichtlich brach und ungenutzt in unserem Speicher, den wir Gehirn nennen, und führt eher zur Überlastung des Systems.

In Fachzeitschriften und Veröffentlichungen lesen nicht nur wir Ärzte, dass die moderne Lebensweise (Stress, Ernährung, Bewegungsmangel etc.) eine der Ursachen der immer größer werdenden Zahl an Diabetes-Erkrankungen, Allergien, Herzinfarkten und Schlaganfällen ist. Aber statt Änderungen im Lebensalltag vorzunehmen, werden immer wieder neue Behandlungskonzepte entwickelt. Spannend, wie mir gerade in dieser

Entspannung die allzeit bekannten Zusammenhänge klarwerden. Und das ohne harte Arbeit und anstrengendes Lernen und Pauken

Der Heimweg führt mich über den Wald zurück. Der Schnee hüllt ihn in helles Licht. Ich könnte mir vorstellen, dass Menschen, die Angst vor dem dunklen Wald haben, sich jetzt sehr wohl in ihm fühlen. Ich frage mich, warum viele Menschen Angst vor dem Wald haben. Kein Wunder, wenn er in fast allen Kindermärchen als ein dunkler Ort beschrieben wird, in dem sich angsteinflößende Dinge ereignen. Persönlich empfinde ich den Wald als einen Ort der Geborgenheit. Er schenkt mir gute Energie, frische Luft zum Durchatmen und Ruhe zum Entspannen. Des Weiteren fühle ich mich in ihm nie allein, so als wäre ich von vielen guten Geistern umgeben.

Sollten die Märchen eventuell davon ablenken, welche Kraft im Wald steckt? Immer häufiger habe ich solche oder ähnliche Gedanken. In der modernen Welt und Medizin kommt die Natur oft schlecht weg. Häufig werden angstmachende Informationen verbreitet: zum Beispiel, dass Naturmedizin oder Wild- und Heilkräuter zu Vergiftungen führen können. Seit ich mich für Wildgrün interessiere, warnen mich Menschen in meinem persönlichen Umfeld vor Verwechslungen mit Giftpflanzen und dem Fuchsbandwurm. Doch je mehr ich mich zu diesem Thema belese, zum Beispiel im Buch von Dr. Joachim Mutter (Grün essen), verliere ich diese Sorge vor einer Gefahr durch den Wildkräuterkonsum. Es ist wie so oft im Leben. Letztlich geht es darum, sich Wissen anzueignen und in der Lage zu sein, differenziert und vor allem bewusst zu entscheiden. Wer die Unterschiede bestimmter wild wachsender, aber sich ähnelnder Pflanzen nicht kennt, läuft Gefahr, die falsche Entscheidung zu treffen. Entsprechend ist es vor jedem Sammeln wilder Pflanzen unabdingbar, sich ein Basiswissen zu diesem Thema anzueignen.

Ich bin bereits vor der Haustür angekommen und streife meine nassen Stiefel auf der Fußmatte ab. Nun freue ich mich auf einen warmen Tee. Während ich genüsslich an der Tasse nippe, ereilt mich das Bedürfnis, mir ein warmes Basenfußbad zu machen. Schnell springe ich auf und bereite das Fußbad vor. Auf die Schüssel Wasser gebe ich ein ganzes Tütchen Natron und verrühre es mit den Händen. Heute kommen noch ein paar Tropfen Rosmarinöl dazu, da ich den aufsteigenden Duft dieses ätherischen Öls sehr liebe. Angenehm erschöpft lege ich mich anschließend aufs Bett und lasse mich auf YouTube von Diana Stobbo und Rohtopia inspirieren. Rohkost-Rezepte stellen einen komplett neuen Kosmos an Sinneserfahrungen für mich bereit und spornen mich immer mehr an, selbst Rezepte zu kreieren. Irgendwann scheine ich über einem Video von Diana eingeschlafen zu sein.

Reflexion: Warum der Geist und unsere Gedanken uns gesund machen

Die westliche Medizin spricht selten oder nie von **der heilenden Kraft der Gedanken**. Es scheint, als hätten Geist und Seele in der modernen Medizin nicht viel verloren. Dabei ist die Seele beziehungsweise Psyche bereits ein fester Bestandteil in der schulmedizinischen Fachrichtung der Psychosomatik.

Ähnlich verhält es sich mit dem Geist. Auch er ist seit fast einem Jahrhundert unter Medizinern bekannt und Bestandteil therapeutischer Erklärungsmodelle. Allerdings nicht unter dem Namen Geist-Therapie, sondern unter Placeboeffekt. In wissenschaftlichen Studien konnte belegt

werden, dass es Heilung und Linderung von Symptomen gibt, auch wenn Medikamente ohne Wirkstoff oder Scheinoperationen durchgeführt werden, ohne dass die Patienten es wissen. Bei 30–40 % der Patienten, denen ein Scheinmedikament oder eine Scheintherapie verabreicht wird, findet trotzdem Heilung statt. Wie der Placeboeffekt genau funktioniert, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht. Aber man fand heraus, dass die Erwartung und der Glaube an die heilende Wirkung eine maßgebliche Einflussgröße für den Erfolg darstellen. Dabei scheint auch der Arzt einen Einfluss zu haben. Wenn er den Patienten und dessen Sorgen ernst nimmt und darüber hinaus vermittelt, dass eine große Chance auf Heilung besteht, kann selbst eine Traubenzuckerpille heilen. Das ist für mich der beste Beleg dafür, dass der Mensch selbst, durch das woran er aus Überzeugung glaubt, den Heilerfolg beeinflussen kann. Die Krankengeschichte von Dr. Joe Dispenza, einem amerikanischen Arzt und Hirnforscher, belegt auf anschauliche Weise, welches Ausmaß der Placeboeffekt annehmen kann. Dr. Joe Dispenza hat unter anderem über seine Erfahrungen ein Buch geschrieben, dessen Titel „Ich bin das Placebo“ lautet. Nach einem schweren Fahrradunfall mit Wirbelsäulenverletzung attestierte man ihm ein Leben im Rollstuhl. Das konnte und wollte Dr. Dispenza damals nicht akzeptieren und nutzte den sechsmonatigen Krankenhausaufenthalt zu ausgiebigen Meditationen, in denen er visualisierte, wie sich beispielsweise die Nervenendungen in seinem Rückenmark wieder verbanden. Als er tatsächlich ohne Rollstuhl das Krankenhaus verließ, konnten es die behandelnden Ärzte nicht fassen und vor allem nicht erklären. Inzwischen sind 30 Jahre vergangen und viele weitere Wissenschaftler und Ärzte haben sich dieser Thematik angenommen. An dieser Stelle möchte ich auf Dr. Bruce Lipton, Deepak Chopra, Dr. Lissa Rankin und Gregg Braden hinweisen.

Zweite Woche und der beginnende Wandel

Mein Alltag in der Auszeit hat sich bereits eingespielt. Regelmäßiges Chi Gong, Meditieren, an der frischen Luft zu sein, aber auch viel Zeit mit mir selbst zu verbringen, haben bereits dazu geführt, dass ich Impulse der inneren Stimme bekomme. In dieser Atmosphäre der Stille bin ich mit meiner Intuition sehr stark verbunden. Nicht immer ist diese innere Stimme klar und deutlich, sondern hin und wieder sehr leise und zart, fast engelsgleich. Dann muss ich in absoluter Entspannung sein, um ihr leises Wispern nicht zu überhören.

Merkwürdige Dinge passieren, wenn ich mich an den Tisch setze, um Inspirationen für Rezepte oder die von Bernhard beauftragte Liste meiner Wünsche niederzuschreiben. Wie ich bereits erwähnt habe, erhalte ich derzeit viele Impulse und möchte sie in schriftlicher Form festhalten, um mich später daran zu erinnern. Außerdem kommen unentwegt Ideen zu einer zukünftigen beruflichen Tätigkeit. Alles jedoch noch sehr wirr und vage, sodass ich den roten Faden dahinter noch nicht zu verstehen vermag. Dennoch entschieße ich mich dazu, alles niederzuschreiben. Wer weiß, wozu es einmal nutzen wird. Und genau dann, wenn ich mich an den Schreibtisch setze, habe ich das Gefühl, als flössen die Worte durch mein Hirn direkt in meine Schreibhand. Es kommt auch vor, dass ich abends über meine Notizen lese und mich nicht mehr daran erinnere, diese Dinge geschrieben zu haben. Das ist sehr skurril und erscheint mir so, als sei ich von Geisterhand geführt.

Und noch etwas passiert mit meinem Körper. Das Verlangen nach Essen wird deutlich weniger. Ich trinke viel, aber auf feste Nahrung habe ich immer weniger Lust. Parallel zu dem geringeren Nahrungsbedürfnis ist

ein befreiendes Gefühl in meinem Kopf entstanden. Eine solche Klarheit habe ich selten in mir empfunden.

Reflexion: Warum Fasten zu mehr Klarheit im Kopf führt und was Synchronizität bedeutet

Auch wenn in der heutigen Zeit Fastenkuren ein moderner Gesundheitstrend zu sein scheinen, hat das Fasten in sämtlichen Kulturen dieser Welt eine lange Tradition. Man kann in den verschiedensten Religionen Fastenzeiten finden, die nicht nur der körperlichen, sondern vor allem der geistigen und seelischen Reinigung dienen beziehungsweise dienen. Auch in der Psychotherapie kennt man – darüber hat unter anderem Dr. Rüdiger Dahlke in seinen Büchern berichtet – Kombinationen aus Fasten und psychotherapeutischen Ansätzen. Durch das Loslassen von überflüssigen Pfunden, Ablagerungen, Giften und Schlacken im Körper findet eine intensive Reinigung, aber auch eine Entlastung der Entgiftungsorgane und des Darms statt. Nach Dr. Dahlke entspricht der Darm der Unterwelt oder Schattenwelt, in die wir Themen und Erfahrungen abschieben, die traumatisch und belastend sind. Damit sind sie aus dem persönlichen Sichtfeld entfernt, aber belasten sozusagen aus dem Hinterhalt den menschlichen Körper in vielerlei Hinsicht. Rein physisch kann man das sehr plastisch bei übergewichtigen Menschen beobachten, die in ihrer Aktivität und Beweglichkeit gegenüber Normalgewichtigen eingeschränkt sind. Aber auch auf seelischer Ebene belasten ungelöste Konflikte oder Dramen den Menschen.

Da alles eine Einheit ist und Körper, Geist und Seele miteinander interagieren, kann eine körperliche Reinigung durch Fasten auch auf geistig-seelischer Ebene zu mehr Leichtigkeit führen.

Und genau das ist es, was man als Zuwachs an Klarheit der Gedanken wahrnimmt.

Vielen Menschen erscheint lediglich das Wasserfasten als richtiges Fasten, was per definitionem jedoch nicht stimmt. Fasten hat viele Gesichter. Es kann bereits damit beginnen, gewisse Nahrungsmittel wegzulassen, was meiner Umstellung zur pflanzenbasierten Ernährung entsprechen würde. Auch das sogenannte Basenfasten, Suppenfasten, Smoothie- oder Saftfasten sind Varianten des Fastens.

Es geht letztlich um das Loslassen auf materieller Ebene, was immer auch einen Einfluss auf die beiden anderen Ebenen hat. Andererseits kann das System auch von hinten aufgerollt werden und durch eine geistig-see-lische Lösung von alten Blockaden oder Dramen eine Wirkung auf der physischen Ebene stattfinden.

Das, was ich in der Auszeit erlebte, nämlich das immer geringere Verlangen nach festen Mahlzeiten, war ein Ergebnis des intensiven Prozesses auf emotional-mentaler Ebene. Ich bin immer wieder fasziniert, wie wundervoll die Natur in uns und in unseren inneren Regelkreise wirken. Alles ist letztlich darauf angelegt, eine perfekte Kommunikation auf Zellebene (beispielsweise über Hormone, elektrische Impulse, Druckgradienten) sicherzustellen. Und zwar, ohne dass es dem Individuum bewusst ist. Es funktioniert automatisiert ohne ein bewusstes Lenken oder Kontrollieren des Menschen auf der Ebene des vegetativen Nervensystems. Und da haben wir sie wieder, die beiden unsichtbaren Lenker sämtlicher Körperfunktionen: den Sympathikus (Stressmodus) und den Parasympathikus (Entspannungsmodus). Das Drama der modernen Lebensweise hat jedoch dazu geführt, das das perfekte Mischungsverhältnis dieser beiden

Kontrahenten zugunsten des Stressmodus verschoben wurde, mit all den uns bekannten gesundheitlichen Auswirkungen.

Sobald ich erkannte, mit welcher Präzision unser Sein gesteuert wird, entstand eine tiefe Demut in mir gegenüber der Natur und dem Leben schlechthin.

Als Medizinerin habe ich zwar diese Vorgänge aus rein mechanistischer Betrachtung heraus gelernt, hatte allerdings eher das Gefühl von einer Fehleranfälligkeit des Systems Mensch. Es schien mir, als bedürfe es der aktiven Einmischung und Unterstützung der Medizin, um uns zu vollendeter Gesundheit und Langlebigkeit zu führen. Dass es Menschen über viele hunderttausend Jahre gibt und sie auch ohne die moderne Medizin, wie es sie erst seit etwa 200 Jahren gibt, überlebten, vergessen wir Menschen sehr oft. Gäbe es nicht die ausgeklügelten Programme in uns, dann wäre die Menschheit ohne Wissenschaft, Forschung und Medizin bereits längst ausgestorben. Ich behaupte, dass wir gerade wegen der Reduktion auf die rein materialistische Ebene in der modernen Medizin, immer mehr chronische Erkrankungen verzeichnen. Aber das ist meine persönliche Meinung und Einschätzung. Die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus betrifft nach Aussage des Robert-Koch-Institutes inzwischen jeden zehnten Deutschen. Aber woran liegt das, wenn die Medizin so wundervolle Dinge vollbringt wie Lebensverlängerung, Infektionsreduktion und herausragende chirurgische Leistungen? Warum gehen die chronischen Krankheiten dann nicht auch zurück? Ich erkläre mir das unter anderem mit der Trennung von Körper, Geist und Seelenebene; im Einzelnen, aber auch im therapeutischen Spektrum der Ärzte. Der einzelne Patient glaubt nicht an die Fähigkeit seines Körpers, ohne fachlich-kompetente (ärztliche) Hilfe gesund zu werden. Wie im Kapitel über das Opferkonto bereits beschrieben, beginnt bei mir bereits an diesem Punkt der

Prozess der Abgabe der Selbstverantwortung. Somit ist das begleitende Gedanken-Programm: „Ich kann das sowieso nicht ändern!“ oder „Ich kann das nicht ohne ärztliche Hilfe ändern!“ Und schon schnappt die Falle zu, denn die Kraft der Gedanken ist enorm.

Auf meinem Weg zur holistisch-ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit inspirierte mich bereits sehr früh ein wundervolles Buch zum Thema Quantenmedizin. Es heißt: „Der kleine Quantentempel“ und ist von Dr. Michael König geschrieben. In diesem Buch wurden mir Erklärungen aus der Quantenphysik geliefert, die genau das, was ich oben beschreibe, wissenschaftlich herleiten. Unser Körper besteht aus mehr als Zellen und Organen, Atomen und Molekülen. Die Elementarteilchen (Neutronen, Protonen, Elektronen) der Atome tauschen untereinander Photonen und Neutrinos im sogenannten Photonenfeld aus. Dadurch steuern sie alle Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge in unserem Körper. Alle Elementarteilchen zusammengenommen bezeichnet man auch als Quanten. Die Forschung, die sich mit diesen Zusammenhängen beschäftigt, nennt man Quantenphysik oder im medizinischen Bereich Quantenmedizin. Diese Disziplin schafft es nun, medizinische Erkenntnisse und Spiritualität miteinander zu verbinden und zu erklären. Körper, Geist und Seele haben darüber wieder eine Berechtigung bei der Betrachtung, Analyse und Therapie von Krankheiten.

Aber kommen wir wieder auf meine Erlebnisse in der Auszeit zurück. Halten wir fest, dass **mein verändertes Essverhalten durchaus meinen Geist geklärt hat und mich empfänglich für Informationen machte, die sich mir in Form von Synchronizitäten darstellten.** Zunächst möchte ich den Terminus Synchronizität erläutern und nutze dazu ein Zitat des Psychologen Werner Stangl:

„Das Phänomen der Synchronizität umfasst relativ zeitnah aufeinander folgende Ereignisse, die nicht über eine Kausalbeziehung verknüpft sind, vom Beobachter jedoch als sinnhaft verbunden erlebt werden.“

Carl Gustav Jung vermutete, dass durch diese scheinbaren ‚Zufälle‘ eine verborgene Ordnung zu Tage tritt.“ (Stangl, 2019)

Da unsere Gedanken mit Photonen korrespondieren, hat die Qualität unserer Gedanken einen Einfluss auf unser persönliches Photonen- beziehungsweise Quantenfeld. Wer kennt nicht folgenden Spruch: „Jetzt bin ich sauer!“ Dieser beschreibt nicht nur eine Emotion, sondern lässt sich auf körperlicher Ebene ebenfalls in der Biochemie (Elektronenmangel/ saures Milieu), aber auch in einem schwachen, nicht kohärenten Photonenfeld wiederfinden. Umgekehrt findet man ein geordnetes und starkes Photonenfeld bei der Ausschüttung von Endorphinen, also im Zustand von Glück. Wir strahlen letztlich das ab oder senden das aus, was wir fühlen. Auch das hat jeder Mensch selbst schon erlebt, aber hier ist nun der wissenschaftliche Hintergrund dafür geliefert.

Was das allerdings mit Synchronizität zu tun hat, möchte ich im Folgenden erklären. Gehen wir davon aus, dass unsere Gedanken eine Schwingung in und um uns (Quantenfeld) entstehen lassen und wir als ein Teil des großen Ganzen, der Natur, des Universums oder der Kosmos angesehen werden können, dann macht es Sinn, dass auch andere Wesen und Strukturen ein solches Feld besitzen. Die Theorie der morphischen Felder des Biologen Dr. Rupert Sheldrake besagt, dass es außerhalb unserer Körper Felder gibt, mit denen wir uns ständig verbinden. Das bedeutet, wenn wir mit einem Thema in Resonanz sind, also eine bestimmte Frequenz aussenden, dann können diese Felder sich mit jenen Feldern verbinden,

Informationen austauschen und in Kommunikation treten, die ähnlich schwingen. **Insofern gibt es keine wirklichen Zufälle, sondern lediglich Informationsaustausch über Schwingungsfelder.**

Die Rundhütte und das Feuer

Nach unserer gemeinsamen Chi-Gong-Stunde sitzen Anne und ich eine Weile zusammen und erzählen. Sie entführt mich wieder einmal mit ihren Erzählungen zu ihren schamanischen Reisen nach Mexiko und berichtet mir von unzähligen Ritualen, an denen sie teilgenommen hat. Auch Feuerrituale und Rückführungen gehören dazu. Ich lausche wie gebannt und lasse mich in eine Welt entführen, die mir bis dato unbekannt war. Bei jedem Wort, das über Annes Lippen kommt, fühle ich tief in meinem Herzen eine Art Erinnerung und kindliche Neugier. Andererseits meldet sich ein altbekanntes Gefühl mit kritischen Einwänden zu Wort: „Ist das nicht leichtsinnig und gefährlich?“

Naturrituale, seien sie schamanischer oder auch religiöser Art, bergen für mich ein unkontrollierbares Risiko, in Abgründe zu fallen, was in mir eine innere Panik auslöst. In meinem Leben haben mich alle Situationen erschreckt, in denen ich vermeintlich die Kontrolle über mich verlieren könnte. Das war der Grund, weshalb ich niemals Alkohol getrunken oder Drogen genommen habe. In meiner Jugend war ich die Einzige, die nie mitmachte, wenn meine Freunde auf Partys oder beim Ausgehen kiffen oder sich betranken. Es bereitete mir eine Höllenangst, mir vorzustellen, dass ich mein Bewusstsein verlieren könnte. Dennoch fühle ich jetzt einen starken Wunsch, an etwas, worüber Anne erzählte, einer sogenannten

Rückführung, teilzunehmen. Aus mir unerfindlichen Gründen fühlt es sich so an, als wartete etwas auf mich.

Anne entgeht mein Interesse nicht. „Hast du jemals eine Rückführung gemacht?“, fragt sie mich. „Nein, aber deine Erzählungen fesseln mich sehr stark“, antworte ich. „Wollen wir heute Abend mal eine Rückführung bei dir machen?“, schlägt sie vor. Das ist spontan und geht mir fast ein wenig zu schnell. Einerseits will ich, aber andererseits sind da die alten Bedenken. Anne nimmt mein Zögern wahr und schlägt mir vor, am Abend in der Rundhütte am Berg, die Bernhard für Seminare nutzt, ein Feuerritual zu vollziehen. Wenn ich dann Lust auf eine Rückführung bekommen sollte, wären Zeit und Raum vorhanden, um darauf einzugehen. Diesen Freiraum benötige ich, um mich frei zu entscheiden und ich bin Anne sehr dankbar für dieses einfühlsame Agieren. Wir beschließen, nun Esther und Bernhard zu fragen, ob wir die Hütte diesen Abend dürfen und versprechen, den Kamin und die Hütte sauber zu hinterlassen. Ohne Zögern bekommen wir das Einverständnis. Wie zwei kleine Kinder freuen wir uns auf diesen Abend. Ich schlage vor, eine Kanne Tee vorzubereiten und Anne packt das Palo-Santo-Räucherholz aus Peru (das sie von dort mitgebracht hat) und alle nötigen Utensilien wie Trommel und Feder ein. Wir verabreden uns für 19 Uhr im Gemeinschaftsraum, von wo aus wir gemeinsam zur Hütte starten werden.

Den Tag verbringe ich in meinem Lieblingswald direkt hinter dem Haus. Dieser Wald hat mich verzaubert. Er ist wie ein lieb gewonnener Freund, der mich in- und auswendig kennt. Ich brauche keine spektakulären Wanderwege und Ausblicke. Ich brauche hohe Nadelbäume, die nach frischem Harz duften, den weichen Waldboden, der mich wie auf Wolken laufen lässt, die frische Luft, die aus jeder einzigen Tannennadel herausströmt, die Musik von Ästen, die sich im Wind zart berühren. Das ist die

schönste Umgebung, in der ich unendlich viele Stunden verbringen kann, ohne dass es langweilig wird.

Im Nu ist es Abend und ich bereite mich auf das abendliche Ritual mit Anne vor. Eine gewisse Unruhe steigt in mir auf, andererseits verspüre ich gespannte Vorfreude. Bepackt mit Teekanne, Decken, Räucherholz und Federn, marschieren wir beide um Punkt 19 Uhr durch den tiefen Schnee zur Hütte am Hang. Es ist stockdunkel und der Schnee wirft das Licht der Straßenlaterne hell zurück. Die Stimmung ist magisch und als wir an der Hütte ankommen, übermannt mich ein wundervolles Gefühl von Geborgenheit. Dieser Rundbau wirkt auf mich wie der schützende Mutterleib. Voller Neugier betrete ich den großen Raum mit riesigen Fenstern, die einen magischen Blick ins schneebedeckte Tal bieten. Nachdem wir unsere Utensilien abgelegt haben, machen wir uns sofort daran, Feuer zu machen. Ich fühle mich, wie eine Frau aus grauer Vorzeit, die das Feuer zum Kochen und Wärmen des Wohnraums entfacht. Feuer hatte schon immer eine magische Anziehungskraft auf mich. In diesem Moment wird es mir wieder bewusst, wie sehr ich mich mit Feuer verbunden fühle. Anne und ich betrachten gefesselt das Flackern der Flammen. Voller Respekt achte ich die Kraft der Flammen, die nicht nur Zerstörung bringen können, sondern für mich Sinnbild von Transformation und Neubeginn sind. Während wir warten, bis das Kaminfeuer den gesamten Raum erwärmt, sitzen wir in Decken eingemummelt auf Schaffellen und erzählen. In diesem Moment entscheide ich, dass ich die Rückführung durchführen möchte. Es ist eine absolute Klarheit in mir, die mir vermittelt, genau diesen nächsten Schritt in mein neues Leben zu nehmen.

Anne lächelt. Sie wusste intuitiv, dass ich mich so entscheiden würde. Um mir maximale Sicherheit zu geben, bereitet sie mich auf das, was später passieren wird, vor und fragt mich nochmals, ob ich die Rückführung tat-

sächlich machen will. Auch wenn ich innerlich sehr aufgeregt bin, möchte ich diese Erfahrung unbedingt machen. Anne weist darauf hin, dass es durchaus sein kann, dass ich nichts sehe oder wahrnehme. Nicht immer funktioniert es beim ersten Mal. Ich solle mich einfach darauf einlassen und kommen lassen, was kommen möchte.

Um mich auf den Prozess vorzubereiten, führt sie ein schamanisches Ritual mit Räucherholz (Palo Santo) und Feder durch. Während ich aufrecht stehe und die Augen geschlossen halte, singt und spricht sie etwas auf Spanisch und fächert den Rauch durch meine Aura. Ich fühle mich sehr gut und werde immer entspannter. Inzwischen hat der Kamin den Raum angenehm erwärmt und ich suche mir ein Plätzchen, an dem ich mich hinlege und mit geschlossenen Augen passieren lasse, was passieren soll. Anne beginnt, indem ich auf ihren Zeigefinger blicken soll, der von rechts nach links vor meinem Gesicht wandert. Auf ihr Kommando schließe ich die Augen und lasse mich führen. Anne führt mich zunächst Schritt für Schritt in meine Vergangenheit. „Du bist jetzt 45 Jahre alt. Nimmst du etwas wahr, möchtest du mir erzählen, was Du siehst?“ Pause. Es zeigt sich nichts. Anne geht weiter und weiter zurück bis in meine Kindheit. Auf einmal, ich bin fünf Jahre alt, spüre ich eine bedrohliche Enge, das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Das Atmen fällt mir schwer. Ich will schreien, aber es geht nicht. Anne bemerkt den Ernst der Lage und fragt gezielt nach meinen Gefühlen. Panik, zu ersticken, entsteht und Tränen kullern über meine Wangen. Dann wird es ruhig. Es ist, als wären auf meinen Ohren Wattebäusche, die es ganz gedämpft um mich herum werden lassen. „Wo bist du?“, fragt Anne liebevoll. „Wer ist bei dir? Was passiert genau?“

An dieser Stelle möchte ich meine Privatsphäre schützen und gebe keine weiteren Details preis. Allerdings erscheint es mir wichtig, darauf

hinzuweisen, dass ich ganz klare Bilder empfing, mich in einer Situation wiederfand, die ich bis ins letzte Detail genau beschreiben konnte. Sogar Einzelheiten der Zimmereinrichtung stellten sich dar, die ich später anhand von Fotos im Fotoalbum und Befragungen von Zeitzeugen zu 100 % bestätigt fand.

Tränen fließen, ich schluchze laut und heftig. „Irgendwie fühlt es sich an, als wäre ich gestorben“, füge ich noch an. „Aber auch nicht.“ Der Film bricht hier an dieser Stelle ab. Tränen schießen immer noch aus mir heraus. „Atme tief durch und lasse alle deine Emotionen im Zusammenhang mit dem Erlebten los“, bittet mich Anne. Sie ist da und hält mich. Mein ganzer Körper bebt und zittert zugleich. Es kommt mir so vor als, ob ich eine verschlossene Box öffne und nun alles, was sich darin verborgen hat, herausschütte. Aber weitere und noch klarere Bilder kommen nicht. Nur emotionale Reaktionen. Anne streicht mir sanft über den Kopf und ist einfach da. Nach einiger Zeit werde ich ruhiger und mein Körper entspannt sich. Ein Schluck Tee tut gut und beruhigt den Hals. Die Erschöpfung lässt mich zurücksinken auf die Decke. Es tut gut, zu liegen. Anne gibt mir ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, frei von Bewertung und Urteil kann ich hier sein, wie ich in diesem Augenblick bin. Sie lässt mir auch die nötige Zeit und wartet, bis ich bereit bin, weiter in die Vergangenheit zu reisen. Ich habe kein Zeitgefühl und kann nicht beurteilen, wie lange es dauert, aber irgendwann bin ich bereit und es geht über die Geburt hinaus in ein früheres Leben. 1580 stoppe ich. Anne bittet mich, zu erzählen, was ich sehe:

„Ich streife durch den Wald und sammle Beeren und Kräuter. An meinem Arm hängt ein kleiner brauner Korb, der bereits zur Hälfte mit Sammelgut gefüllt ist. Da ist eine kleine Holzhütte im Wald, die ich betrete. Tinkturen und Öle stehen auf dem Tisch.“

Dann sehe ich viele Menschen in der Hütte, denen ich Glasfläschchen verabreiche. Die Gesichter sind fröhlich und dankbar.

Und dann:

Ich werde wieder panisch. Anne fragt, was ich sehe. „Da sind Pferde und schreiende Männer. Die Fläschchen liegen zersplittert auf dem Boden. Sie schreien: ‚Packt sie!‘“

„Atme tief ein und aus“, höre ich Annes sanfte Stimme wieder und wieder sprechen. Tränen fließen. Als Nächstes sehe mich auf einer Streckbank liegend schreien. Es ist, als blicke ich als Betrachter aus der Vogelperspektive auf die Szene. Neben meinem Geschrei erfüllen den Raum schreckliche Geräusche brechender Knochen und zerberstender Gelenke und ich fühle die Schmerzen deutlich. Und zwar reale Schmerzen. Ich sage Anne, dass meine Knie wehtun, und versuche, die Knie zu bewegen. „Es tut so weh“, sage ich zu Anne. „Was siehst du noch?“, fragt Anne.

Da ist ein riesiges Feuer und ich mittendrin. „Verbrennt sie!“, höre ich Stimmen schreien. Die riesigen Flammen um mich herum toben und wachsen über mich hinaus. Ich fühle, wie ich erwarte, voller Schmerz zusammenzubrechen, aber völlig abrupt stellt sich ein ganz friedliches Gefühl ein. Immer noch stehe ich mitten im Feuer, aber es wird leise um mich, als ob ich Ohrstöpsel im Ohr hätte, und ich spüre keinerlei Schmerz. Mein Körper ist noch da, aber ich nehme einen großen Frieden in mir wahr. Dieser Frieden, diese innere Glückseligkeit und Freiheit sind berauschend.

Damit lassen wir es für heute gut sein. Anne führt mich aus der Regression heraus, indem wir gemeinsam eine imaginäre Wendeltreppe zur Anfangs-

stufe und dem heutigen Tag zurücklaufen. Ich fühle mich erschöpft und gleichzeitig erleichtert. Wir sitzen noch eine Weile auf dem Schafsfell in der Hütte neben dem wärmendem Feuer und mit Blick in das helle Dunkel einer schneebedeckten Landschaft.

Anne erzählt von ihren eigenen Rückführungen und ich höre gebannt zu. Zeitlebens hatte ich Sequenzen in meinem Kopf, die ich in keinen Zusammenhang zu meinem jetzigen Leben bringen konnte. Dennoch fühlte ich immer, dass es etwas mit mir zu tun hatte. Damals glaubte ich nicht an Wiedergeburt oder vergangene Leben. Jetzt scheint es so zu sein, dass ich einen tieferen Blick in mein gesamtes Sein werfen durfte. So als hätte ich einen Blick in meinen tieferen Kern geworfen und gesehen, dass ich viel mehr bin – ewig und unendlich. Mein gesamtes Leben über bekam ich Fragmente der heute gesehenen Situationen in Träumen gezeigt. Zunächst gab ich ihnen keine Bedeutung, aber je öfter sie sich zeigten, desto mehr irritierten sie mich. Ich versuchte Erklärungen zu finden, in Filmsituationen von Hexenverfolgung oder Kindesmissbrauch, die die Fantasie in mir geweckt haben könnten. Dennoch fühlte sich diese Erklärung nie stimmig an. Mein Verstand signalisierte mir immer wieder, dass Gefühle ohne Beweise nichts wert seien, und da ich diese nicht hatte, war das der Beweis dafür, dass ich mir scheinbar nur etwas eingebildet hatte.

Die heutige Erfahrung an diesem Ort hat mir jedoch deutlich gemacht, wie sehr ich mich auf mein Gefühl verlassen kann. Denn alles, was mich seit Jahrzehnten beschäftigt hat, konnte mir der Blick in diese mir bisher unbekannte Welt bestätigen. Das Vertrauen in mich und meine Wahrnehmung ist gerade in diesem Moment ins Unermessliche gestiegen.

Anne und ich sitzen noch lange nebeneinander und blicken ins Feuer des Kamins. Die Flammen führen einen wilden Tanz im Rhythmus des knisternden Holzes auf. Ich bin fasziniert von dem Erlebten und erschöpft. Während ich wie hypnotisiert in die Flammen schaue, spulen sich immer wieder einzelne Bilder vor meinem inneren Auge ab und es entsteht ein Big Picture meines bisherigen Lebens und es ergeben sich Erklärungen, warum ich wann wie reagierte. Viele unbewusste Reaktionen auf bestimmte Ereignisse, die mir häufig befremdlich erschienen und die ich mir nicht erklären konnte, bekommen heute Abend ein Gesicht. Oftmals stellte ich mir die Frage, warum mich gewisse Menschentypen Wut empfinden ließen, obwohl ich weder mit ihnen näher ins Gespräch kam oder Kontakt hatte. Allein ihre Gestalt, ihre Körpersprache, ihr Geruch, ihre Stimme oder die , sich zu bewegen, löste in mir Wut oder Zorn aus. Nun weiss ich einfach, dass mein Körper Antennen hat und auf Dinge reagiert, die tief in meinem Körpergedächtnis gespeichert sind. Langsam verspüre ich eine wohlige Müdigkeit und Anne willigt sofort ein, als ich den Heimweg antreten möchte. In dieser Nacht schlafe ich tief und fest.

Am nächsten Morgen suche ich auf YouTube nach einer Rezeptidee von Diane Stobbo. Dabei wird mir ein Video von Bruce Lipton angezeigt. Irgendeine innere Stimme verleitet mich dazu, dieses Video statt des Rezeptvideos anzusehen. Ich kann es kaum fassen. Bruce Lipton spricht darüber, wie man mit einer Methode, die sich Psych-K nennt, Programme aus der Kindheit, die sich auf der Ebene des Unterbewusstseins, gespeichert haben, auflösen beziehungsweise umprogrammieren kann. Dieses Video liefert mir gerade die Erklärung auf die Frage, warum mich heute noch das Urteil meines Vaters einschüchtert und wie ich es innerhalb einer oder weniger Sitzungen positiv umprogrammieren kann:

*„Ich schätze und akzeptiere mich bedingungslos
und bin selbstbewusst und selbstsicher.“*

Sobald ich zurück nach Frankfurt komme, werde ich mir einen Spezialisten für Psych-K suchen und diesen neuen Satz in meinem Unterbewusstsein verankern. Welch eine Synchronizität oder ist es doch nur Zufall gewesen?

Reflexion: Traumata aus der Vergangenheit
wirken unterbewusst weiter

Dr. Michael König hat in seinem Buch „Das Urwort. Die Physik Gottes“ ein quantenphysikalisches Modell der Seele entworfen. Darin erklärt der Quantenphysiker, dass individuelle Gedächtnisinhalte eines Menschen in Form von Essenzelektronen abgespeichert werden. Die Informationen von Elektronen bleiben auch über den Tod hinaus gespeichert, da sie über eine unendliche Lebensdauer verfügen. König postuliert, dass die Essenzelektronen nach dem Tod eines Lebewesens dessen Körper verlassen, als verdünnte Teilmenge weiter bestehen bleiben und somit die Seele darstellen, um die sich bei der Wiederverkörperung ein neuer Körper formt. Das bedeutet also, dass Erlebnisse, traumatische Situationen als Information auf Seelenebene bestehen bleiben. Somit wäre rein wissenschaftlich über physikalische Zusammenhänge erklärt, dass Menschen durch Erlebnisse aus früheren Leben durchaus im jetzigen Leben beeinflusst werden können. Das, was also in Rückführungssitzungen gesehen oder wiedererlebt wird, ist nichts anderes als das Anzapfen der auf Seelenebene gespeicherten Informationen. Man könnte tatsächlich sagen, dass

auf dieser Ebene alle Informationen auf ewig gespeichert und verfügbar sind, ähnlich einer Datenbank des Seins.

Wer kann im Angesicht dieser Erkenntnisse noch annehmen, dass Lügen niemals rauskommen?

Hier eine sehr schöne Beschreibung von Rückführungen von der Reinkarnation-Therapeutin Cornelia Koch, (www.cornelia-koch.at):

„In der Rückführung wird uns bewusst, dass unsere Seele unsterblich ist und dass nur durch die vielen verschiedenen Leben das Wachstum ermöglicht wird. Wachstum ist das Ziel der Seele, es bedeutet für die Seele eine Rückkehr zur ursprünglichen, göttlichen Liebe. Durch dieses Erkennen holen wir uns die Eigenverantwortung zurück und wir steigen aus den Opferprogrammierungen aus. Denn in Wahrheit hat alles seinen tiefen Sinn, und das können wir in der Rückführung erleben.“

Beide Erklärungen ergeben für mich einen tiefen Sinn und liefern unabhängig einer wissenschaftlichen Grundlage für mich als Mensch einen Lösungsweg zur Versöhnung und Schaffung des inneren Friedens.

Nahezu jeder Mensch hat in seinem jetzigen Leben und, wenn er an vergangene Leben glauben kann, auch in anderen Inkarnationen große und kleine Traumata erlebt, die sich auf Seelenebene gespeichert haben und aus dieser Ebene unsere heutige Existenz bewusst oder unbewusst beeinflussen können.

Doch nicht nur diese Herangehensweise erklärt, wie ein erlebtes und unverdautes Trauma Spuren im Gehirn hinterlässt und durch den Verlust

von Kohärenz zwischen dem emotionalen Gehirn (limbisches System und Amygdala) und kognitiven Gehirn (Neokortex und Präfrontallappen) keine Resilienz entsteht. Diese ist vereinfacht mit einem Lernen aus Erfahrung zu beschreiben und verhilft den Menschen dazu, sich an individuelle Lebensbedingungen anzupassen und über sich hinauszuwachsen.

Sehr starke Traumatisierungen, zum Beispiel durch schwere Unfälle, Folter, Vergewaltigung oder Krieg, überladen das Verarbeitungsvermögen des Gehirns und hinterlassen eine unauslöschliche Spur, fast wie eine Narbe, im emotionalen Hirn.

Dies fand der Wissenschaftler Dr. Josef LeDoux (Universität von New York) heraus. Solche Narben entkoppeln das emotionale und kognitive Gehirn und führen dazu, dass selbst Jahrzehnte nach dem Erlebnis Alltagssituationen die Emotionen und daraus resultierenden Angstreaktionen (Starre, Ohnmacht, Panik etc.) und vom Verstand nicht nachvollziehbare Reaktionen auslösen. Selbst die Patienten wissen oft nicht, woher diese heftigen Reaktionen stammen. Glücklicherweise hatte Dr. LeDoux hinsichtlich der Unlösbarkeit dieser emotionalen Spur unrecht, denn inzwischen wurde eine höchst effektive Methode gefunden, mit deren Hilfe sogar schwerste posttraumatische Syndrome gelöst und verstoffwechselt werden können. Dieses Verfahren nennt sich EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und kann bereits nach wenigen Sitzungen zur Aktivierung des adaptiven Systems, wie es die Forscher nennen, und damit zur Verarbeitung der traumatischen Information führen. EMDR nutzt im Prinzip den Selbstheilungsmechanismus im Gehirn und ist vergleichbar mit dem Nutzen von Heilpflanzen oder anderer natürlicher Methoden zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

Auch wenn unser Verstand uns weismachen möchte, dass es keinen ersichtlichen Grund für bestimmte emotionale Reaktionen oder Muster in unserem Leben gibt, bedeutet es nicht, dass unser Gefühl lügt. Manchmal sind es diese Narben von alten Verletzungen aus diesem oder vergangenen Leben, die uns aus dem Hinterhalt übermannen und den Alltag beeinflussen.

Ich habe mich in meinem Leben sehr häufig gefragt, warum ich mich Männern unterlegen fühlte, obwohl ich einen Beruf erlernt hatte, der beiden Geschlechtern gleichberechtigte Chancen gibt. Dennoch gab es im privaten wie im beruflichen Umfeld immer wieder Situationen, in denen ich mich ausgenutzt fühlte, im Sinne von mich von meinen Platz verdrängen. Nie habe ich gekämpft, sondern immer klein beigegeben, aber mich innerlich tief verletzt gefühlt. Die Rückführung hat mir vor Augen geführt, dass es offensichtliche Gründe für diese innere Lähmung und Angst gab. Beide Szenen der Rückführung haben dies lebhaft dargestellt und gaben mir folgendes Gefühl: „Ich habe mir nichts eingebildet und es gibt einen Grund für mein Verhalten!“ Ich sah nun einen Sinn in meinen unterbewussten Reaktionen und konnte beginnen, Frieden in mir zu schaffen.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass jeder, der ebenfalls eine traumatische Erfahrung im Leben gemacht hat, unbedingt Hilfe von Traumaspezialisten in Anspruch nehmen sollte. Es gibt viele Techniken, mit deren Hilfe die Narbe in unserem emotionalen Hirn, aber auch die Integration und Verarbeitung von Traumata durch den Hippocampus wiederherstellt. Denn genau diese Integration wird ausgeschaltet, wenn Menschen extrem traumatische Situationen erleben. Dieses Areal im Hirn (Hippocampus) verbindet die Puzzleteile unserer impliziten und expliziten Erinnerung, damit wir sie verarbeiten und einen Sinn erkennen können.

An Patienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) haben Forschungen ergeben, dass der Hippocampus mittels Verbindung zwischen dem limbischen System und Präfrontalkortex die implizite Erinnerungen neuronal zusammensetzt und mit expliziten Bildern verknüpft. Bleiben sie wie ein ungeordneter Haufen impliziter Puzzleteile unverarbeitet, werden sie den traumatisierten Menschen ein Leben lang in die Situation zurückholen – ohne die Möglichkeit, einen expliziten Zusammenhang zu erhalten. Aber gerade darum geht es, wenn wir aus Erfahrungen sinnvolle Schlüsse ziehen und das Verhalten anpassen können.

Ist es nicht so, dass es im Leben letztlich nur um die Sinnfindung geht? Der Wissenschaftler Dr. Daniel J. Siegel hat entschlüsselt, das immer dann, wenn unser Gehirn einen Sinn in einer Erfahrung findet, diese emotionalen Fallstricke überwunden werden können. Dazu nutzt er bei seinen Patienten die Methode Mindsight, die interessanterweise meinem Ansatz von Folgedirselbst sehr nahekommt. Worauf ich hinaus möchte, ist, dass wir tief in uns Systeme verankert haben, die der Existenz des Menschen dienen. Allen diesen Systemen ist jedoch gemein, dass wir sie anschalten und nutzen können, wenn wir auf uns fokussiert, achtsam und gleichsam balanciert sind. Und genau daran mangelt es meist in der heutigen Zeit. Nicht nur, dass wir unseren Fokus immer mehr auf das Außen (Experten, Nachrichten, Vorgaben, Gesetze, Regeln etc.) lenken, sondern wir sind derartig gestresst, dass die Verbindung der Herz-Hirn-Achse mittels des autonomen Nervensystems permanent blockiert ist. Dadurch erreichen wichtige emotionale Informationen nicht unser Gehirn und können wiederum nicht die wichtigen Selbstregulationsmechanismen aktivieren. Wir schalten uns letztlich selbst durch unser Verhalten und Denken von den Regenerations- und Verarbeitungsprogrammen ab.

Und diese Aussage und Erkenntnis empfinde ich als sehr wichtig: Wir sind es selbst, die das bewirken. Zwar unbewusst, aber wir sind die Verursacher und deshalb auch allein dafür verantwortlich, diese Blockaden zu lösen. Das mag sich recht hart und empathielos anhören, doch ist es letztlich auf diese eine wunder- und heilsame Formel zu reduzieren:

„Wir sind die Schöpfer unseres Seins!“

In diesem Satz steckt solch eine Kraft, solch ein Potenzial und vor allem solch ein Frieden.

Transformation in vollem Gange

Seit dem Abend in der Rundhütte fühle ich mich mir und meiner Körperweisheit verbundener denn je. Man könnte fast sagen, ich bin noch mehr in mir angekommen. Eine Sicherheit, ein Heimathafen, ein Zuhause – die Liste könnte mit ähnlichen Formulierungen unendlich weitergeführt werden – ist in mir selbst geboren worden. Dankbarkeit und eine unbeschreibliche Liebe für mich und meine Intuition, meine Wahrnehmung und mein tiefes Ur-Wissen machen sich breit.

Auf einem langen Spaziergang durch meinen geliebten Wald am Hang bleibe ich an verschiedenen Bäumen stehen und lehne mich an sie an. Heute überkommt mich mehr denn je das Bedürfnis, mich mit der Natur zu verbinden. Ich fühle so klar, dass ich ein Teil von ihr bin und nehme auch das tiefe Wissen in ihr wahr. Es ist mir nicht unbekannt, dass Bäume im Wald untereinander kommunizieren. Über gasförmige Substanzen in der Luft, den sogenannten Terpenen, schicken sie sich Informationen zu. Aber auch unterirdisch gibt es ein Kommunikationssystem auf Zuckermolekülbasis, welches über das weit vernetzte Wurzelsystem von einem Baum zum anderen geschickt wird. So senden Bäume ihren kranken Kollegen Zucker, um sie im Bedarfsfall zu unterstützen. Welch ein ausgeklügeltes und geniales Hilfesystem in der Natur steckt! Ich bin zutiefst begeistert.

Und heute, an dem Tag, der mich mit mir selbst so stark verbunden hat, spüre ich mich der Natur und besonders den Bäumen sehr nah. Sobald ich mich einem Stamm nähere und mich anlehne, spüre ich die Kraft, die von ihm ausgeht. Es ist, als wären meine Wahrnehmungen durch das gestrige Erleben noch intensiver geworden.

Ich bin Teil eines großen Ganzen. Ich weiß es aus einer tiefen inneren Weisheit. Meine innere Stimme ist klar und deutlich wahrzunehmen. Aber wie wird man in unserer Gesellschaft angesehen, wenn man sagt, dass man der Intuition, dem Bauchgefühl oder womöglich einer inneren Stimme folgt? Unsere Erziehung und unser Bildungssystem lassen keinen Raum für Empfindungen, die nicht nachprüfbar sind. Doch mit welchem Recht erhebt die Wissenschaft den Anspruch auf alleinige Weisheit und Vollständigkeit? Wissenschaft basiert auf Hypothesen. Die Bestätigung einer Hypothese ist noch lange nicht der letzte Beweis für die absolute Wahrheit.

Immer wieder habe ich in meiner beruflichen Tätigkeit als Zahnärztin erleben dürfen, wie Thesen, die ich noch im Studium als alleinige Wahrheit gelehrt bekam, fielen, und neue Thesen aufgestellt wurden. Manchmal änderten sich komplette Behandlungsweisen und das, was vor 20 oder 30 Jahren noch als richtig galt, ist nicht mehr State of the Art.

Passend zu dieser Thematik möchte ich gern ein plastisches Beispiel eines nach seinem Tod anerkannten Wissenschaftlers anführen: Es geht um Professor Philipp Semmelweis. Der ungarische Arzt brachte das Thema Keimfreiheit in die Geburtskliniken. Zur damaligen Zeit – es war 20 Jahre vor Louis Pasteurs Forschungen zur Asepsis – wurde weder mit Handschuhen operiert und entbunden noch sich die Hände zwischen den Patienten gewaschen. Da es zu jener Zeit eine exorbitant hohe Rate an durch Kindbettfieber verstorbenen Frauen gab, schloss Semmelweis aus seinen empirischen Beobachtungen, dass die Ärzte sich zwischen den Behandlungen die Hände mit einer Kalklösung waschen sollten. Diese einfache Maßnahme zeigte sehr schnell messbare Erfolge bei den Patientinnen. Innerhalb eines Monats war die Sterblichkeit von 1 zu 3 auf 1 zu 20 gesunken. Trotz dieser hervorragenden Ergebnisse wurden

seine Veränderungen und zusätzlichen Aufgaben (Händewaschen) von den Kollegen im Krankenhaus als unangenehm empfunden und wegen der fehlenden Nachweisbarkeit eines offensichtlichen Grundes (Wirkung der Keimfreiheit war noch nicht durch Louis Pasteur nachgewiesen) entließ man Dr. Semmelweiss und verspottete ihn. Heute würde man ihn vermutlich als Verschwörungstheoretiker oder Scharlatan titulieren. Er wurde also nur deshalb Opfer dieser Hetzkampagne, weil der wissenschaftliche Beweis der Keime nicht erbracht war. Die Kollegen ihm also nur deshalb vorwerfen konnten, dass es keinen sichtbaren Beleg für seine Maßnahmen gab. Semmelweiss starb kurz bevor Pasteur die Forschungsergebnisse für die Richtigkeit seines Handelns erbrachte und wurde erst posthum für sein Wirken geehrt.

Während ich im Wald umherlaufe und die Gedanken in meinem Kopf kreisen, kommt mir ein Satz in den Sinn.

Folge dir selbst

Ja, genau, das ist es. Ab heute folge ich mir selbst. In mir ist in diesem Moment etwas geboren worden, was mein Leben verändern soll.

FolgeDirSelbst

Folgedirselbst kreist in meinem Kopf und lässt mich nicht mehr los. Das Gefühl ist sehr stark. Ich empfinde eine solche Kraft und Wahrheit hinter diesem kleinen unscheinbaren Satz. Doch dann mischt sich mein Verstand immer wieder ein und präsentiert mir Weisheiten meines bisherigen Lebens: „Um einer Idee einen Rahmen zu geben, braucht es Pläne, Konzepte und Konstruktionen.“ Mein Bauchgefühl antwortet im gleichen Atemzug, dass genau diese Rahmen und Konstrukte die Kreativität zerstören. Sie zwingen den Entstehungsprozess in einen fiktiven Raum, der nur in der Zukunft existiert. Aber das Leben ist hier und jetzt. Und genau deshalb ist es wichtig, dem ersten Gefühl Aufmerksamkeit und volles Vertrauen zu schenken. So wie man einem Neugeborenen einen Namen gibt und darauf vertraut, dass es ganz von allein laufen, essen, trinken, sprechen und ausscheiden kann. Dazu braucht es kein Konzept oder Drehbuch. Diese Fähigkeiten entwickelt sich je nach Hardware früher oder später von ganz allein. In diesem Fall hat das neugeborene Wesen unser aller Vertrauen.

Kreative Prozesse verstehe ich inzwischen auch als Wesen, die sich entwickeln wollen. Nur wenn wir sie bedingungslos annehmen, obwohl wir zu diesem Zeitpunkt nicht wissen, was sie uns bringen werden und wie sie uns dienen können, werden sie ihr volles Potenzial entfalten. *Folgedirselbst* stellt gerade alles in mir auf den Kopf. Was ich in meinem bisherigen Leben gelernt habe lautete: Sei fleißig, bilde Dich, verdiene genug Geld, um Dir etwas leisten zu können, denn nur wer (sich) etwas leistet, der hat Ansehen. Deshalb habe ich studiert, fleißig gearbeitet, gesellschaftliches Ansehen erarbeitet, obwohl ich bereits eine sehr wichtige Aufgabe als Frau hatte. Nämlich vierfache Mutter zu sein. Eine verantwortungsvolle

Aufgabe, im Dienste der Menschheit. In meinem bisherigen Leben ging es immer um die Befriedigung eines im Außen definierten gesellschaftlichen Wertes, der mir durch die Erziehung im Elternhaus, aber auch die Bildungseinrichtungen vermittelt wurde.

Mein inneres System – mein wahres Sein könnte ich es auch nennen – hat sich in all den Jahren immer wieder zu Wort gemeldet und mir signalisiert, dass ich nicht auf dem richtigen, meinem Weg war. Symptome über Symptome haben mir das Leben schwergemacht. Zumindest sah ich das damals so.

Heute weiß ich, mit welcher Intention diese Zeichen meinen Lebensweg kreuzten und dass sie nur korrigierend regulieren wollten. Der Blick nach innen ist in der Gesellschaft von heute verlorengegangen. Wir sitzen vor Fernsehern und lassen uns informieren, wir sitzen in Vorlesungen und lassen uns bilden, wir gehen zum Arzt und lassen uns heilen. Wer nach innen schaut, seinem Gefühl vertraut, Auszeiten nimmt, der wird häufig als gesellschaftlicher Außenseiter angesehen. Während meines Studiums habe ich mich viel mit Malerei und Kunst beschäftigt. Die Lebensläufe berühmter Maler las ich gern und stellte häufig fest, dass sie zu Lebzeiten eher am Rande der Gesellschaft lebten und ihr wahrer Wert erst nach dem Tod bekannt wurde. Das Loslassen festgelegter Rahmenbedingungen – seien es gesellschaftliche Normen oder materielle Räume – ist sicher ein Aspekt für das Wachstum neuer Ideen und Visionen. Hier in diesem Auszeit-Raum ist etwas in mir entstanden, eine Idee, ein Name, ein Gerüst, das fortan wachsen und gefüllt werden will.

Folgedirselbst ist wie der Name meines neuen Lebenskapitels. Es besagt, seinem eigenen Prinzip zu folgen und zu spüren, was in welchem Moment richtig für einen selbst ist. Ja, genau das möchte ich machen. Ich

spüre, dass ich Menschen inspirieren möchte. Die Zeiten, in denen ich meinen Patienten sagen musste, was richtig ist, um gesund zu werden, sind vorbei. Ich habe keine Lust mehr darauf. Zu oft habe ich gesehen, dass Therapieansätze nicht funktionierten, obwohl die Wissenschaft sie als einzig richtigen Weg definierte. Wie oft gab es Patienten, die sich meinem Behandlungsplan widersetzt hatten, und sich die Krankheit trotzdem nicht verschlechterte.

Folgedirselbst wird Menschen inspirieren! Das ist klar! Wie genau ist noch nicht klar! Mal sehen, wie sich das entwickelt.

Jetzt genieße ich einfach das Neue, was sich ganz zart den Weg in mein neues Leben bahnt.

Abschied

Der Abschied fällt mir schwer. Die wenigen Menschen, die ich in den letzten beiden Wochen hier kennengelernt habe, sind mir regelrecht ans Herz gewachsen. Mit Anne ist ein starkes emotionales Band entstanden. Diese Art der Verbundenheit zu fremden Menschen ist mir neu. Immer wieder kommen Gedanken in mein Bewusstsein, als hätte mich diese Begegnung zu mir, zu meinen innersten Räumen geführt. Räume, die ich bisher gemieden habe, aus Angst etwas zu erfahren, was mich verletzen könnte. Man könnte fast sagen, Anne hat mich in meine dunkelsten Kellernischen geführt und mir dazu verholfen, endlich den Lichtschalter zu betätigen. Zu diesem Zeitpunkt realisiere ich noch nicht, wie viel Heilung gerade auf dieser Ebene stattgefunden hat.

Auch Bernhard, den ich anfangs als sehr streng und hart empfunden habe, ist mir ein lieber, ehrlicher und warmherziger Wegbegleiter geworden. Sein Spruch „Du hast immer die Wahl, Dich zu entscheiden“ soll mein neues Leben maßgeblich bestimmen, was ich jedoch zu diesem Zeitpunkt nur erahne. Esther ist eine der liebenswertesten Frauen, die ich in meinem Leben getroffen habe. Sie erinnert mich an meine Oma, aber mit weiblicheren Zügen. Sie ist der Inbegriff der Mütterlichkeit und strahlt eine natürliche Liebe und Wärme aus, die mir in diesen vierzehn Tagen sehr wohl tut. Ich werde diese Umgebung vermissen. Dieses Haus, die Menschen darin, die Umgebung und vor allem den Wald. Mit Tränen in den Augen besteige ich das Auto und rolle los. Los in Richtung meines neuen Lebens. Tief in meinem Inneren spüre ich, dass sich etwas verändert hat.

Ich habe mich verändert!

Unvermittelt meldet sich mein Verstand zu Wort: „Wie werden meine Lieben zu Hause auf mich reagieren?“, „Wie werde ich die Stadt empfinden?“, „Werde ich mich in die Alltagsroutine wieder einfinden?“ Fragen über Fragen schießen durch meinen Kopf. Und dann erinnere ich mich an Bernhards Spruch:

„Du hast immer eine Wahl!“

Ja, ich lasse es einfach auf mich zukommen. Ich kann nichts bestimmen und planen. Das Leben ist im ständigen Fluss und Wandel. Nicht nur ich unterliege der Veränderung, auch mein Außen. Mein Plan ist es, einfach nichts zu planen und alles auf mich zukommen zu lassen. Das fühlt sich gut an. Während ich auf der Autobahn die Landschaften vorbeiziehen sehe, ist es, als würden Schalen um mich herum wegfliegen. So wie die Schalen von Atomen. Im Chemieunterricht habe ich vor sehr langer Zeit das Schalenmodell gelernt. Nach diesem Modell sind die Elektronen in der Atomhülle in Schalen angeordnet – wie die Schalen einer Zwiebel. Und nun fühlt es sich an, als flögen die einzelnen Schalen weg und ich käme meinem eigenen Atomkern immer näher. Plötzlich ist dieser Gedanke da! Ist es ein Gedanke oder eine Stimme? Ich vermag es nicht zu differenzieren, aber eines ist gewiss: Es fühlt sich absolut stimmig an! Ich gehe nicht zurück in mein altes Leben, das ich vor 14 Tagen verlassen habe.

Ich gehe zurück in mein neues Leben.

Ich bin eine andere Person. Äußerlich unverändert, aber tief in mir, da ist etwas Gigantisches passiert. Das ist klar! Was nicht klar ist, ist, wohin mich dieses neue Leben führen wird. Bisher ist es nur ein Gefühl. Und das ist sehr stark. Freude! Freude auf mein neues Leben. Es wird mich

auf meinen Weg bringen. Meinen Weg! Immer habe ich etwas gesucht und versucht, mit materiellen Dingen, Errungenschaften, Leistung und Ansehen zu kompensieren. Aber niemals fühlte es sich nach dem richtigen Weg an. Den konnte ich allerdings nie beschreiben oder formulieren. Immer wieder fühlte ich mich wie verloren, richtungslos und abhängig von Menschen, die mich stützten. Als Kind war es mir eine unerträgliche Vorstellung, dass meinem Vater etwas zustieße und er sterben würde. Er war der Inbegriff von sozialer Sicherheit für mich. Denn das war es, was ich, inspiriert durch ihn, als überlebenswichtig empfand. Finanzielle Sicherheit, geboren durch Leistung, war es, was gesellschaftliches Ansehen und Wohlbefinden zu bringen schien. Diese vermeintliche Sicherheit war allerdings eine starke Blockade meiner eigenen Selbstsicherheit. Immer wenn ich allein war, spürte ich, dass sie existierte, aber sie brach sofort in sich zusammen, wenn starke Menschen wie mein Vater in meine Nähe kamen. Mein Vater sagte häufig: „Du musst selbstbewusster werden!“ Aber wie? Das wollte sich mir nie erschließen. Jetzt in diesem Moment, auf der Autobahn in Richtung Norden, fällt es mir wie Schuppen von den Augen.

Ich war durch diese unzähligen Schalen um mich herum abgeschnitten. Abgeschnitten von meinem inneren Kern, meinem Atomkern.

Diese Schalen habe ich scheinbar irgendwann gebaut, um mich vor etwas zu schützen. Zunächst kommt der Gedanke auf, dass ich mich vor Menschen oder Erfahrungen schützen wollte. Aber im nächsten Moment erscheint die Lösung: Ich wollte mich vor mir selbst schützen!

Die Dinge, die ich in der Rückführung angeschaut habe, die ich jetzt fähig bin, zu verarbeiten, hätten mich vorher erschüttert. Alles hat einen Sinn! Meine Erziehung, die Kirche, aber auch die moderne Gesellschaftsform

haben mir eine Realität präsentiert, in der es immer um die Suche nach Schuld oder Schuldigen geht. Es gibt richtig und falsch und wer etwas falsch macht, ist schuldig. Dementsprechend suchen wir unser gesamtes Leben immer nach Schuldigen im Außen. Dabei würde der Blick nach innen dieses gesamte Konstrukt zum Wanken bringen. Das moderne, schnelle Leben gewährt kaum Zeit für den Blick nach innen. Wir alle sind Erschaffer, wir lenken unser Leben. Wir haben es nur vergessen. Auch ich! Bis heute! Ab jetzt wird sich alles ändern. Das nehme ich mir fest vor.

Der innere Dialog lässt die Zeit verfliegen und ich fahre in unsere Straße in Frankfurt ein. Als ich das Haus sehe, schießen mir die Tränen in die Augen. Tränen der Freude. Es tut gut zuhause zu sein. Die Sehnsucht nach meinen Kindern und meinem Mann kehrt mit einer solchen Heftigkeit in meinen Körper zurück, dass ich mich schluchzend hinter dem Lenkrad wiederfinde. Ja, hier gehöre ich hin und hier kann ich mein neues Leben leben. Weil ich die bedingungslose Liebe spüre. Darauf freue ich mich wie ein kleines Kind unter dem Weihnachtsbaum!

Kapitel 2



Das zweite Kapitel ist dem Weg gewidmet. Die Erkenntnis, ein bewusstes Leben zu führen, und seinen inneren Kompass zu kennen, bedeutet noch lange nicht, dieses Bewusstsein zu 100 % zu leben.

Alles im Leben ist ein Prozess und unterliegt den Grundsätzen von Aufbau und Abbau. Ich möchte fast sagen, dass die Definition von Leben, Bewegung und Wandel ist. Demgegenüber steht der Tod, der als Stillstand definiert werden könnte.

Die zwei Wochen in Bayern waren der Beginn meines neuen Weges, auf dem ich noch einiges zu lernen hatte. Der Grund, warum ich Sie an diesem Prozess teilhaben lasse, ist, Ihnen durch meine Erfahrungen zu zeigen, wie individuell, unvorhersehbar, emotional, erfüllend und auf jeden Fall lebendig es sein kann, sich selbst zu folgen. *Folgedirselbst* bedeutet nicht, dass das Leben immer nur einfach und ohne Herausforderungen verläuft, auch wenn das manche spirituellen Lehren suggerieren. *Folgedirselbst* ist die Hinwendung zum eigenen Sein und die Abwendung von einem von außen bestimmten Lebens. Die Frage soll nicht lauten: Was ist besser oder schlechter? Es soll lediglich eine frei gewählte Option für das individuelle Leben darstellen und als Inspiration dienen.

Manch einer könnte *Folgedirselbst* als egoistisches Prinzip bezeichnen und darauf möchte ich kurz antworten: Wem sonst als sich selbst sollte man folgen? Ist derjenige, der von uns verlangt, ihm zu folgen, nicht vielmehr

derjenige, den man als selbstsüchtig bezeichnen würde? Sich selbst zu folgen, bedeutet, zu wissen, wer man ist und warum man lebt. Jeder von uns ist ein Individuum und hat dem Kollektiv etwas zu geben, ihm und allen anderen, die darin vereint sind, zu dienen. Wer sich selbst niemals kennenlernt, weil er immer einem strikten Protokoll aus dem Außen folgt, wird niemals das eigene Potenzial erkennen und es niemals mit anderen teilen können. Er dient folglich auch nicht den anderen, was ich persönlich als egoistisch ansehe.

*Wir kommen auf diese Erde, um ein Geschenk zu bringen.
Ein Geschenk, das dem großen Ganzen dient. Und dieses
Geschenk nicht auszupacken oder schlimmer noch,
es nicht mit anderen zu teilen, ist wahrer Egoismus.*

Mein neues Leben nach der Rückkehr 2015

Als ich nach Frankfurt zurückkam, schaute ich vermehrt YouTube-Videos zu spirituellen Themen. Anne, aber auch die Erfahrungen, die ich während der Auszeit gemacht hatte, ließen Fragen und eine innere Neugier entstehen. Fragen rund um das Thema des wahren Seins. Dennoch waren auch Ernährungs- und Detox-Themen weiterhin wichtige Eckpfeiler meines täglichen Lebens, aber meine spirituelle Ausbildung stand nun im Vordergrund. Ich spürte einfach, dass ich dort Informationen finden könnte, die mir auf meiner Heilungsreise helfen könnten.

Es kam, wie es kommen musste. Relativ bald nach meiner Rückkehr aus Bayern stieß ich auf ein YouTube-Video, in dem eine spirituelle Lehrerin über ihre Ausbildung zum Meister der neuen Zeit sprach. Das war es, was ich gesucht hatte. Eine Jahresausbildung, die mir eine Basis für verschiedene spirituelle Perspektiven und Therapiemöglichkeiten gab. Obwohl mein Mann immer wieder betonte, dass er mir in meine persönliche Weiterentwicklung und Suche nach Lösungsansätzen nicht hereinreden werde, spürte ich genau, dass solche Themen eher befremdlich auf ihn wirkten. Er lehnte es nicht kategorisch ab, machte jedoch seinen Standpunkt deutlich: Solange ich ihn nicht missionierte, konnte er gut damit umgehen.

Die Ausbildung dauerte zwölf Monate und ich lernte dabei sehr viele neue Perspektiven auf ein bewusstes Leben kennen. Einiges war mir bereits bekannt, vieles war Neuland. Es sollte eine Zeit der Wahrnehmung meiner inneren Stimme werden. Aber nicht nur im positiven Sinne. Nach einigen Wochen der Ausbildung fühlte ich bereits einige Vorbehalte in mir aufsteigen, war jedoch so sehr im Sog dieser neuen Erfahrungen gefangen, dass ich es zunächst auf das Betreten unbekanntem Terrains schob. Auch

hier lehrte mich das Leben wieder einmal eine essenzielle Weisheit, die ich mal wieder vergessen hatte: *Folgedirselbst*

Aber das Leben erinnerte mich mal wieder durch schmerzhaft Erfahrungen daran, was passiert, wenn man die Wahrheiten nur im Außen sucht. Während dieser zwölf Monate folgte ich nicht mir selbst, sondern den Vorgaben der Lehrerin. Obwohl ich bei den Seminarinhalten wahrnahm, dass einige Seminarinhalte eine kraftvolle Emotion auslösten, nämlich Angst, machte mich das zunächst nicht stutzig. Auf eine sehr subtile Art wurde eine Welt vermittelt, die vor lauter unsichtbarer Gefahren wimmelte, gegen die wir uns schützen sollten. Eigentlich war das dasselbe, was ich in meiner Kindheit auch vermittelt bekam, aber mit anderen potenziellen Gefährdungen. Dennoch glich es im Kern derselben Sache. Die Lehrerin vermittelte genau das, was sie an den unbewussten Menschen beklagte. Es war dasselbe Spiel, mit dem hier Einfluss auf Meinungen genommen wurde. Interessanterweise sprach sie selbst über die Fallen der spirituellen Szene, indem sie sie die New-Cage-Szene taufte. Mein Gefühl signalisierte sehr schnell Unbehagen. Aber meine Erkenntnis, dass diese Ausbilderin ebenfalls mit der Angst ein Geschäft machte, sollte noch weitere Monate dauern. Doch was sind Monate im Vergleich zu fast 50 Jahren, in denen ich an eine andere Realität oder Wahrheit glaubte, in der ebenfalls mit der Angst vor Krankheit, der Angst vor Liebesentzug, Angst vor dem Urteil anderer Menschen, Angst vor Unattraktivität etc. gehandelt wurde. Oder in denen ich an eine Realität glaubte, dass Lehrer, Professoren, Autoritätspersonen besser wussten als ich selbst, was richtig und falsch, was wahr oder real ist. Ich habe mich nie gefragt, ob es andere Hypothesen als die meines universitären Lehrplans gab. Das, was der Professor lehrte, wurde auswendig gelernt und als zunächst unantastbar übernommen.

Aber zurück zu meinen Erfahrungen mit der spirituellen Ausbildung. Es mutete merkwürdig an, dass gewisse Lebensmittel als gute Energieträger benannt wurden, die ich aus meinem Wissen über Nährwerte nicht teilen konnte. So zum Beispiel sollte die Farbe des Lebensmittels wichtiger sein als die Zusammensetzung. Helle Farben trügen gute Energie und entsprechend sollten Reis, weißer Zucker oder Kartoffeln besser als frisches grünes Gemüse sein. Das stimmte mich sehr skeptisch. Weiterhin hielt sie nichts von Rohkost, Salaten und Obst. Dennoch waren diese Informationen noch kein Grund für mich, die Ausbildung abzubrechen. Denn andererseits lernte ich viele interessante Dinge, die ich bereits bei Wissenschaftlern wie Dr. Dieter Broers, Dr. Bruce Lipton, Dr. Simon Atkins, Dr. Joe Dispenza, aber auch Dr. Dietrich Klinghardt gehört und gelesen hatte. Und genau darin lag die Schwierigkeit. Etwa 70 % der gelehrten Inhalte hatten durchaus eine Berechtigung; beispielsweise die Themen **Morphogenetisches Feld, Multidimensionalität, Mentalkörper, Frequenzmedizin, Quantenphysik und Energien** schlechthin. Dass diese Lehrerin mit der Angst der Kursteilnehmer spielte und ihnen zum Schutz vor gewissen Energien weitere Kursinhalte oder Schutzprodukte verkaufte, war letztlich das Ausschlusskriterium dieser Ausbildungsvariante, das mich auf der Reise zu mir weiterbrachte.

Dennoch hatte diese Ausbildung einen unschätzbaren Wert für mich, wofür ich sehr dankbar bin. Durch diese Erfahrungen lernte ich in der Folge noch intensiver, abzuwägen und meine Antennen noch feiner zu kalibrieren, wenn es um sogenannte Wahrheiten ging und kann heute mit der nötigen Sensitivität abwägen. Außerdem weiß ich inzwischen, dass das menschliche Bauchgehirn über weitaus mehr Zellen verfügt als das Gehirn und darin die Überlegenheit und Schnelligkeit der Intuition liegt. Eine Erkenntnis, die mir im Universitätsstudium nicht vermittelt wurde, aber heute bereits in medizinischen Kreisen akzeptiert wird. Diese Lek-

tion brauchte ich auf meinem Weg, um zu erkennen, welche Stolperfallen auch auf alternativen Wegen zu finden sind.

Meine heutige holistische Perspektive basiert auf der Integration von Ideen, Meinungen und Lehren, nicht auf der Trennung. Egal in welchen Bereich wir blicken, Mainstream oder Alternativszene, geht es häufig um Trennung, um Entweder-oder, um Schwarz oder Weiß, um das Richtige oder das Falsche. Das birgt in meinem Verständnis eine Gefahr. Jeder Mensch ist ein Individuum und hat individuelle Bedürfnisse. Es gibt keine dogmatischen Vorgaben für alle, es kann nur individuelle Angebote geben, die jeder einzelne Mensch mit seiner Körperweisheit überprüft. Und ja, manchmal braucht es negative Erfahrungen, um zu einer Erkenntnis zu gelangen. Aber erst durch das Ausprobieren lernt man seine persönliche Lebenslektion. Kinder, die laufen lernen, fallen unentwegt hin. Sie stehen auf und fallen wieder, bis sie ihre Lektion gelernt haben und schließlich laufen können. Dieses simple Beispiel ist meiner Meinung nach auf alle Lebensbereiche anwendbar.

Parallel zur spirituellen Ausbildung begann ich im August 2015 eine Online-Business-Schule zu besuchen. Ich, die mit Handys und Computern immer auf Kriegsfuß stand. Meine großen Töchter hatten mir regelmäßig helfen müssen, wenn es um technische Einstellungen ging oder um Begriffserklärungen. Bis dahin waren Termini wie PDF-Datei oder Upload Fremdworte für mich. Als Zahnärztin hatte ich ein begrenztes Computerwissen. Im Behandlungsraum gab ich zwar Patientendaten in Programme ein, aber die Verarbeitung der Daten erfolgte durch spezialisiertes Personal. Insofern war ich immer ein absoluter Laie auf diesem Gebiet. Nun fühlte ich, dass die Zeit reif war, mich auch in diesem Bereich weiterzubilden. Innerhalb von vier Wochen hatte ich meinen eigenen YouTube-Kanal und nach drei Monaten stand meine erste Website. Selbstverständlich mit dem

Namen *Folgedirselbst*. Von einer inneren Kraft angetrieben, erschuf ich im Außen Rahmenbedingungen, um mein neues Lebensmotto unter die Menschen zu tragen. Wie das genau aussehen sollte, wusste ich allerdings nicht. Also ganz im Sinne von *Folgedirselbst* ließ ich meiner Kreativität freien Lauf, ohne sie in vorgefertigte Schubladen zu stecken und damit zu normieren. Ich fühlte, dass etwas komplett Neues entstehen wollte, und zwar auf seine ganz eigene und individuelle Art. Und entsprechend begann für mich eine neue berufliche Ära, in der ich mich eher vom Gefühl als vom Intellekt leiten ließ. Was nicht bedeutet, dass es keine Struktur hatte, aber die kam nach dem kreativen Prozess. Also eigentlich genau umgekehrt zur normalen Herangehensweise. Ein Architekt, Baumeister oder Grafiker hat eine Idee und schafft einen Plan zur Umsetzung. Aber durch die Erschaffung eines vorbestimmten Rahmens ist aus meiner Wahrnehmung bereits ein gewisser Teil der kreativen Entfaltungsmöglichkeit genommen. Und genau das wollte ich mit *Folgedirselbst* nicht. Ich eröffnete zwar zwei Plattformen, YouTube-Kanal und Website mit Blog, hatte aber kein Konzept. Die Themen, die sich rein intuitiv ergaben, griff ich auf, um sie zu bearbeiten und zu teilen. Und dadurch entstand ein kreativer Prozess, in dem ich Antworten und Feedbacks bekam, aufgrund derer ich wieder neue Inhalte schuf. Somit war ich ganz nah und unmittelbar mit den Bedürfnissen anderer Menschen verbunden.

Das Jahr 2016 unter dem Motto des Lernens

Im Dezember 2015 stand also meine eigene Website mit dem Namen *Folgedirselbst*. Ich hatte inzwischen einen YouTube-Kanal, eine Facebook-Seite und eine Webseite mit dem Namen, der mir im Süden Bayerns in den Sinn kam. Interessanterweise hatte ich diese Dinge ins Leben gerufen oder ich mag fast sagen, geboren, aber sie waren ähnlich einem Neugeborenen sehr klein, hilfebedürftig und sollten das gesamte Jahr 2016 gefüttert, betreut, versorgt werden und wachsen. Während ich diesen Tätigkeiten nachging und mich immer mehr zum Experten der Videoaufzeichnung und des Videoschnitts machte, lernte ich auf den Social-Media-Plattformen Gleichgesinnte kennen, die ebenfalls ein Online-Business aufbauten. Man tauschte sich gegenseitig aus, traf sich auf Veranstaltungen und Weiterbildungen, wobei ich in Bereiche eintauchte, mit denen ich früher als Zahnärztin wenig Berührung hatte. Ich besuchte Rohkost-Messen, lernte viel über gesunde Ernährung und bildete mich auf verschiedenen Ebenen weiter. Dabei lernte ich eine junge Frau kennen, die Hilfsprojekte in Asien unterstützte. Als sie auf Facebook einen Post veröffentlichte, dass sie nach Manila flöge, um eine Organisation zu unterstützen, die den Ärmsten der Armen kieferchirurgische Operationen, sogenannte Spaltoperationen, ermöglichte, meldete sich die Zahnärztin in mir.

Seit nunmehr fast zwei Jahren hatte ich meinen Beruf an den Nagel gehängt und war froh, nicht mehr tagein tagaus mit dem Bohrer in der Hand zu arbeiten. Meinen gesamten Fokus hatte ich auf meine Aufklärungsarbeit gelegt. Ich berichtete, wie man durch das Folgen der inneren Stimme zu mehr Klarheit und auf seinen eigenen Weg kommen kann. Aber genau jetzt meldete sich ein Gefühl in mir, dass den Helfer in mir wieder weck-

te. Der, der Freude daran hatte, Menschen zu helfen, vor allem in Bezug auf die Zahngesundheit. Kaum hatte ich dieses Gefühl wahrgenommen, kontaktierte ich die junge Frau über Facebook und fragte sie, ob ich auf eigene Kosten nach Manila kommen könne, um sie und ihre Organisation zu unterstützen. Die Reaktion war überschwänglich und sie war dankbar für mein Hilfsangebot.

Die nächsten Wochen sammelte ich alles im Bekanntenkreis und der Familie, was ich den armen Kindern als Geschenk mitbringen konnte. Mein Gepäck war hauptsächlich mit Geschenken beladen: mit Handys, Taschenlampen, Zahnbürsten, Zahnpflege, Rucksäcken, Spielzeug, Schulranzen, Stiften, englischen Büchern und Essen.

Als ich auf den Philippinen ankam, wartete die Frau bereits am Flughafen auf mich. Gemeinsam fuhren wir fast zwei Stunden durch den Nachmittagsverkehr auf Manilas Straßen ans andere Ende der Stadt. Es war, als hätten wir uns schon immer gekannt. Uns verband eine geistige Nähe, die mich sehr beeindruckte, und ich lauschte all ihren Geschichten, die sie bereits mit dem Hilfsprojekt erlebt hatte. Nach einer gefühlt ewig dauernden Fahrt kamen wir endlich am ersten Etappenziel an. Dort durfte ich die kleinen Patienten kennenlernen. Sie waren mit ihren Begleitpersonen (Müttern, Vätern, Geschwistern) in einem Kloster untergebracht.

Das mag barmherzig klingen, aber das war es aus meiner Perspektive absolut nicht. Es gab zwei Eingänge des Klosters. Einen an der Vorderseite und einen an der Rückseite. Wir kamen über die Rückseite herein, um zu den armen Gästen zu gelangen, die in Massenunterkünften, man könnte auch Baracken sagen, hausen. Alte, instabile Metallbetten mit fleckigen, alten Matratzen standen in den riesigen Schlafräumen. Männer, Frauen und Kinder schliefen zusammen. Es gab eine offene Küche und

eine Feuerstelle auf dem Boden. Es mutete etwas an wie in den Slums von Südamerika, den Townships Südafrikas oder der Totenstadt in Kairo.

Die zuständigen Nonnen, die mich durch das Kloster führten, erklärten mir, dass das extra so gestaltet sei. Diese armen Menschen könnten angeblich mit mehr Komfort nicht umgehen. Ob das tatsächlich so ist, sei mal dahingestellt, und ich verkneife mir an dieser Stelle meinen Kommentar. Die Kinder, obwohl sie mich nicht kannten, waren sehr anhänglich und zerrten an meinen Armen und Rockzipfeln. Mich schauten freundliche, kleine, schmutzverschmierte Gesichter mit schlechten Zähnen und den Kopf voller Läusen an und erweichten mein Mutterherz. Ich war überrascht, wie gut sie Englisch sprachen, obwohl sie teilweise nur sehr schlechte Dorfschulen besuchten. Die Nonne, die mich in diesem Auffanglager herumführte, machte auf mich eher den Eindruck eines Offiziers. Ich erschrak über den unsanften Ton, mit dem sie die Kinder und ihre Mütter anfuhr, wenn zum Beispiel Schuhe im Weg lagen oder der Schlafraum nicht aufgeräumt war. Eine Portion Nettigkeit und Nächstenliebe hätte hier sicher gutgetan. Nach dem Rundgang überließ sie mich und die junge Hilfsprojektleiterin unserem eigenen Schicksal und darüber waren wir sehr dankbar.

Ich packte meine Mitbringsel aus und alle, egal ob Groß oder Klein, scharten sich um unseren Tisch. Es war wie Weihnachten und Ostern zusammen. Selbst die Mütter wühlten auf dem Tisch herum, als müssten sie die Sachen vor ihren Kindern in Sicherheit bringen. Ich lehnte mich an den großen Baumstamm in der Mitte des sandigen Vorplatzes und beobachtete erfreut das bunte Treiben. So viel Freude, Gelächter und Lebendigkeit inmitten eines aus westlicher Welt trostlosen Ortes empfand ich als sehr heilsam. Wie oft beklagen wir uns hier in unserem luxuriösen Zivilisationsleben. Im Vergleich mangelt es uns an nichts, aber wann sieht

man bei uns solche strahlenden und dankbaren Kindergesichter? Solche Erfahrungen erden mich immer wieder. In diesem Moment erinnere ich mich an meine Kindheit in Kairo. Bis zu meinem siebten Lebensjahr wuchs ich dort auf. Als Kind deutscher Entwicklungshelfer wurden wir von der Bundesregierung gut unterstützt und führten ein privilegiertes Leben. Dennoch zog es mich immer auf die Straße. Ich spielte meist mit den Kindern der Umgebung auf der Straße. Es war ein buntes Treiben, ähnlich wie heute hier in Manila, und wir mischten uns alle. Die Kinder der Hausangestellten und wir Kinder aus den Häusern und Wohnungen dieses Stadtteils. Niemand war besser oder schlechter, reicher oder ärmer in unserer Wahrnehmung. Wir waren Kinder, die miteinander spielten – mit Steinen oder Stöckchen – und die Blumenkränze banden und sie auf der Straße sitzend den vorbeigehenden Fußgängern anpriesen. Die Trennung, die wir heute vollziehen, die hatten wir Kinder damals noch nicht in unseren Köpfen. Denn nur dort entsteht die Trennung in soziale Klassen; in unseren Gedanken, in unseren Köpfen.

Zur Essenszeit entscheiden wir uns gemeinsam beim Zubereiten, Kochen und Tischdecken zu helfen. Einige meiner mitgebrachten Lebensmittel wurden voller Neugier von zwei älteren Frauen ausgepackt und ich erklärte, wie man sie einsetzen und verarbeiten kann.

Als es ans Tischdecken ging und meinem zahnärztlichen Hygieneanspruch nicht entging, dass es hier nur kaltes Wasser zum Abspülen der Teller und des Bestecks gab, durchfuhr mich eine große Angst. Da ich bereits vor meiner Reise darüber aufgeklärt wurde, dass 90 % aller Patienten an akuter Tuberkulose leiden, wurde mir im Angesicht der verminderten Küchenhygiene doch etwas mulmig zumute. Das Husten der meisten Kinder ist mir seit meiner Ankunft nicht entgangen, auch nicht die Rotznasen, die mit den Fingern weggewischt wurden. Mich beunruhigte ein Gedanke

massiv: „Was ist, wenn ich mich hier anstecke, wenn ich die Tuberkulose mit nach Deutschland und in meine Familie, zu meinen Kindern bringe?“ Dieser Gedanke verdarb mir regelrecht den Appetit. Als mich die Frauen baten, von ihren liebevoll zubereiteten Speisen zu kosten, geriet ich in ein inneres Dilemma. Ich sollte doch bitte von dem Salat probieren, der mit einer besonderen Salatsoße angemacht sei. In diesem Moment überwog meine Angst vor Tuberkelbakterien und ich schlug den Salat aus. Ich hätte momentan mehr Lust auf warme Suppe, kam als Antwort über meine Lippen. Aber eigentlich war es mein Verstand, der geantwortet hat, aus Angst vor Krankheit. Mein Wissen, dass Gedanken die Vorläufer von Ereignissen sind, hatte ich in diesem Moment verdrängt. Wo ist die Spiritualität in Momenten wie diesen? Das zeigte mir mal wieder, dass ich noch viel Vertrauen in meine eigenen Kräfte aufbauen musste.

Die folgenden Tage standen unter dem Motto des Lehrens und Lernens. Ich gab mein zahnärztliches Wissen an diese Familien weiter, erklärte, wie sie mit den einfachsten Mitteln gute Zahnpflege betreiben konnten. Sie wiederum zeigten mir Pflanzen, mit denen sie Tee gegen Fieber zubereiteten und welche Blätter entzündungshemmend wirkten. Es entstand ein wundervoller Austausch an einem wackeligen Holztisch auf sandigem Boden unter einem riesigen schattenspendenden Baum. In diesem Moment spürte ich meine Liebe für die Welt, andere Kulturen, und ich spürte, dass die Welt mein wahres Zuhause ist. Das ist schon seit meiner Kindheit so. Grenzen, die unsere Kulturen und Religionen aufbauen, sind oftmals nur in den Köpfen vorhanden. Geht man auf die Menschen zu, lernt man die Individuen an anderen Orten dieser Welt persönlich kennen, dann erkennt man schnell, dass wir im Grunde alle nur eines wollen: Frieden und Liebe.

Am Ende meines Aufenthaltes erhielt ich noch ein Geschenk! Nicht im herkömmlichen Sinne, sondern in Form innerer Heilung. Am vorletzten Abend luden die Hilfsprojektleiterin und ich alle Kinder mit ihren Familien sowie die philippinische Oberschwester der Klinik in ein Restaurant außerhalb des Klosters ein. Sie hatten sich gewünscht, einmal von einem Buffet so viel zu essen, wie sie schaffen können. All you can eat. Es wurde ein wundervoller Abend mit viel Freude, Gelächter, Ausprobieren und Testen. Wir alle genossen diese gemeinsame Zeit und dann erzählte mir eine junge Mutter, deren Schneidezähne sehr kariös waren, dass sie sehr gern einen Mann finden würde, weil sie allein drei Kinder kaum durchfüttern konnte. Ihr Mann wurde vor den Augen des Sohnes auf offener Straße erschossen und seither versuchte sie, mit drei Jobs das Essen für die Kinder zu verdienen. Geld für ihre Zahnreparatur bliebe nicht übrig. Und das Kloster komme nur für die Spaltoperation des Sohnes, jedoch nicht für ihre Zahnbehandlung auf. Aber mit solch hässlichen Zähnen würde sie kein Mann heiraten wollen. Das weckte einen Gedanken in mir: Könnte ich eine Praxis finden, in der ich behandeln dürfte, würde ich dieser Mutter sofort die Zähne richten. Ich schaute die Oberschwester an und fragte, ob in der Klinik ein Behandlungsraum zur Verfügung stünde, in dem ich morgen arbeiten könne. Als ob es so sein sollte, bestätigte sie, dass die Klinik einen zahnärztlichen Behandlungsraum hätte, um ambulante Nachkontrollen im Rahmen von Operationen durchzuführen.

Der langen Rede kurzer Sinn: Am nächsten Tag fand ich mich mit Mundschutz und Handschuhen bewaffnet nach zwei Jahren Pause Frontzahnfüllungen legen. Wie so oft in meinen Jahren als Zahnärztin erlebte ich, wie stark die Zähne das Gesamtbild eines Menschen beeinflussen. Nach meiner Behandlung erkannte sich die junge Frau im Spiegel kaum wieder und hatte Tränen der Dankbarkeit in den Augen. Selbst das Klinikpersonal war den Tränen nahe. In diesen Momenten liebte ich meinen Zahnarzt-

beruf und spürte, wie sich in mir etwas versöhnte. Ja, es war genau richtig gewesen, Zahnärztin zu werden. Auch wenn ich es eigentlich nur meinem Vater zuliebe studiert hatte, merkte ich genau in diesem Moment, dass ich dankbar war, dem Willen meines Vaters entsprochen zu haben. Es schien, als ob ich diese Reise nicht nur angetreten hatte, um anderen zu helfen, sondern vor allem mir selbst. Ich öffnete mich für etwas, was ich bis dahin nicht sehen oder wahrnehmen konnte, da ich eine Mauer in mir aufgebaut hatte. Die Mauer gegen die Zahnheilkunde, wie ich sie gelernt hatte. Sie als Fundament zu nutzen, auf dessen stabiler Basis etwas Neues zu bauen, rückte auf einmal in mein inneres Sichtfeld. Zwar wusste ich noch nicht konkret, was daraus entstehen würde, aber eines war mir ganz klar: Es entstand etwas Neues!

Interessanterweise wurde noch eine weitere Vision geboren. Am nächsten Tag lud ich die beiden Hilfsprojektdamen zu einem Abschiedstee in die Hotellobby eines der ältesten Hotels Manilas ein. Ein Hotel, das die architektonischen Spuren der Kolonialzeit noch deutlich zeigte, aber das Moderne integrierte. Also eine Fusion von Alt und Neu. Es war ein Ort, an dem ich selbst an meine Kindertage in Kairo erinnert wurde, wo zahlreiche ähnliche Gebäude aus der englischen Zeit existierten. Die Hotellobby übte eine ganz besondere Energie auf mich aus. Die unglaubliche Höhe des Raumes suggerierte das Gefühl der Größe, der unendlichen Möglichkeiten. Manch ein Kritiker solcher Bauten würde es vielleicht als Machtdemonstration interpretieren. Doch wir Menschen haben alle unterschiedliche Prägungen und innere Programme, mit denen wir in Resonanz gehen, auf deren Basis unsere Urteile entstehen. Insofern beschreibe ich an dieser Stelle nur meine persönlichen Emotionen in diesem Umfeld. Während wir drei Frauen dort saßen und süßen Klebereis zu leckerem Tee aßen, kam eine Idee auf. „Wir müssen uns in ein paar Jahren wieder hier an diesem Ort treffen und eine Gesundheitskonferenz ver-

anstalten.“ Warum auch immer, aber es war ein intuitives Gefühl bei uns allen, dass es etwas geben werde, was wir mit der Welt zu teilen hätten. Es sollte eine Veranstaltung werden, auf der Wissenschaftler, aber auch Menschen zu Wort kommen sollten, die Gesundheit über neue Wege unterstützten. Zum Schluss legten wir ein Datum fest, zu dem wir uns hier wieder treffen wollten: 2020!

Nach meiner Rückkehr in Deutschland passierte etwas Wundervolles. Immer mehr Menschen, die mir auf YouTube oder Facebook folgten, erfuhren, dass ich mal als Zahnärztin gearbeitet hatte, und baten um Videos zu zahnärztlichen Themen. Ich begann, diesen Wünschen zu entsprechen und spürte die enorme Resonanz. Es entstanden mehr und mehr Videos, in denen ich die klassischen Sicht- und Behandlungsweisen aus alternativen Blickwinkeln besprach. Nicht, um dogmatische Konzepte zu verbreiten, sondern um zusätzliche Optionen ins Feld zu führen. Möglichkeiten, für die sich jedes Individuum persönlich entscheiden oder eben nicht entscheiden konnte. Genau diese Herangehensweise hatte ich in der Schulzahnmedizin vermisst. Dort gibt es Behandlungskonzepte, die genau vorgeben, wie vorzugehen ist. Manchmal gibt es innerhalb der Leitlinien keine weiteren Alternativen und genau das entspricht keineswegs einem ganzheitlich-holistischen Blickwinkel. Jeder Mensch ist einzigartig und individuell. Es erschließt sich meinem Verstand keineswegs, warum feste, starre Konzepte für alle Menschen passen sollen. Die Individualität der Menschen wird in keiner Weise berücksichtigt.

Diese Gedanken prägten das Jahr 2016, in dem ich mich auch im Medizinbereich weiterbildete. Ärzte und Wissenschaftler wie Dr. Klinghardt, Dr. Mutter, Dr. Bruce Lipton, Dr. Lissa Rankin, Dr. Joe Dispenza, Dr. Dieter Broers erweiterten meinen medizinischen Horizont. Ich merkte, wie sich viele Ansätze aus Schulzahnmedizin, alternativmedizinischen Be-

trachtungen, Epigenetik, Quantenphysik und spirituellen sowie esoterischen Ideen miteinander verbanden.

Es entstand etwas Neues, was sich ganz anfühlte.

Sehr oft hatte ich es in der Praxis erlebt, dass ich trotz leitlinienconformer Therapie dem Patienten keine dauerhafte Verbesserung von Symptomen bieten konnte. Immer wieder fragte ich mich, warum die Zahnmedizin trotz modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse immer noch keine Antworten auf Therapieversager hatte, oder besser gesagt: diese Umstände unter Therapieresistenz subsumierte. Vor allem im Bereich der Parodontologie, in dem ich mich intensiv weitergebildet hatte, gab es für Therapieresistenzen keine schlüssige Erklärung. Später, im Jahr 2017, sollte ich die Antworten finden, und zwar auf einer Veranstaltung von Dr. Volkmann. Er hatte Dr. Heinz-Peter Olbertz zu Gast, der diese Frage aufklärte.

Das Jahr 2016 war somit mein Lehrjahr in Bezug auf die holistische Zahngesundheit. Aber nicht nur das. Ich sollte in und an meinem eigenen Körper Erfahrungen machen, die mir zeigten, dass dogmatische Ernährungsmodelle nicht zielführend sind. Meine ursprüngliche Erkrankung, die ich 2014 diagnostiziert bekam, hatte ich durch eine Operation mit anschließender Veränderung der Ernährung, dem Weglassen von Chemikalien in Kosmetik, Nahrung und Putzmitteln, Darm- und Leberreinigung, sowie mentalen Entspannungstechniken zum Stillstand gebracht. Es ging mir gut und ich hatte das Gefühl, wieder vollständig gesund zu sein und sogar mehr. Nie zuvor war ich belastbarer als damals. Man könnte fast sagen, dass ich Gorilla-Kräfte in mir mobilisiert hatte. Das schob ich alles auf die **radikale Ernährungsveränderung**.

Sie basierte auf dem Behandlungskonzept eines bekannten Arztes aus den 1930er-Jahren des letzten Jahrhunderts, das bis heute seine Gültigkeit nicht verloren hat. Es gibt Kliniken weltweit, die diese Therapie anbieten, welche allerdings von der Schulmedizin nicht anerkannt ist. Über die nach dem Erfinder dieser Methode benannte Gerson-Therapie gibt es zahlreiche Erfolgsberichte und ich fühlte ebenfalls eine körperliche, aber auch mentale Befreiung und Leichtigkeit. Es war, als seien alte Ablagerungen und Schlacken aus meinem Körper gelöst worden. Die Ernährungsweise, die auf frisch gepressten Gemüsesäften und Entgiftungstherapien basiert, empfand ich als meine Heilnahrung. Dennoch schränkte sie mich im Alltag ein. Zunächst hatte ich mich an das strikte Protokoll gehalten, was ich schon nach wenigen Wochen intuitiv veränderte. Mein Verlangen nach fester, pflanzenbasierter, nährstoffreicher Nahrung kam wie ein innerer Impuls zurück und diesem ging ich nach. Ich praktizierte die vegane Rohkost nahezu zwölf Monate, aber auch dann lockerte ich wiederum instinktiv das Ernährungsregime. Ich begann, mehr gekocht nach TCM, aber auch im Einklang mit Ayurveda, die Mahlzeiten zuzubereiten.

In vielen Ernährungsmodellen gibt es Aspekte, die mir logisch erschienen, aber ich merkte regelmäßig nach einer gewissen Zeit, dass mein Körper mir deutliche Signale sendete, mein ganz individuelles Konzept zu finden. Ich wollte und konnte mich keinem dogmatischen Ansatz unterwerfen. Dementsprechend begann ich das sogenannte intuitive Essen. Ich versuchte mehr und mehr auf meine Körperreaktionen während und nach der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel, aber auch ihrer Zubereitungsform (gekocht, ungekocht, milchsauer fermentiert, gekeimt, gebraten, gedünstet, mit und ohne Fett) zu achten und entsprechend zu reagieren. Dieser Prozess begann im Jahre 2016 und sollte mich bis heute begleiten. 2018 kam eine weitere Veränderung dazu, aber dazu mehr im Kapitel zum Jahr 2018.

Eines lehrte mich mein Leben ganz deutlich, um mich noch stärker auf die holistische Sichtweise vorzubereiten. Wie ich bereits erwähnte habe, sind wir alle Individuen. Jeder hat eine andere Geschichte, die bereits im Mutterleib beginnt. Forscher beginnen langsam zu ergründen, welchen Einfluss die Ernährung der Mutter, aber auch deren Belastung mit Umweltgiften auf das ungeborene Leben hat. Nicht nur im Sinne von genetischen Defekten oder direkt sichtbarer Krankheiten, sondern als Risikoerhöhung für Erkrankungen. Allergien, Unverträglichkeiten, aber auch Karies können bereits in Zusammenhang mit der pränatalen Lebensweise der Mutter in Korrelation gebracht werden. Insofern gibt es aus meiner Perspektive nicht die gesunde Ernährung, sondern viele individuelle Ernährungsvarianten, die im Laufe des Lebens adaptiert werden sollten. So wie sich der Mensch fortwährend den Umweltbedingungen anpasst, sollte es ebenso mit der Ernährung geschehen.

*2016 sollte auch die Geburtsstunde für
meinen ersten Online-Kurs werden.*

Durch meine Krankheit hatte ich nicht nur die Ernährung radikal verändert, sondern ebenfalls mein Konsumverhalten hinsichtlich Kosmetik, Haushaltsreinigern und Hausapotheke. Ich nannte es das chemiefreie Leben. Selbstverständlich ist dieser Terminus nicht korrekt, da auch Pflanzen und biologische System aus chemischen Verbindungen bestehen, aber es impliziert mein Ansinnen, so viele synthetische und unnatürliche Substanzen wie möglich aus meinem persönlichen Umfeld zu verbannen. In diesem Prozess informierte ich mich über Zusammensetzungen von Kosmetikprodukten, Putzmitteln und Medikamenten. Dabei fiel mir auf, dass mein Körper zahlreichen Substanzen allein durch die Verwendung von **Seife, Shampoo, Körperlotion, Badezusätzen, Toilettenreinigern** und so weiter ausgesetzt war. Zuvor hatte ich mich niemals gefragt,

ob ich meine Entgiftungsorgane überlastete, weshalb mir niemals die Notwendigkeit, natürliche Alternativen zu suchen, in den Sinn kam.

Nach meiner Diagnose änderten sich meine Achtsamkeit im Alltag und das bewusste Kaufverhalten schlagartig. Es mündete sehr schnell in den Anspruch, meine Kosmetik, meine Putzmittel und die Alltags-Medikamente (Schmerzmittel, Bauchweh-Tropfen, Halsschmerztabletten usw.) selbst herzustellen. So wie es meine Großmutter praktiziert hatte. Nämlich aus natürlichen Zutaten, die sogar gegessen werden könnten. Ich nannte das dann Kosmetik oder Medizin aus dem Küchenschrank. Auf der Suche nach Rezepten und Alternativmethoden erinnerte ich mich einerseits an Methoden, die meine Großmutter anwendete – beispielsweise die **Hydrotherapie nach Pfarrer Kneipp** –, erlebte allerdings auch, wie einfach es war, **eigene Salben, Tinkturen, Hydrolate, Badezusätze, Gesichtspuder, aber auch Toilettenreiniger, Waschmittel, Scheuerpulver und Desinfektionsmittel** herzustellen.

Daraus entwickelte ich den Chemiefrei-Leben-Online-Kurs, der bis heute das Flaggschiff meiner Kurse und die Basis der holistischen Gesundheit ist.

Meine zweitälteste Tochter schrieb in jenem Sommer Abitur und ich begann ihr Abiturgeschenk zu planen. Mit meiner ältesten Tochter hatte ich 2012 eine Mutter-Tochter-Tradition begonnen, die ich nun fortführen wollte. Statt materieller Geschenke, die andere Kinder zum Abitur bekommen, schenkte ich gemeinsame Reisezeit. Wir waren schon immer eine Familie, die Wert auf das Reisen in fremde Länder und das Kennenlernen ferner Kulturen legte. Nun plante ich also eine Mutter-Tochter-Reise nach Thailand. Sie hatte schon längere Zeit davon gesprochen, nach dem Abitur drei Monate mit dem Rucksack durch Asien zu reisen, und so dachte ich,

würde ich diese Reise mit ihr gemeinsam beginnen, bevor sie diese mit einer Freundin fortführen würde. Diese Reise werde ich nie vergessen und immer in meinem Herzen bewahren. So wie bereits die Abiturreise mit meiner ältesten Tochter nach Nevada. Zeit und gemeinsame Erlebnisse sind aus meiner Perspektive die wertvollsten Geschenke, die für immer bleiben, tief im Herzen gespeichert. Ich weiß, dass weder sie noch ich die wundervollen und intensiven Momente verlieren können. Materielle Geschenke sind irgendwann alt, nicht mehr funktionstüchtig oder kaputt.

Aber Emotionen hinterlassen einen Fußabdruck in unserem Herzen.

Als wäre es mit wundervollen Reisen für dieses Jahr nicht genug gewesen, überraschte uns mein Mann im Herbst mit einer Reise nach Namibia. Er wollte schon lange diesen Teil Afrikas bereisen. Die beiden älteren Töchter studierten bereits in anderen Städten und hatten keine Semesterferien, so wurde es eine Reise zu viert auf den Kontinent, auf dem ich das Licht der Welt erblickte. Als wir den Boden Namibias betraten, spürte ich bereits eine ganz besondere Energie, die von diesem Land ausging. Es hatte etwas, was ich noch nie zuvor wahrgenommen hatte. Im ersten Moment ging ich davon aus, dass es meine unterdrückte Sehnsucht nach meinem Heimatkontinent war, die sich nun zeigte. Aber dem war nicht so, es war viel mehr.

Zwei Tage nach unserer Ankunft gab mein Mann mir einen Blick, der mehr als tausend Worte sagt. Seit einigen Jahren waren wir bereits auf der Suche nach dem Land, in dem wir einen Teil unseres Rentnerdaseins fristen wollten. Immer wieder überlegten wir, ob es Spanien oder Südamerika werden sollte. Den Spanischkurs hatten wir bereits Anfang des Jahres absolviert, aber dennoch nicht den Zugang zu dieser Sprache gefunden. Nun auf namibischem Boden wurde uns beiden klar, dass dies

der Ort unserer alten Tage werden würde. Wir verliebten uns regelrecht immer mehr in dieses Land, je länger unsere Rundreise im gemieteten SUV andauerte. Auch unsere beiden jüngsten Töchter hatten viel Freude bei unseren Abenteuern in der afrikanischen Savanne.

Diese Reise sollte unser Familienleben schneller als geplant auf den Kopf stellen.

Das Jahr 2017 und eine meiner schlimmsten Wochen

Mein Online-Business war inzwischen weitergewachsen. Der erste Online-Kurs war am Start und es zeigte sich eine weitere Produkt-Idee. Zu dieser Zeit schossen immer mehr Online-Kongresse wie Pilze aus dem Boden und ich wollte auch diese Erfahrung als Jung-Online-Unternehmerin machen.

Die Frage nach dem Thema war schnell geklärt. Zuvor hatte ich das Buch von Neale Donald Walsch, „Gespräche mit Gott“, gelesen. Der Name meines Kongresses war unvermittelt vor meinem geistigen Auge, „Gespräche mit Göttinnen“, aber ich hatte Vorbehalte, ihn anzuwenden. Irgendwie rebellierte mein Verstand, doch eine innere Stimme sagte, ich solle ihn wählen. Einige Tage ging der innere Dialog zwischen Kopf und Bauch hin und her, letztendlich gewann das Bauchgefühl. Keine Frage, denn *Folgedirselbst*, war mein neues Lebensmotto und entsprechend musste ich mir in diesem Falle treu bleiben.

Ich interviewte insgesamt 16 Frauen aus allen Lebens- und Berufsbereichen zu Erlebnissen und Erfahrungen ihres Lebens. Es sollten die vermeintlich schweren Erfahrungen beleuchtet werden und was mir sehr wichtig im Zusammenhang mit dem Kongress-Thema war: die Art der Lösungsansätze. Mich interessierte, wie diese Frauen Krankheiten, Schicksalsschläge, Missbrauch, Verlust, Existenzangst überlebt, überstanden und positiv transformiert hatten. Es ging um das Thema des selbstverantwortlichen, mutigen und selbstbestimmten eigenen Weges im Leben. In diesen Gesprächen lernte ich sehr viel über die Menschen, deren schmerzhaft Erfahrungen, aber auch über die individuellen Lösungswege. Ich verband mich nicht nur mit typisch weiblichen Themen und Lebensgeschichten, sondern mit der weiblichen Energie schlechthin und fühlte eine tiefe Verbundenheit zu jeder meiner Interview-Partnerinnen. Obwohl der Kongress kein finanzieller Erfolg war, lehrte er mich eine Menge und schuf ein Netzwerk an Frauen, mit denen ich bis heute beruflich, aber auch privat in Kontakt stehe.

Nachdem der Kongress im Frühjahr stattgefunden hatte, begann ich mein erstes Rezeptbuch zu schreiben. Es sollte als E-Book publiziert werden, weil dies die schnellste Variante der Veröffentlichung darstellte. Zusammen mit der Co-Autorin und Expertin für den Säure-Basen-Haushalt, Birthe Brahmer-Lohss, entstand das Buch „**Zauberhafte Rezepte für gesunde Zähne**“. Als es fertiggestellt war, hatte ich erst mal genug vom Schreiben. Durch den Chemiefrei-Leben-Kurs bekam ich inzwischen immer mehr Feedback und manche Teilnehmer wünschten sich, dass ich einige der Produkte als Fertigmischung zum Verkauf anböte. Aber dazu hatte ich weder die Zeit noch die Expertise. Ich traute mir keineswegs allein zu, eine Firma für Naturkosmetik oder Zahnpflegeprodukte aufzubauen. Auch wenn der Gedanke mich reizte, sah ich zu diesem Zeitpunkt keinen Weg dorthin.

Interessanterweise wurde ein junger Unternehmer, Fabian Fallenbüchel, auf mich und meine Videos auf YouTube aufmerksam. Er ist der Inhaber einer damals noch kleinen, aber aufstrebenden Manufaktur für Superfoods und Nährstoff-Essenzen, **Lebenskraftpur**. Das Unternehmen suchte nach Experten, die sie in der Produktentwicklung von natürlichen Zahnpflegeprodukten unterstützte. Das war der Beginn einer wundervollen Zusammenarbeit, die bis heute andauert.

Manchmal liefert einem das Universum genau zum richtigen Zeitpunkt die Situationen, die den nächsten Schritt vorbereiten. Es ist, wie Rupert Sheldrake sagt; sobald man eine Absicht aussendet, wird diese Frequenz ins kollektive Feld gespeist und andere können sie empfangen.

Es gibt also keine Zufälle, sondern die eigenen Gedanken, in Form von Frequenz verschickt, bilden die Grundlage für die entsprechende Resonanz. Selbst jetzt, zwei Jahre danach, überkommt mich ein Gefühl der Dankbarkeit und Demut gegenüber dem Wunder der Natur.

Neben all diesen beruflichen Entwicklungen entstand noch etwas, was ich durch meine Gedanken ins Feld gesendet hatte. Der Wunsch, einmal in Namibia zu leben, war inzwischen vom Rentenalter auf jetzt vorverlegt worden. Aber warum? Nun ja, dies hatte wieder einmal eine dramatische Erfahrung in meinem Leben eingeleitet.

Im Frühjahr, zwischen Online-Kongress und E-Book-Veröffentlichung, hatte ich Bauchschmerzen bekommen und ging zum Internisten, um einen Ultraschall machen zu lassen. Trotz meiner gesunden Ernährung gab es immer wieder undefinierbare Schmerzen und ich wollte Klarheit über die körperliche Ursache erhalten. Im Bauch konnte per Ultraschall

nichts gefunden werden, aber dafür um die Lunge herum. Ich hatte einen Pleuraerguss, obwohl ich keinen Husten hatte. Der Arzt schickte mich umgehend ins nächste Krankenhaus, um ein Röntgenbild zu machen. Da die röntgenologische Untersuchung keine Lungentzündung ergab, musste eine Blutuntersuchung mit Überprüfung der Tumorfaktoren eingeleitet werden. Denn eine der möglichen Ursachen eines Pleuraergusses sind Metastasen. Die Ergebnisse sollten sieben Tage auf sich warten lassen.

Die wohl sieben schlimmsten Tage seit 2014 begannen

Mein Mann und ich weinten gemeinsam. Angst, Trauer, Panik, Hoffnung, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht. Das waren die vorherrschenden Emotionen in diesen Tagen. Aber auch tiefe Liebe, Gehalten-Werden, offene Gespräche über das Sterben. In diesen Tagen lernte ich meinen Mann noch einmal auf eine ganz neue Weise kennen. Wir hatten bereits viele schwierige Situationen gemeinsam gelöst, aber nun spürte ich seine bedingungslose Liebe noch wesentlich stärker, weil ich tatsächlich schon vom Sterben sprach und von ihm erwartete, dass er mich zu keinem Zeitpunkt ins Krankenhaus einliefern würde. Ich wollte unter keinen Umständen ins Krankenhaus und war bereit, zuhause mit palliativer Unterstützung zu sterben, wenn es so weit sein sollte. Das war harter Tobak für meinen Mann. Aber obwohl er es lieber gehabt hätte, dass ich mich im Bedarfsfall für die moderne Gerätemedizin entscheiden würde, akzeptierte und tolerierte er meinen Wunsch. Dies war für mich der größte Liebesbeweis überhaupt. Zwischen- durch gab es aber auch immer wieder Lichtblicke, in denen wir davon redeten, was wir machten, würde kein bösartiger Befund herauskommen.

Wir schworen uns, dass wir unsere Visionen und Wünsche nicht auf die lange Bank schieben würden. Alles, was uns wichtig erschien, würde direkt umgesetzt. So auch der Wunsch, nach Namibia zu ziehen.

Das Blutergebnis war noch nicht da, als ich mich bei einer Ärztin für Energiemedizin zu einem Beratungsgespräch anmeldete. Sie erzählte mir, dass das Lungenwasser die Seelenflüssigkeit repräsentierte. Gemeinsam spürten wir tiefe Wunden und Verletzungen auf der Seelenebene auf, die sie energetisch behandelte. Obwohl ich solch eine Arbeit bisher nicht kannte, hatte ich das Gefühl, dass sie sofort wirkte. Die Kollegin schlug mir vor, eine Woche später einen Kontroll-Ultraschall beim Internisten durchführen zu lassen, um zu sehen, wie sich der Pleuraerguss entwickelt hatte.

Die Blutuntersuchung brachte das erlösende Ergebnis! Keine Tumormarker gefunden und auch sonst waren alle Werte bestens. Das brachte einerseits Erleichterung, aber eine Antwort auf den Grund für den Erguss gab es immer noch nicht. Auch nicht auf die Bauchschmerzen, wegen derer ich ursprünglich zum Arzt gegangen war. Der Kontroll-Ultraschall ergab, dass sich der Erguss restlos zurückgebildet hatte. Ohne Therapie. Der Internist konnte es kaum fassen, aber selbst seine Kollegin, die nochmals den Schallkopf über meine Flanken zog, fand keinen Erguss. In meinem Kopf hatte ich längst die Antwort, gab sie allerdings in diesem Umfeld nicht preis. Denn von Energiemedizin und das Lösen von Verletzungen auf Seelenebene würden diese beiden Kollegen sicher nichts halten.

Mir hatte das Leben allerdings wieder einmal gezeigt, dass es mehr gibt als das, was wir mit moderner Medizintechnik behandeln können.

Dieser Moment brachte mich noch stärker auf meinen Weg zur holistischen Zahnmedizin, nämlich die Seelenebene bei der zahnmedizinischen Diagnostik einzubeziehen.

Als ich von diesem Arztbesuch nach Hause kam, feierten wir meine Rückkehr ins Leben. In diesem Moment begriff ich, dass es nur eine Prüfung auf meinem Weg war. Ich sollte nochmals spüren, wie viel negative Kraft von einem Verdacht ausgehen kann. Allein die Vermutung, dass das Ergebnis hätte negativ ausfallen können, lähmte und blockierte mein gesamtes Sein für eine Woche. Und andererseits brachte es mir den Beweis für die Wirksamkeit anderer medizinischer Therapien. So komisch es anmutet, aber ich spürte tiefe Dankbarkeit für dieses Lehrstück des Lebens.

Neben dieser Erkenntnis nahm ich eine weitere Korrelation wahr.

Immer, wenn ich bereit war, alles – nämlich meine physische Existenz – loszulassen, veränderten sich Dinge im Außen.

Das wurde mir genau in dieser Zeit so bewusst, da es bereits zum zweiten Mal in Folge geschah. Es ist, als hätte sich ein Teil meines Egos aufgelöst und dem Sein mehr Raum gelassen.

Retrospektiv erkenne ich auch Parallelen zum bedingungslosen Loslassen meines Berufes – zugunsten meiner Berufung.

Die Vorbereitungen für das Namibia-Visum liefen auf vollen Touren. Alle nötigen Dokumente waren ins Englische übersetzt und beglaubigt worden. Im August schickten wir den dicken Briefumschlag per Einschreiben an die Botschaft von Namibia in Berlin. Es war ein aufregender Moment und wir hofften, dass unser Wunsch in Erfüllung gehen würde.

Im Oktober flogen wir nach Windhoek und fuhren weiter nach Swakopmund, wo wir nach einem Haus suchen wollten und die Kinder an der deutschen Schule anmeldeten. Es schien, als ob eine unsichtbare

Kraft unseren Plan unterstützte. Wir fanden ein wunderschönes Haus zur Miete, zu einem Spottpreis, zumindest aus deutscher Sicht, und es sollte zum 6.1.2018 bezugsbereit sein. Das entsprach zu einhundert Prozent unseren Vorstellungen. Die Weihnachtszeit wollten wir noch mit unseren beiden großen Töchtern, meiner Mutter, meinem Vater und seiner Frau verleben. Innerlich war ich hin- und hergerissen. Einerseits stand mein großer Traum unmittelbar bevor, andererseits ließ ich meine erwachsenen Töchter, meine Mutter und Vater auf der anderen Seite der Erdkugel zurück. Dennoch zog mich etwas nach Afrika, ich wusste tief in meinem Inneren, dass dort etwas auf mich wartete. Mehr nicht! Es war ein klares Gefühl, dass es so ist, aber nicht, was es sein würde. Mal wieder folgte ich meinem Motto Folgedirselbst, ohne es auf Ebene des Verstandes erklären zu können.

In Swakopmund ergab sich allerdings noch eine entscheidende Voraussetzung für unsere geplante Ausreise nach Namibia. Die Immobilienmaklerin erkundigte sich nach unseren Permits (Aufenthaltsgenehmigungen). Daraufhin setzen wir sie darüber in Kenntnis, dass die Unterlagen seit August bei der Botschaft von Namibia zur Prüfung lägen, wir allerdings noch keine Rückmeldung erhalten hätten. Sie schlug die Hände regelrecht über dem Kopf zusammen und versicherte uns, dass dies der falsche Weg sei. In der Botschaft würden sich seit Jahren die Visaanträge in Kisten stapeln und niemand würde sie bearbeiten. Wer ein sogenanntes Permit benötigt, braucht einen Agenten, der direkt vor Ort die Anträge einreicht. Unverzüglich rief die Maklerin eine zuverlässige Agentin an und organisierte einen Termin für uns in Windhoek, bevor wir nach Frankfurt zurückflogen. Dieses Treffen war sehr erfolgreich, da die Aussicht auf ein sogenanntes Work Permit nur noch für ganz bestimmte und wenige Berufsgruppen erfolgversprechend ist. Einer dieser seltenen Berufe ist der Arzt- beziehungsweise Zahnarztberuf. Wieder einmal hatte es das

Universum mit uns gutgemeint. Wir hatten in letzter Minute sozusagen den richtigen Kontakt erhalten und dann auch noch die Voraussetzungen für die Beantragung eines Work Permit erfüllt. Mit diesem positiven und hoffnungsvollen Gefühl flogen wir nach Deutschland zurück und planten das Datum für die Einreise nach Namibia: den 11.01.2018.

2018 unter keinem gutem Stern oder dem schönsten Sternenhimmel?

Je näher der Umzug rückte, desto weniger reibungslos verlief unser Unterfangen. Es war von Anfang an klar, dass unser Hund mit nach Namibia ziehen sollte. Aber die nötigen originalen Einfuhrformulare wurden trotz mehrfacher Anfrage über die Botschaft nicht gesendet. Ohne diese kommt allerdings kein Tier ins Land. Das setzte uns sehr unter Stress. Dazu kam, dass unsere Dokumente, mein Work Permit, das Begleitpermit für meinen Mann und die Study Permits der Kinder nicht rechtzeitig bearbeitet wurden. Diese nicht zu kalkulierenden Prozesse in namibischen Behörden, aber auch in der Botschaft in Berlin, sollten uns auf den afrikanischen Way of Life einstimmen. Eine Freundin, die seit elf Jahren in Kapstadt lebt, sagte mir am Telefon:

„Tja, weißt Du, hier sagt man, die Deutschen haben die Uhr und die Afrikaner haben die Zeit.“

An diesen Spruch musste ich in den kommenden Monaten noch oft denken.

Für den Hund tat sich eine Lösung auf. Nachdem die Kinder bereits der Verzweiflung nahe waren, weil sie ihren geliebten Hund weder bei den großen Schwestern noch bei der Oma in Deutschland zurücklassen wollten und der Schmerz so groß war, dass unser gesamtes Namibia-Projekt zu scheitern drohte, kam die erlösende Hilfe. Eine Frau, mit der ich aus beruflichen Gründen bereits in Namibia Kontakt aufgenommen hatte, bot uns Hilfe an. Sie hatte geplant, im Dezember nach Frankfurt zu fliegen und wollte uns die nötigen Einfuhrdokumente mitbringen. Das klang sensationell! Endlich sahen wir eine reelle Chance auf ein gutes Ende, zumindest in Bezug auf den Hund. Nun muss man allerdings wissen, dass in Namibia im Dezember fast alle Behörden unterbesetzt oder bereits geschlossen sind. Dezember ist Urlaubszeit, da es die heißeste Zeit des afrikanischen Winters ist. In dieser Zeit sind die großen Sommerferien und viele Menschen ziehen sich aus der Hauptstadt Windhoek an die kühle Atlantikküste zurück. Kurz vor Weihnachten eine zuständige Person im Veterinäramt anzutreffen, ist somit einem Lotteriespiel gleichzusetzen. Diese hilfsbereite Dame wollte uns auf jeden Fall unterstützen, da sie unseren Plan, nach Namibia zu ziehen, großartig fand. Sie selbst war bereits seit 15 Jahren im Land und konnte unsere Sehnsucht gut nachvollziehen. Um an unsere Formulare zu kommen, sagte sie sogar einen wichtigen Termin ab und verbrachte Stunden im Vorraum der verantwortlichen Veterinärin, bis diese endlich Zeit hatte, unsere Dokumente zusammenzustellen. Dazu brauchte sie allerdings Informationen zum Tier. Diese hatten wir bereits im Vorfeld ans Amt gefaxt, denn, man glaubt es kaum, in dieser Behörde wird nicht mit E-Mail gearbeitet. Dummerweise kam das Fax kaum lesbar in Windhoek an und die nächste Herausforderung stand bevor. Nach langem Hin und Her und dem Nutzen verschiedenster Faxgeräte kam endlich das Dokument lesbar an und wir konnten am 22.12.2017 das wichtige Original-Formular am Frankfurter Flughafen übergeben bekommen. Darauf mussten wir nun alle tierärztlichen Unter-

suchungen und Impfungen dokumentieren lassen, um es wiederum per Fax nach Windhoek zu senden. Glücklicherweise klappte dies bereits nach dem dritten Versuch, sodass die zuständige Tierärztin an ihrem letzten Arbeitstag in dieser Behörde den Stempel unter das Dokument setzen konnte. Welch ein Glück! Netterweise sendete sie uns das sogenannte Landing Permit von ihrem privaten E-Mail-Account, da es wie gesagt in der Behörde nur Fax-Geräte gab. Nun ging der zweite Teil der Dokumentenbeschaffung los, diesmal auf deutscher Seite. Hier mussten wir ebenfalls zum Veterinäramt und zahlreiche Blutuntersuchungen und Untersuchungsberichte vorlegen. Dummerweise ergab sich ein Blutwert bei unserem Hund, der nicht optimal war. Die Amtstierärztin machte zur Auflage, dass noch weitere Spezialuntersuchungen durchgeführt werden mussten. Und das in den deutschen Weihnachtsferien. Auch hier waren viele Praxen geschlossen, aber wir fanden per Zufall einen liebenswerten Tierarzt, der uns einen kurzfristigen Termin ermöglichte. Letztendlich hat alles geklappt, wirklich auf die letzte Minute.

Das Universum prüfte uns auf Herz und Nieren. Obwohl der Hund nun einreisen durfte, waren unsere Visa bis vor Reiseantritt immer noch nicht da. In unseren Köpfen waren große Fragezeichen. Werden wir die Permits bekommen und wenn ja, wann? Unser Plan war also, mit dem regulären Touristenvisum ins Land zu reisen und die offiziellen drei Monate abzuwarten, ob die geplanten Zwei-Jahres-Visa genehmigt würden. Wenn nicht, wäre unser Aufenthalt nach drei Monaten beendet und wir kämen nach Deutschland zurück.

Sehr oft im Leben gibt es Widerstände, auf die man trifft und denen man zunächst ohnmächtig gegenübersteht. Das durfte ich bereits zahlreiche Male in meinem Leben beobachten.

Es kommt mir so vor, als wolle eine unsichtbare Macht wissen, ob man es wirklich ernst meint. Also wäre der Widerstand eher als ein Prüfstein zu bezeichnen. Wer vorzeitig aufgibt, hat keine Chance, das Ziel zu erreichen.

Auch wenn es bedeutet, unter größten Anstrengungen alles zu geben, lohnt es sich durchzuhalten. Wie bei einem Marathonläufer! Eine sehr gute Möglichkeit, das Ziel nie aus den Augen zu verlieren und immer wieder neue Kraft zu mobilisieren, ist **die Atmung**. Sie ist bereits im Yoga die wichtigste Maßnahme zur Aktivierung des Parasympathikus, des sogenannten Entspannungsmodus. Dabei praktiziere ich immer die Variante, bei der länger aus- als eingeatmet wird. Diese sehr simple Übung hat extrem große Auswirkung. Nicht umsonst wird sie sogar Kampftauchern beigebracht, um in Extremsituationen ruhig zu bleiben.

Wir folgten also unserem gesetzten Ziel: Namibia! Trotz einiger Stolpersteine erfüllte sich unsere Vision. Einen Tag, bevor das Touristenvisum ablief und wir bereits für den Extremfall, den Heimflug nach Deutschland, gerüstet waren, kamen die Visa vom Ministry of Immigration.

Bevor der erlösende Anruf der Agentin eintraf, war ich kurz vorm Durchdrehen. In Afrika ist einfach nichts planbar und genau damit konnte ich nicht umgehen. Meine gute Freundin, die in Südafrika lebt, sagte mir in dieser, einer emotionalen Achterbahnfahrt gleichenden Zeit wiederholt: „Wie ich bereits sagte: Ihr Deutschen habt die Uhr und wir in Afrika die Zeit! Sobald du dich stresst und etwas unbedingt erzwingen möchtest, geht gar nichts mehr. Entspanne dich und lasse es auf dich zukommen. Ändern kannst du ohnehin nichts. Und wenn Ihr übermorgen wieder zurück nach Deutschland müsstet, dann verlebe wenigstens diese letzten Stunden so, dass du sie zu einhundert Prozent genießt.“ Sie sollte recht

behalten, aber mein Deutsch-Sein hat es mir wirklich schwermgemacht, komplett zu entspannen. Afrika beziehungsweise Namibia hat mir damit bereits ein Lehrstückchen geboten, an dem ich wachsen durfte. Es zeigte mir, wie tief ich dieses Programm vom Planen, Strukturieren, Organisieren, Regeln-Folgen verinnerlicht hatte, obwohl ich so sicher war, bereits meinem Lebensmotto *Folgedirselbst* zu folgen.

Die Angst, meinen Traum, Namibia, aufgeben zu müssen, brachte mich so sehr in den Verstand und aus meinem Herzen heraus, dass *Folgedirselbst* meilenweit entfernt zu sein schien. Ja, so ist das mit unseren Ängsten: Sie sind so machtvoll und blockieren uns in dem Moment, in dem wir aufhören zu entspannen und ruhig zu atmen. Situationen wie diese zu erleben und anschließend bewusst zu analysieren, helfen dabei, sich darin zu üben und zu verbessern, eben nicht mehr unvermittelt zu reagieren. Den Mechanismus dahinter zu erkennen und bei angstvollen Situationen tief durchzuatmen, hilft, aus dem Reagieren ins bewusste Agieren umzuschalten.

Aber wie gesagt, das Leben lehrt uns, unsere nächsten Schritte und das Einzige, was wir niemals vergessen sollten, ist, die Angst zu erkennen. Denn sie ist es, die uns aus unsere Mitte herausträgt und uns nicht mehr uns selbst folgen lässt.

Zwei Jahre hatten wir nun die Genehmigung, im Land unserer Träume zu leben. Es wurde anders, als ich es mir erträumt hatte, und sollte die größte Lebensschule und Möglichkeit werden, mich mit dem Thema Widerstände loslassen zu beschäftigen. Während ich in diesen Erfahrungen steckte, vermochte ich, die Essenz unseres Auslandsaufenthaltes nicht in der Ganzheit wahrzunehmen. Zu sehr war ich emotional gefangen und wieder einmal mit weiteren, noch nicht erlösten Glaubenssätzen

und tiefer liegenden Schichten meines Unterbewusstseins konfrontiert. Namibia brachte alles an die Oberfläche. Wie meine Freundin aus Kapstadt zu sagen pflegte:

„Afrika bringt alle Extreme ans Tageslicht. Extreme im Außen, aber auch das Extreme in uns selbst!“

Über alle meine Erfahrungen in Namibia könnte ich ein weiteres Buch füllen und werde mich hier auf das Wesentliche und die Quintessenz konzentrieren. Afrika hat einen anderen Rhythmus als Europa, ich möchte fast sagen, einen anderen Herzschlag. Solange man mit diesem Herzschlag nicht mitschwingt oder in Resonanz ist, stößt man an seine eigenen inneren Widerstände. Mir fällt immer wieder auf, dass Deutsche nach Namibia reisen und innerhalb weniger Tage versuchen, alles in diesem Land mit dem Auge und dem Verstand eines Europäers mit völlig anderer Kultur zu beurteilen und zu bewerten. Mir ging es anfangs auch so, aber es wurde mir schnell bewusst, wie deutsch ich tatsächlich geprägt bin. Einerseits rief das große innere Abneigung in mir hervor, hatte ich mir doch als Siebenjährige nach der von mir als Zwangsumsiedlung empfundenen Rückkehr ins Land meiner Eltern dieses rigoros abgelehnt. Wie Dr. Bruce Lipton beschreibt, werden die wichtigsten Programme des Unterbewusstseins, die uns unser gesamtes Leben prägen, in den ersten sieben Lebensjahren gespeichert. Und genau so war es bei mir auch. Hier spürte ich meine innere Ablehnung gegen das Deutsche, was ich aber gerade an dem Platz, den meine Familie sich für unser Namibia-Abenteuer ausgesucht hatte, gehäuft antraf.

Swakopmund ist eine kleine Stadt am Atlantik und der Ort mit der höchsten Dichte deutschstämmiger Namibier. Hier findet man deutsche Straßennamen, deutsche Geschäfte, in fünfter Generation Deutsch

sprechende Nachfahren deutscher Auswanderer und eine deutsche Schule. Einer der rationalen Gründe, warum wir unser Zelt hier aufgeschlagen hatten. Aber das Deutsch und Deutschtum, das man hier antraf, war etwas komplett Anderes als das, wie ich im europäischen Deutschland geprägt und aufgewachsen war. Und das führte in meinem Inneren zu noch mehr Verwirrung und Chaos. Interessanterweise war ich unter anderem nach Namibia oder Afrika gekommen, um meine Identität, meine Heimat in mir zu finden, aber genau das konnte in Swakopmund nicht so richtig stattfinden. Und mein inneres Sabotageprogramm, wie es Bruce Lipton nennt, wurde aktiv. Mein Unbehagen wurde immer größer und ich nutzte jede Gelegenheit, ins Inland zu fahren.

An den Ort, den ich seit unserer ersten Reise mit dem Land Namibia verband: weite Landschaften, menschenleere Straßen, viel Natur, gute Energie, Ruhe, Busch, Wüste und Savanne. Diese Auszeiten brachten mich genau dahin, wo ich immer hinwollte. Dahin, wo ich noch mehr zu mir selbst finden sollte als damals im Süden Bayerns. Es war, als spürte ich, dass noch einige Schichten auf der Ebene meines Unterbewusstseins gelöst beziehungsweise erlöst werden wollten. Ich folgte meinem inneren Navigationssystem *Folgedirselbst* so oft es möglich war und reiste an einen magischen Ort am Rande des Namib-Naukluft-Gebietes. Glücklicherweise übernahm mein Mann wieder bereitwillig die Versorgung der Kinder, die inzwischen mit 12 und 15 Jahren recht selbstständig waren und eigentlich nur einen Chauffeur zur Schule brauchten.

Dieser besondere Ort sollte außerordentlich kraftvoll für meinen Erkenntnisprozess werden. Camp Gecko heißt die riesige Farm mit einigen wenigen Campsites und fünf Buschzelten. Der Blick über die Ebene fesselte mich vom ersten Moment an, als ich diesen Platz fand. Aber es war noch mehr als nur ein traumhafter Blick. Ich verband mich regelrecht mit den

dort vorherrschenden Energien und spürte intuitiv, dass dies ein wahrer Kraftplatz für mich war. Ein tiefes Gefühl machte sich augenblicklich breit: „Hier komme ich her, hier bin ich geborgen!“ Ich verstand in diesem magischen Moment, was Menschen auszudrücken pflegten, wenn sie sagten, Afrika sei die Wiege der Menschheit. Dieses Gefühl ging über alles hinaus, was ich je verspürt hatte, es ging über sämtliche Erinnerungen in meinem Leben hinaus und fühlte sich nach dem an, was man mit einem Wort besser nicht ausdrücken könnte: Mama.

In dem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Spruch, den ich meinen Kindern immer wieder sagte: „Eine Mama weiß alles! Ganz tief innen drin kann die Mama alles wahrnehmen, was euch betrifft!“ Damit meinte ich, dass Mütter feine Antennen haben, die sie mit dem Kind verbinden und oftmals Gefahren vorhersehen und abwenden können. Also ein Schutzmechanismus der Natur für das Gedeihen eines Kindes. Meine Kinder interpretierten es lange Zeit so, dass ich immer wüsste, wenn sie etwas Verbotenes täten oder mich anlügen. Ich fand diese Variante sehr interessant und fühlte mich wundervoll in der Rolle der alles sehenden Mama. Je älter sie wurden, desto weniger konnte ich diese Interpretation aufrechterhalten, aber es etablierte sich in unserer Familie als ein Familienspruch, über den alle schmunzeln können: „Mama weiß eben alles!“

Nun aber zurück zu Namibia beziehungsweise zum Camp Gecko. Hier hatte ich genau dieses Gefühl von Geborgenheit, Schutz, bedingungsloser Liebe, Stärke, Rückhalt und andererseits ein tiefes Wissen über mich und schonungslose Offenheit, wenn es darum ging, mich wachzurütteln und von inneren Blockaden zu befreien, wenn nicht sogar vor Selbstzerstörungsprogrammen zu retten. Das implizierte allerdings das Anschauen und Wahrhaben solcher meist aus traumatischen Erlebnissen ins Unterbewusstsein verschobener Programme. Und diese Prozesse waren nicht

nur Entspannung und Erholung. Sie brachten mich oft an meine Grenzen. Vor allem über das Mittel der Naturgewalten. Dort draußen erlebte ich Nächte mit orkanartigem Sturm im Buschzelt sitzend und jeden Moment darauf eingestellt zu sein, dass es über mir zusammenbricht. Ich erlebte Gewitter, die innerhalb kürzester Zeit ein Weltuntergangsszenario an den Himmel malten.

Die magischsten Sonnenauf- und -untergänge, aber auch die atemberaubendsten Sternenhimmel und vor allem magische Vollmondnächte. Immer wieder wurde ich an meine persönlichen Grenzen geführt, um Ängste zu überwinden. Ich habe mich ihnen gestellt, weil ich hier draußen das Gefühl hatte, es schaffen zu können. Ich wusste, dass ich es wagen und gleichzeitig über mich hinauswachsen konnte. Das Wechselspiel zwischen Anspannung, Angst und Gedanken, gespickt mit Gefahren und dem Wahrnehmen von Verbundenheit, sicherer Führung und einer Gewissheit, dass die Natur sinnvollere Mechanismen hat, als wir Menschen mit unserem Intellekt erfassen und deshalb missverstehen. Eine innere Stimme gab mir zu verstehen, dass ich mit der Natur, mit allem um mich herum in Kommunikation treten könne: mit den Tieren, den Pflanzen, aber auch den Naturgewalten. Hier draußen war ich nie allein, auch wenn meine Familie und Freunde meist verwundert fragten, was ich denn an diesem verlassenen Ort ohne Strom und warmes Wasser so toll fände. Sie verstanden nicht, dass ich zu keinem Zeitpunkt Langeweile verspürte – ob der Tatsache, dass es einfach keine Abwechslung gäbe. Insgeheim dachte ich, dass ich hier mitten in der Natur mich mehr als Teil eines großen Ganzen fühlte und zu keinem einzigen Zeitpunkt allein war. Je öfter ich mich diesen Erfahrungen im Busch hingab, umso mehr verschmolz ich mit den Schwingungen dieses Landes. Ich fühlte mich wahrhaftig angekommen und zuhause. Hier war ich im sogenannten Einheitsbewusstsein, das man wahrnehmen kann, wenn man mit der Natur und allem, was ist,

verschmilzt. Es ist der Moment, wenn wir im **Gamma-Hirnwellen-Zustand** sind und wie Eckard Tolle es sagt, sich das Ego aufzulösen beginnt.

Diese Erfahrungen, dort draußen im namibischen Busch, werde ich nie wieder vergessen und bin diesem magischen Land für ewig dankbar.

Das Land machte allerdings noch etwas mit mir, womit ich niemals gerechnet hätte. Namibia hatte es geschafft, dass ich meine innere Heimat fand. Tief in mir – und dies ermöglichte mir erstmalig meinen Frieden mit Deutschland und dem Deutschsein zu machen. Es war so, als hätte ich nun mehr als eine Heimat. Nämlich Namibia als meine spirituelle Heimat, Deutschland als meine geistige Heimat und mich selbst als meine körperliche Heimat.

Hier war es, Körper, Geist und Seele auf eine ganz neue Art interpretiert. Und dann ging mir ein Licht auf: Länder, Kontinente, Kulturen, Sprachen trennen uns. Sie bilden Lager und Zugehörigkeiten, die wir von Geburt an zugeordnet bekommen. Denkt man jedoch holistisch, was ich zunehmend tat, funktioniert solch ein durch den Verstand geleitetes System nicht mehr. Gehen wir davon aus, dass alles energetisch miteinander verbunden ist, was die Quantenphysik bereits wissenschaftlich belegt hat, dann sind wir nicht nur verbunden, sondern verschmelzen im Anderen und werden somit eins. Es gibt kein Gut und Böse, kein Besser und Schlechter, sondern es gibt Erfahrungen, an denen wir wachsen. So ist auch unser Körper mit all seinen Regenerationsmechanismen ausgelegt. **Resilienz** wird es von Neurowissenschaftlern genannt, wenn sie ausdrücken möchten, was ich soeben in meinen eigenen Worten beschrieb. Lernen, um zu wachsen. Alles ist ein großes Ganzes und bedingt sich gegenseitig. Ich hatte also meine Lektion gelernt und als ob das Universum nun darauf reagieren

würde, entstanden im Außen Umstände, die vorsahen, dass ich das Gelernte in mein Leben integrierte.

Unsere Zeit in Namibia sollte eine Lebensschule werden, für jedes von uns vier Familienmitgliedern. Wir waren als Familie gemeinsam gekommen und hatten uns von Anfang an versprochen, auf alle Bedürfnisse einzugehen. Nach einem Jahr, so war es besprochen, setzten wir uns an den Tisch und zogen Bilanz. Wenn einer oder eine von uns aus triftigen Gründen zurück nach Deutschland wolle, würden wir dies bedingungslos annehmen und gemeinsam tragen. Und so kam es, dass wir im Dezember 2018 beschlossen, ab März 2019 wieder in Deutschland zu leben.

An dieser Stelle möchte ich gern einige Worte zum Prinzip *Folgedirselbst* als Mutter oder Vater sagen. Es ist keineswegs ein egoistisches Lebensprinzip, sondern dient dem Erkennen des eigenen inneren Kerns und Potenzials. Wer verbunden mit sich und seinem einzigartigen Wesen ist, wer sich selbst liebt, kann maximal lieben und geben. Und genau das ist in meinem Verständnis die Aufgabe von Eltern. Sie geben Leben und verpflichten sich, dieses Leben so lange zu begleiten, bis das Kind selbstständig leben kann. Unsere Kinder sind unsere besten Lehrer und bringen uns oftmals an die Punkte im Leben, die uns selbst zu innerem Wachstum verhelfen. Auch wenn man es nicht immer im ersten Moment erkennt. Insofern sind Situationen, die unser Ego als Verzicht wahrnimmt, einfach nur Herausforderungen zu weiterem Wachstum. So auch in diesem Falle, der Wunsch einer unserer Töchter, Namibia zu verlassen, der in mir zunächst tiefe Trauer auslöste. Eine Trauer, die so existenziell zu sein schien, und mir regelrecht den Atem nahm. Diese Reaktion war keinesfalls mit dem Rückzug nach Deutschland zu erklären und lud mich wieder einmal dazu ein, tiefer zu blicken und den wahren Grund meines inneren Widerstands zu ergründen. Aber dazu mehr im nächsten Abschnitt.

2019 – der Weg zurück und der Gewinn der wahren Heimat in mir

Der Januar verging wie im Flug, da sämtliche Dinge für den Umzug zu regeln und zu organisieren waren. In der letzten Januarwoche hatte ich mich zu einem Seminar angemeldet, das eine deutsche Expertin zur Kristallheilung hielt. Schon lange hatten mich Kristalle interessiert, aber irgendwie ergab sich nie eine Gelegenheit, mich darin weiterzubilden. Interessanterweise machte mich Anfang Januar eine liebe Freundin aus Swakopmund auf dieses Seminar aufmerksam und ich ging zur kostenlosen Einführungsveranstaltung im Hotel Deutsches Haus. Die Expertin, Margret R. aus Berlin, faszinierte mich sofort. Sie hatte ein enormes Wissen über Kristalle, aber auch über Namibia, das sie schon vor der Unabhängigkeit, Ende der 1980er-Jahre, bereist hatte. So wie ich, verspürte sie eine tiefe Verbindung mit diesem magischen Land. Aber irgendetwas anderes fand ich noch sehr vertraut an ihr, konnte es jedoch nicht weiter verifizieren. Ich meldete mich also für den viertägigen Workshop an, obwohl mein Verstand eher davon abriet. Der Umzug war vorzubereiten und Seminare könnte ich auch noch in Deutschland besuchen. Aber ich ließ mich davon nicht abhalten und folgte mal wieder meinem inneren Impuls.

Es zeigte sich, dass *Folgedirselbst* immer einen Sinn hat. Nicht nur, dass das Wissen, was ich von Margret R. lernte, sehr gut in meinen Ansatz der holistischen Zahngesundheit passte und ihn ergänzte, sondern, dass ich diese Frau schon lange kannte. Es ergab sich in einem Gespräch in der Mittagspause, dass wir uns aus der Zahnklinik in Berlin kannten, wo ich studierte und sie die Oberschwester in der Oralchirurgie war. Genau in dieser Abteilung habe ich auch promoviert.

Das wichtigste Ereignis kommt allerdings noch. Während des Kurses sprachen die ortsansässigen Teilnehmerinnen und Margret immer wieder über einen Mann, namens Tony R., der doch unbedingt noch vor Ende des Kurses vorbeikommen sollte. Margret kannte ihn schon sehr lange über Freunde in Namibia und arbeitete intensiv mit ihm zusammen. Nach ihrer Darstellung schien Tony eine ganz besondere Fähigkeit zu haben, sehr kraftvolle Kristalle zu bergen. In einer sehr kleinen Mine an einem sehr kraftvollen Ort nahe des Brandberges holt er sie auf eine außergewöhnlich bewusste und liebevolle Art aus der Erde. Auf energetischer Ebene unterscheiden sie sich von den meisten Kristallen der Erde, auch wenn sie rein äußerlich die gleichen Merkmale aufweisen. Was ich damals nicht wusste, ist, dass in den meisten Großminen der Welt, vor allem in Brasilien, die wundervollen Wesen mittels Schaufelbagger unsanft aus der Erde geholt und dabei meist verletzt werden. Anschließend werden sie einem Prozess namens Reshaping unterzogen, was eine starke Auswirkung auf deren Energie hat. Man könnte sie fast als tot und leblos im Gegensatz zu Tonys Kristallen bezeichnen.

Als am letzten Tag immer noch kein Tony da war, obwohl Margret ihm mehrfach geschrieben hatte, war die Enttäuschung bei allen Teilnehmern groß. Wir hatten nun so viel über Kristalle gelernt und wollten unbedingt unsere eigenen Arbeitsinstrumente erwerben und nutzen. Es hatte sich schon eine Teilnehmerin verabschiedet und ich selbst war dabei, meine Tasche zu packen, um heimzufahren, als es an der Tür klingelte. Tony war gerade aus Uis zurückgekehrt, wo er tagelang kein Internet hatte. Aber nun stand er mitten im Raum mit einer Kiste voller Kristalle; einer schöner als der andere. Doch nicht nur seine Kristalle, sondern auch er als Mensch zogen mich auf magische Weise an. Ich hatte das tiefe Gefühl, diese Seele zu kennen. Nachdem sich alle Kursteilnehmer ihre persönlichen Lieblingskristalle ausgesucht hatten, unterhielt ich mich noch lange

mit Tony R. Uns verband das Interesse an vielen Themen der spirituellen Welt und das Gefühl, uns schon sehr sehr lange zu kennen. Nicht auf körperlicher Ebene in dieser Inkarnation, sondern auf geistig-seelischer Ebene. Ich suchte mir sieben Kristalle aus Tonys Kiste aus, um ein Basis-Equipment für weitere Kristall-Heil-Kurse bei Margret in Berlin zu haben. Denn soviel war sicher, ich wollte mehr darüber lernen und tiefer in die Magie dieser Jahrtausende alten Methode eintauchen.

Die Kristalle, die ich auswählte, ein Zepter, einen Laser, einen Mediator, einen Transformator, einen Doppelender, einen Bubble-Kristall und einen Dow hatten mich förmlich angelacht. Sie waren nicht unbedingt schön, sondern sehr kraftvoll und ich hatte das Gefühl, dass sie mit mir kommunizierten. Vielleicht hatte nicht ich sie ausgewählt, sondern umgekehrt sie mich. Wie dem auch sei, ich kehrte glücklich und erfüllt an diesem Abend nach Hause zurück. Margret hatte uns gelehrt, dass wir mit den Kristallen erst arbeiten dürfen, wenn wir sie durch ein großes Reinigungsritual schicken, welches vier Wochen dauert und einer Vollmondnacht bedarf. Ich hatte noch fünf Wochen in Namibia, was bedeutete, dass ich dieses Ritual hier durchführen konnte, um die hohen Energien dieses Landes in ihnen zu speichern. Denn Kristalle speichern Energie; jeder von uns nutzt diese Fähigkeit täglich, ohne sich dessen bewusst zu sein: In allen Handys, Computern und technischen Geräten, die Daten speichern, sind entweder die Kristalle oder ihre Kristallgitter integriert.

In den kommenden Tagen verstärkte sich mein Bedürfnis, noch mehr Kristalle bei Tony zu erwerben, um sie ebenfalls durch die große Reinigung in Namibia zu schicken. Wir trafen uns einen Tag später und er brachte wieder eine unscheinbare Pappkiste zu unserem Treffpunkt mit. Darin verbargen sich Kristalle, die mich fast zum Weinen brachten, anders kann ich die emotionale Verbindung zu diesen Wesen nicht beschreiben.

An diesem Vormittag wurde ich stolze Besitzerin weiterer acht kleiner, aber exorbitant schöner Kristalle. Interessant war an diesem Vormittag allerdings nicht nur die Erfahrung mit den erworbenen Halbedelsteinen, sondern die tiefen Gespräche mit Tony R. Er beeindruckte mich durch sein Kristall-Wissen, aber vor allem durch sein Bewusstsein und seine Verbundenheit. Im Englischen sagt man Consciousness und Alignment, was ich persönlich sehr viel aussagekräftiger finde als das deutsche Pendant. Wir verloren uns in Gesprächen über Lemuria, Atlantis, die Plejaden, Arcturus, Orion und Sirius. Alles hatte ich bisher gehört – bis auf Arcturus. Dieser Stern erweckte tief in mir eine Resonanz, fast als würde Tony über meine alte Heimat sprechen. In den folgenden Wochen und Monaten beschäftigte ich mich intensiv mit dieser Thematik, vor allem auf meiner Abschiedsfahrt ins Landesinnere.

Als die letzten vier Wochen in Namibia anbrachen, spürte ich bereits den Schmerz tief in meiner Brust. Dennoch blieb relativ wenig Zeit, sich dieser Emotion zu sehr hinzugeben, da es viel zu regeln gab. Einen großen Teil unseres Hab und Guts packten wir in Kisten und spendeten es Menschen, die uns sehr ans Herz gewachsen waren und kein so privilegiertes Leben führten wie wir. Namibia hat uns bewusst vor Augen geführt, wie gut es uns auf materieller Ebene in Deutschland geht. In der zivilisierten Welt tendieren die Menschen dazu, sich zu beklagen, zu schimpfen, zu nörgeln, zu demonstrieren und andere zu beschuldigen, am persönlichen Unglück schuld zu sein. Diesen Menschen sagte ich an dieser Stelle ausdrücklich, dass sie sich mal anschauen sollen, wie viel schlechter andere Menschen auf dieser Welt zu leben haben.

Den emotionalen Prozess der Loslassens auf materieller Ebene zu begleiten, indem wir vieles spendeten, erschien mir sehr hilfreich, und dabei das Gefühl zu haben, etwas zu hinterlassen, tat gut. Aber wir hinterließen

nicht nur Materielles, sondern auch Spuren in den Herzen von liebgewonnenen Menschen. Es ist in diesen fast 14 Monaten etwas Neues entstanden, was bleibt und durchaus weiterwachsen kann, auch wenn wir physisch nicht mehr anwesend sein werden. Menschen haben unsere Herzen und wir haben deren Herzen berührt. Und solche Werte kann uns niemand mehr nehmen, da sie tief in unseren Herzen verankert sind.

Mir persönlich lag neben den Menschen, von denen es sich zu verabschieden galt, vor allem die einzigartige Natur Namibias am Herzen. Ich hatte mich 2016 in dieses Land, in die spektakulären Landschaften und Energien verliebt. Namibia ist für mich eines der schönsten Länder dieser Erde und hat Energien, die ich in der Art niemals zuvor spürte. Besonders im Inland, dort, wo es kaum Menschen gibt und man der Großartigkeit der Natur ungestört gegenüber treten kann, fühlte ich mich sofort verbunden und zuhause. Am 19. Februar war Vollmond und den beschloss ich allein mit meinem Hund in Camp Gecko zu verbringen. Zum Abschied wollte ich hier vier Tage bleiben und nochmals alle Kraft in mich einsaugen, um sie in meinem Herzen zu konservieren. Dort draußen in meinem Buschzelt mit direktem Blick auf das Wasserloch, an das abends die Tiere kommen, wollte ich diesem Land nochmals ganz nahe sein. Ganz ohne Zäune und Begrenzungen! Die Freiheit und der Natur mit allem, was sie zu bieten hatte, ganz nah zu sein, den Geräuschen, den Gerüchen, der Kälte in der Nacht und der Wärme am Tag. Das brachte mich ganz nah an die Basis meiner Existenz, konfrontierte mich aber damit auch immer wieder mit den eigenen Ängsten. Es wird sicher Jahre oder Jahrzehnte dauern, bis ein Europäer mit allem, was die Natur Afrikas zu bieten hat, wirklich vertraut ist. Als ich im Juli 2018 zum ersten Mal allein hierherkam, durfte ich meine ersten Lektionen im Sinne von Vertrauen lernen. Ich bin mit Ängsten und Programmen groß geworden, in denen die wilden Tiere Afrikas als unberechenbar beschrieben wurden. Deshalb begleitete

mich hier draußen im Busch immer meinen Hund Henry. Er war mein Back-up, der mir anzeigte, wenn etwas vor sich ging, was meiner Aufmerksamkeit entging. Er gab mir die Portion Sicherheit, die ich brauchte, um mich meinen Ängsten überhaupt stellen zu können. Ein Wesen, das nach meiner Wahrnehmung deutlich mehr mit der Natur verbunden ist, als wir Menschen es sind. Zumindest die Menschen, die weitab der Natur aufwachsen, und dazu zähle ich mich.

Außerdem hatte ich mir damals eine Lektüre mitgenommen, die ich bereits vorher begonnen hatte zu lesen. Das Buch, das jeder Namibier kennt: „Wenn es Krieg gibt, gehen wir in die Wüste“ von Henno Martin und Hermann Korn. Darin beschreiben die beiden deutschen Geologen, wie sie den zweiten Weltkrieg in der Namib-Wüste überlebten und somit der Internierung entgingen. Doch was die beiden nicht ahnten war, dass der Krieg länger als angenommen dauern würde. Nachdem alle Vorräte aufgebraucht und keine Munition übrig waren, mussten sie lernen, die Natur zu lesen und wirklich kennenzulernen, um überleben zu können. Ihre Beobachtungen wurden später nach Kriegsende nicht nur zum Inhalt eines der meistgelesenen Bücher Namibias, sondern vieler Vorträge auf der ganzen Welt. Sie hatten etwas geschafft, von dem man annahm, dass es Menschen unmöglich sei. Die Erkenntnis, die ich daraus gezogen habe, ist die, dass wir wieder beginnen müssen, die Natur zu verstehen, den Sinn in allem zu erkennen und uns richtig zu verhalten. Richtig im Sinne der Natur.

Interessanterweise erzählte mir der Inhaber des Camps während meines ersten Aufenthaltes, dass die Leoparden mit Sendern ausgestattet seien und er dadurch immer wisse, wann und wo sie sich auf dem riesigen Land bewegen. Einen Abend zuvor, als ich bereits in mein Buschzelt eingezogen war, sei einer der Leoparden über die Terrasse meines Zeltes

zum Wasserloch gelaufen. Irgendwie hat mich das beruhigt und mein Vertrauen innerlich gestärkt, dass ich nicht automatisch in Gefahr bin, wenn ein solches Tier in der Nähe ist. Auch wenn es mir so nahekommt und mich sicherlich gewittert hat, ist es keineswegs in seiner Natur, mich anzugreifen. Denn auf diesem riesigen Land gab es genug zu fressen, was höchst wahrscheinlich wesentlich mehr seinem Speiseplan entsprach. Zum Beispiel Affen und Zebras.

Nun aber komme ich zu meinem Abschied zurück, den mir Namibia hier draußen bereitete. Diese vier Tage waren gefüllt mit emotionalen Naturspektakeln und es schien fast so, als wolle mir das Land das beste und abwechslungsreichste Programm präsentieren, damit ich mit wunderschönen Bildern in meinem Kopf für viele Monate oder Jahre gesättigt wäre. Es war alles dabei: vom schönsten Sternenhimmel, den ich je in meiner Zeit in Namibia gesehen hatte (Arcturus war jede Nacht sichtbar, als wolle er mir „Hallo“ sagen) über den hellen Schein eines bezaubernden Vollmondes bis hin zu allen erdenklichen Farben am Himmel bei Sonnenaufgang, aber auch bei Sonnenuntergang. Daneben durfte ich ein Gewitter erleben und zusehen, wie sich der Himmel bedrohlich über einem zusammenziehen scheint, der erlösende Regen und Sturm aufkommt und danach kunstvolle Bilder und Formationen am Himmel in Erscheinung treten. Die Nähe zur Natur, die Hitze der Sonne, die extreme Kraft vom Sturm, der die Holzverstreben des Buschzeltes aus den Angeln zu reißen scheint, das zarte Wiegen des Buschgrases im Wind, die magischen Farben am Himmel; all das ließ mich spüren, dass ich Teil dieser Natur bin. Und vor allem, wie ich verbunden bin und mit ihr verschmelzen kann, wenn ich mich darauf einlasse.

Hier draußen wurde mir bewusst, wie wir Menschen die Natur bekämpfen, weil ihr die Attribute gefährlich, unberechenbar, extrem übergestülpt werden.

Wir kämpfen gegen unsere eigene Existenz. Wir leben nicht nur in der Natur oder von ihr. Wir sind die Natur!

Hier draußen fällt es mir leicht, das zu erkennen. Das ist es, was mich im afrikanischen Busch näher zu mir selbst kommen lässt. Das ist es, was ich brauche, um mich von dem, was mich im zivilisierten Alltag aus meiner Mitte, aus meiner eigenen Natur wegträgt, zu erholen und wieder zu zentrieren. Das ist es, was ich an Namibia liebe, was ich hier zu finden gehofft habe. Ich liebe dieses Land und bin unendlich dankbar für die zauberhaften Momente, die es mir geschenkt hat, die mir niemand mehr nehmen kann, die sich tief auf meiner Zellebene eingebrannt haben. Namibia hat mich mir selbst nähergebracht, noch weiter, als es die zwei Wochen in Bayern vermochten. Namibia war mein nächster Schritt auf dem Weg zu meinem persönlichen *Folgedirselbst*. Es ist das größte Geschenk, größer als alles Materielle, was uns ein zivilisiertes Leben bieten kann. Ich erinnere mich an einen Blogartikel, den ich unmittelbar nach meiner Rückkehr aus dem Namibiaurlaub 2016 schrieb: „Namibia, das Land in dem ich sterben möchte.“

Genau das ist passiert! Ich bin gestorben beziehungsweise ein Teil meines Selbst. Und ein neuer Teil konnte geboren werden: der Teil, der mich noch tiefer in mir selbst ankommen lässt. Dieses Land hat mich nach Hause geholt. In diesem Moment wird mir wieder bewusst, dass ich nichts verliere, wenn ich zurück nach Deutschland gehe. Ich fühle, dass mir Namibia eine weitere Lektion schenkte: Es gibt kein Entweder-oder, sondern nur

ein Sowohl-als-auch. Mit dieser Erkenntnis im Herzen kehrte ich zurück nach Swakopmund, wo die letzten Koffer zu packen waren.

Und obwohl ich wusste, dass ich nichts verliere, sondern immer nur dazugewinne, war der Abschiedstag sehr emotional. Es schien, als würde mit jedem Kilometer der fünfstündigen Fahrt zum Flughafen in Windhoek die Produktion von Tränen gesteigert. Ich heulte mir regelrecht die Seele aus dem Leib.

Es dauerte nicht lange, bis mir bewusst wurde, dass ich eine alte Wunde meines inneren Kindes noch nicht geheilt hatte, weshalb meine Trauer so überwältigend war. Als siebenjähriges Kind wurde ich aus meiner vertrauten Heimat gerissen. Wir verließen das Land meines Herzens im Februar 1973. Zu dieser Jahreszeit sind die Temperaturen in Ägypten tagsüber angenehm warm, aber in Deutschland und vor allem im Hunsrück, wo wir hinzogen, klirrend kalt. Erschwerend kam hinzu, dass Anfang der 1970er-Jahre Kinderfreundlichkeit in Deutschland ein Fremdwort zu sein schien. Mich erwartete also eine Kälte im Außen und eine Kälte im Herzen der Menschen, auf die ich vermehrt traf: Lehrer, Verkäuferinnen, Restaurantbesitzer usw. Das kleine Mädchen von damals hatte sich vom ersten Moment verloren und der heimatlichen Wurzeln entrissen gefühlt. Diese Wunde, die mein inneres Programm mit den Titeln „Deutschland ist doof und Ich will so schnell wie möglich weg“ war immer noch nicht geheilt. Jetzt als erwachsene Frau, die zum zweiten Mal den Heimatkontinent Afrika verlassen musste, meldete sich augenblicklich der alte Schmerz in mir. Interessanterweise verließen wir Namibia im Februar. Erstmals hatte ich nun die Möglichkeit, mein inneres Kind zu beruhigen und zu besänftigen, womit ich die alte Wunde heilen konnte.

Es brauchte etwa zwei Wochen, bis ich mich in Deutschland angekommen fühlte. Eine liebe Freundin sagte mir mal, dass die Seele immer länger reise als der physische Körper. Ihrer Meinung nach bräuchte sie so viele Tage, wie wir Menschen Flugstunden zurücklegten. Das machte Sinn für mich. Egal, ob es wissenschaftlich belegbar ist oder nicht, aber ich fühlte mich tatsächlich erst 12–14 Tage später so richtig gelandet und offen für eine Erkenntnis: Namibia hat mir jedoch gezeigt, wie deutsch ich bin, gezeigt, wie viele Dinge es gibt, die ich inzwischen an Deutschland wundervoll und positiv empfinde. Ich habe nicht nur Namibia als eine zweite Heimat dazugewonnen, sondern Deutschland erstmals als meine Heimat gefunden.

In Namibia haben jedoch noch zwei weitere wichtige Entwicklungen ihren Anfang genommen. Als eines der Länder bekannt, in dem Fleisch als Gemüse bezeichnet wird, war es nicht immer leicht, der pflanzenbasierten Ernährung zu folgen. Außerdem gab es zwei Tendenzen zu beobachten, wenn es um Lebensmittel ging. Einerseits erschien es mir in namibischen Supermärkten, allen voran im Spar und Checkers-Markt, als wären wir ins Deutschland der 1960er-Jahre versetzt. Alles, was es als Konserve, Tütenmahlzeit oder hochprozessierte Nahrungsmittel zu geben scheint, liegt dort in den Regalen. Ebenso wie bunte, voller künstlicher Farb- und Aromastoffe strotzender Süßigkeiten.

Andererseits entsteht gerade eine kleine Bewegung an gesundheitsbewussten Restaurants, Tante-Emma-Läden und Manufakturen, in denen es Biolebensmittel, saisonal und aus regionaler Herkunft, aber auch chemiefreie Kosmetik zu erwerben gibt. Das begeisterte und inspirierte mich sehr. In genau diesen Gesundheitsmärkten fiel mein Fokus allerdings auch auf heimisches Wild-Fleisch, dem sogenannten Game. Oryx, Kudu, Eland und Springbock waren mir bereits in der Lektüre von Margarethe von

Eckenbrecher, aber auch Henno Martin aufgefallen und eine Stimme in mir wollte unbedingt testen, wie dieses Fleisch auf meinen Körper wirkte, nachdem ich seit vier Jahren auf europäisches Fleisch aus Massentierhaltung konsequent verzichtet hatte. Etwas in mir wollte spüren, ob ein Fleisch, was bis zu seinem Tod in der namibischen Savanne grast, eine andere Wirkung auf mein System hat als das völlig veränderte Lebensmittel, welches es in Europa zu kaufen gab.

Folgedirselbst war auch hier mein innerer Motor, damit ich eine Erfahrung sammeln konnte, die mich in meinem persönlichen Prozess weiterbrachte. Wäre ich aus Überzeugung Veganer geblieben, weil mein Verstand dies als richtig erachtete, dann hätte ich meinen individuellen Prozess verhindert beziehungsweise gestoppt. Es brauchte eine gewisse Zeit, bis mir persönlich klar wurde, dass wir als Menschen nicht für den reinen Konsum von Pflanzen gebaut sind, auch wenn in der veganen Szene immer wieder mit dem Argument manipuliert wird, dass die stärksten Lebewesen der Erde vegan lebten. Dass diese Tiere einen komplett anderen Verdauungstrakt, aber auch andere anatomische Gegebenheiten aufweisen, wird leider nie thematisiert. Das ist ein gutes Beispiel dafür, dass heutzutage sehr oft einzelne Argumente marketingtechnisch so gut aufgebaut werden, dass das Einsetzen des gesunden Menschenverstandes aussetzt – und meist mit dem Hinweis, sich auf wissenschaftliche Studien zu beziehen. Es ist tatsächlich immer wieder eine Gefahr, sich ausschließlich aus Experteninformationen leiten zu lassen. Aus meiner holistischen Betrachtung heraus muss jede Aussage, auch wenn sie wissenschaftlich belegt ist, mit der eigenen Körperweisheit oder Körperwahrnehmung überprüft werden – manchmal auch nur mit dem gesunden Menschenverstand. Mich persönlich haben die Erfahrungen mit der seltenen Verwendung von qualitativ sehr gutem Fleisch auf etwas aufmerksam werden

lassen, was heute ein Teil meiner zahngesunden Ernährungsempfehlung ist. Mehr dazu im Abschnitt über meine heutige Ernährung.

Neben den körperlichen Erfahrungen mit einer nährstoffreichen Ernährung auf pflanzlicher und tierischer Basis beschäftigte ich mich mit der Verbindung von Yoga, Meridianen und Zähnen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Hier im natürlichen Umfeld Namibias fühlte ich mich sehr stark mit diesen Themen und Energien verbunden und erlebte eine kreative Schaffensphase, die das sogenannte **Zahnyoga** entstehen ließ. Es ist eine Methode, die durch das regelmäßige Praktizieren der Dehnungsübungen die den Zähnen zugeordneten **Meridiane** aktiviert.

Die Kombination des psychodontalen Wissens mit Meridiankunde und die Nutzung als sowohl diagnostisches als auch therapeutisches Hilfsmittel hat ein ganz neues Feld meiner holistischen Zahngesundheitsbetrachtung eröffnet. Es ist heute eine wichtige Säule meines **Tooth-Mind-Soul-Concepts** geworden.

Die **Yogaübungen** in den unterschiedlichen Landschaften Namibias durchzuführen, brachte eine weitere Erkenntnis ans Tageslicht. Je nach Gegend und Kraftplatz hatte es einen mehr oder weniger verstärkenden Effekt auf die Wirkung der Übungen. Ich wusste bereits, dass es zahlreiche sogenannte Kraftplätze in Namibia gab, aber nun lernte ich durch eigenes Ausprobieren und Wahrnehmen, welches Potenzial in diesem Land steckt. Kaum verwunderlich, wenn man bedenkt, dass Namibia eines der Länder der Erde ist, mit dem größten Vorkommen an Edel- und Halbedelsteinen unter der Erde.

Kristalle haben Schwingungen und Frequenzen, die auch in zahlreichen alternativen Heiltherapien genutzt werden. Warum also sollte

man deren Wirkung nicht auch wahrnehmen, wenn sie noch unter der Erde liegen?

Daraus entwickelte ich eine weitere Idee, beziehungsweise Vision. Mein Wunsch, in Namibia **Retreats** anzubieten, wurde geboren.

Es dauerte nicht lange, bis ich wieder nach Namibia aufbrach. Diesmal zum Schreiben meiner Bücher. Ich hatte in Deutschland meine Anbindung ans Feld nur sehr schwer umsetzen können, die ich so dringend brauchte, um meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Mit meinem Mann und meiner Familie konnte ich verhandeln, dass ich mir gezielt Auszeiten zum Schreiben nehmen konnte, in denen ich mich in den Busch Namibias zurückzog. Das Jahr 2019 sollte zu meinem Autoren-Jahr werden, welches drei Bücher hervorbrachte und allesamt in Namibia entstanden: „**Ganzheitlich gesunde Zähne**“, „**Naschen erlaubt**“ und „**Die Sprache der Zähne**“.

Dazu reiste ich im Mai und September in das Land, in dem ich mich sehr schnell im Einheitsbewusstsein wiederfinden kann. Das Wort **Kraftort** ist in dieser Zeit in mir aufgekommen, da mich Namibia in meinem kreativen Sein, aber auch im Aufspüren innerer Blockaden kraftvoll unterstützte. Die Idee, in Namibia **Kraftort-Seminare** anzubieten, keimte auf und wie so oft entstanden aus dieser ersten Vision sofort Synchronizitäten für das Ziel. Während meiner beiden Aufenthalte ergaben sich Kontakte zu Namibiern, die mir bei der Umsetzung meines Plans langfristig helfen sollten und im Februar 2020 die erste **Kraftortreise** möglich machten.

Der Hauptfokus lag 2019 allerdings auf dem Schreiben meiner Bücher. Interessanterweise gab es zwei Plätze, die mich am stärksten in meiner Kreativität unterstützten. Das war einerseits das bereits erwähnte Camp Gecko und dann ein Platz in der unmittelbaren Umgebung Windhoeks,

Ondekaremba. Interessanterweise ähnelte die Behausung in der Econo-lodge von Ondekaremba jener Hütte, die ich 2015 während der Auszeit visualisiert hatte. Vor dieser kleinen Hütte saß ich von morgens bis tief in die Nacht und schrieb. Es war beeindruckend, wie die Worte durch mich hindurch auf die Tastatur meines Laptops flossen. Das war es wohl, was Künstler als den Flow bezeichnen. Nachdem ich in den ersten Tagen meines Aufenthalts Bücher und Dokumente zu Recherchezwecken verschlungen hatte, setzte ein Prozess ein, den man mit dem Verstand kaum erklären kann. Die Buchstaben setzten sich vor meinen Augen auf dem Bildschirm des Computers zusammen, wie von Geisterhand geführt. Manchmal wachte ich mitten in der Nacht auf, ging zum Laptop, schrieb Texte und legte mich wieder ins Bett. Morgens las ich dann das Geschriebene und kam aus dem Staunen kaum heraus. Die wundervoll ausgefeilten Sätze beeindruckten mich sehr und ich fragte mich tatsächlich, ob ich das geschrieben hätte.

Zum ersten Mal wurde mir bewusst, dass ich mich gar nicht genau kannte. Diese Facette meines Seins, die einen Großteil meines bisherigen Lebens keinen Mut hatte, sich zu zeigen, konnte sich hier in der Stille und Abgeschlossenheit entfalten und sichtbar werden. Der Glaubenssatz aus meiner Kindheit, dass alles hart erarbeitet werden muss, war zu meinem inneren Sabotageprogramm geworden und hat mich so unter Druck gesetzt, dass diese Form der Kreativität nie in den Fluss kommen konnte. Das strukturierte und leistungsorientierte Leben in Deutschland hat mich im Traum nicht an ein leichtes Leben im Sinne von Go with the Flow denken lassen. Erst Namibia und der afrikanische Way of life, aber auch die Stille und Kraft der namibischen Naturlandschaften sind mit einem Teil in mir in Resonanz gegangen. Da ist etwas in Gang gekommen, was erst in diesem Umfeld möglich wurde.

Die Recherchearbeit zu meinem Buch „Die Sprache der Zähne“ brachte mir das quantenphysikalische Erklärungsmodell für dieses Phänomen. Dr. Joe Dispenza, aber auch Dr. Dieter Brauers, Fritz Albert Popp und viele andere Wissenschaftler haben mehrfach darauf hingewiesen, dass man in einem Zustand totaler Entspannung und Einswerdung mit allem, also in der sogenannten Einheitserfahrung, mit dem universellen Bewusstseinsfeld, dem Hyperraum oder der Quelle verschmilzt. Genau dieses Gefühl hatte ich bis dahin nur in Namibia. Es gab Momente, in denen ich einfach nur dasaß und in die Natur blickte und das Zeitgefühl völlig verlor. Es ging sogar so weit, dass ich meine Körpergrenzen nicht mehr wahrnahm und das Gefühl hatte, mit dem Boden unter mir eins zu sein. Wenn dann in solchen Momenten der Zugang zum universellen Bewusstseinsfeld entsteht, dann können Informationen, was nichts anderes als Bewusstsein ist, angezapft werden oder zu fließen beginnen.

Aber noch eine Erklärung eröffnete sich mir, als ich im Zuge des Buches „Die Sprache der Zähne“ über Ahnen- und Familienfelder las. Dabei verschlang ich mehrere Bücher des Autors Stefan Limmer. Er beschreibt unter anderem verschiedene Kraftquellen unseres Seins. Dabei spricht er auch über die innerseelischen Kraftfelder, zu denen der Quell des Lebens (Urkraft), der Ort der Kraft (Kraftplätze, die eine Verbindung zum Kraftfeld der Erde haben) und den Fels der Ahnen (Kraft durch die Ahnen) gehören. Als ich vom Ort der Kraft las, war mir klar, dass Namibia ein solcher Platz war, der meine innerseelischen Kraftfelder zum Erblühen brachte. Und gleichzeitig wuchs der Wunsch, Heilreisen beziehungsweise Kraftortreisen nach Namibia anzubieten.

Wie meine Familie mit den Veränderungen durch mein *Folgedirselbst* umgingen

Es liest sich fast bilderbuchmäßig, dieser Weg von *Folgedirselbst*. Aber das war er keinesfalls. Meine Transformationsprozesse hatten enormen Einfluss auf meine Familie, den Freundeskreis und mein berufliches Umfeld. Charles, der immer mein Fels in der Brandung war, konnte diese Aufgabe so lange ausüben, bis ich einen Fels brauchte. In dem Moment, als ich mich weiter entfaltete und meine höchste Instanz in mir selber fand, musste dieser Fels nicht mehr so groß sein. In der Folge hatte meine Entwicklung Auswirkungen auf seine Rolle als mein Ehepartner, Vater unserer Kinder und Mann und damit auch auf unsere Beziehung. Es begann eine Zeit des Wandels in uns, zwischen uns und mit uns.

2020

Während ich diese Zeilen schreibe, ist es Ende Oktober 2020. Seit zwei Jahren möchte ich dieses Buch veröffentlichen, aber es hat nie geklappt. Immer wieder taten sich Umstände auf, die eine Publikation verhinderten. Ich fragte mich, ob dieses Buch eine Seele hätte und selbst bestimmte, wann es bereit zur Veröffentlichung wäre.

An manchen Tagen war ich sehr traurig darüber, da tief in mir eine Stimme sagte, dass genau dieses Buch viele Menschen inspirieren werde. Außerdem fühlte es sich an, als wäre es das nötige Bindeglied, das alle anderen Bücher zu einem ganzheitlichen Ensemble verbinden würde. Aber ich spürte, dass nicht ich bestimmte, wann die Buchveröffentlichung statt-

finden sollte, sondern universelle Kräfte. Und so sollte sich zeigen, was in den letzten vier Wochen passierte. Jetzt ist mir klar, warum ich das Buch nicht früher an das Licht der Öffentlichkeit bringen konnte. Denn die entscheidende und heilvolle Nachricht darin, sollte erst noch geschehen.

Und so begann es: Bevor ein Virus namens Covid-19 die gesamte Welt herausforderte, flog ich im Februar nach Namibia, um dieses Buch fertig zu schreiben und zusätzlich eine Erkundungstour durch den Süden dieses magischen Landes zu unternehmen. Diese diente dem Sammeln von Film- und Fotomaterial für einen Online-Kurs Kraftort Namibia. Namibia schenkte mir erneut eine wundervolle Erkenntnis, die sich über das Geschehen im Außen zeigte. Auch in diesem Fall sollte sich eine spirituelle Weisheit bestätigen: wie im Großen, so im Kleinen.

Nachdem Namibia in den vergangenen vier Jahren unter einer extremen Dürre gelitten hatte, düsterte das Land nach Wasser. Viele Farmer waren bereits 2019 dazu gezwungen worden, Vieh zu verkaufen, weil sie es sich nicht mehr leisten konnten, das zusätzlich benötigte Futter zu kaufen. Ich hatte das Land noch nie so ausgetrocknet gesehen und war erschüttert, dass sich wilde Tiere bis an den Straßenrand begaben, was sie sonst niemals täten, um dort die letzten verbliebenen Grashalme und Graswurzeln zu suchen. Während meiner Reise in den Süden begann es bereits zu regnen, was sich bis zum Ende meines Aufenthaltes so steigerte, sodass aus Sandpisten Bäche wurden und der ausgetrocknete Boden innerhalb weniger Tage in einen riesigen Blütenessig gemischt und grüne Wiesen transformierte. Ich traute meinen Augen nicht und hätte ich nicht gewusst, dass ich durch Namibia reiste, hätte ich geglaubt, es sei Frühling in Deutschland. Mit diesem Bild verankerte das Land meines Herzens eine Erkenntnis in mir, nämlich die, dass aus der trockensten Wüste über Nacht ein Garten Eden werden kann oder anders ausgedrückt, alles

möglich und nichts unmöglich ist. Mit dieser Metapher im Kopf flog ich Ende Februar nach Deutschland zurück.

Und dann folgte die Krönung des Jahres: Corona.

So oft erinnerte ich mich an Namibia und das Abschiedsbild der blühenden Landschaften, während Lockdown und viele andere Unannehmlichkeiten des Alltags meine emotionale Verfassung trübten. Die Bilder in meinem Inneren konnte mir niemand mehr nehmen und als offensichtlich wurde, dass eine bereits für September geplante Kraftortreise nach Namibia nicht stattfinden konnte, ließ ich los. Ich ließ mal wieder etwas los, um Neues zu empfangen. Das ewige Spiel des Lebens von Tod und Geburt, Loslassen und Empfangen zeigte sich erneut in meinem Leben.

Wie der Autor Stefan Limmer in seinem Buch „Versöhnung mit den Ahnen“ beschreibt, liegt der Urmechanismus des Lebens in genau diesem Prozess. Für ihn heißt Veränderung, im Fluss zu sein und zu leben, und Stillstand bedeutet den Tod.

Im übertragenen Sinne ließ ich im Sommer 2020 die Idee der Kraftortreisen nach Namibia los. Das geschah zu jenem Zeitpunkt unfreiwillig, da die Fluggesellschaft den Flug Corona-bedingt stornierte. Also musste ich umdenken und mich in Deutschland nach einem geeigneten Seminarplatz umsehen. Und es kam, wie es immer kommt, wenn ich den inneren Widerstand löse.

Der Platz, der sich als ein magischer Kraftplatz herausstellen sollte, fand seinen Weg in mein Bewusstsein. Über ein YouTube-Video einer SWR-Produktion wurde ich auf einen Natur-Seminarplatz in der Südwest-Pfalz aufmerksam, den ich innerhalb kürzester Zeit besuchte und Kontakt zu

den Betreibern suchte. Dieser erste Besuch aktivierte alle inneren Antennen in mir und signalisierte meinem gesamten Sein, dass dies der Platz war, den ich gesucht hatte. Das Gespräch mit den Betreibern war sehr positiv und damit fuhr ich nach Hause, um Pläne für Kraftortseminare in der Pfalz zu schmieden. Es sollte nicht lange dauern und ich startete mit einer Lesung am Lagerfeuer, gefolgt von zwei Kraftortseminaren im September und Anfang Oktober.

Die Resonanz meiner Teilnehmer auf den Platz, seine Kraft und seine Wirkung waren überwältigend und zeigten mir, dass ich immer dann in Fülle empfangen werde, wenn ich bereit bin, anderes loszulassen.

Und hier möchte ich nochmals Stefan Limmer erwähnen, der im Loslassen die (Er-)Lösung und Heilung sieht. Da schließt sich wieder der Kreis zur holistischen Gesundheitsbetrachtung und meiner Berufung.

Allerdings geschah im Zusammenhang mit diesem magischen Platz noch weitaus mehr und für mein persönliches Sein Entscheidendes.

Wie ich bereits erwähnte, fand Ende August eine Lesung um das Lagerfeuer herum statt. Zu diesem Termin fanden sich zahlreiche Menschen ein, die mich über YouTube und Instagram kannten. Darunter eine Frau, die ein vegan-vegetarisches Café in Biberach an der Riß führt. Da die Lesung bis kurz vor Mitternacht dauerte, übernachtete sie und wir trafen uns am nächsten Morgen, als ich mit den Betreibern über die Planung der Seminare sprach. Es folgte ein Gespräch, welches mein Leben massiv bewegen sollte. Es sollte sich daraus nicht nur eine geschäftliche Zusammenarbeit entwickeln, sondern den Weg zu meiner restlosen Seelenheilung ebnen.

Eine Woche später fand ich mich bereits auf Geschäftsreise in den Süden Deutschlands, um meine Zahnpflegeprodukte im Café dieser Dame vorzustellen, aber auch einem Bioladen im Nachbardorf, deren Betreiber von meinen natürlichen Zahnpulvern hörten und ebenfalls starkes Interesse am Verkauf anmeldeten.

Neben diesen Marketing-Gesprächen ergab sich noch eine kostenlose Informationsveranstaltung über die holistische Zahngesundheit und eine Lesung aus meinem Buch „Ganzheitlich gesunde Zähne“. Dazu fanden sich wundervolle Teilnehmer ein, die selbst ganzheitlich arbeiteten. Darunter eine HNC-Therapeutin. HNC kannte ich bisher nicht und es steht für g.

Bei dieser Methode geht es um die Harmonie der kybernetischen Regelkreisläufe des Nervensystems beim Menschen. Diese können aufgrund von Traumata, Unfällen, Giften, psychischem Stress oder Umweltfaktoren verstellt oder blockiert sein. Das Ziel dieser Methode ist es, die entgleisten Regelkreisläufe in den Bereichen der Emotionalität, Immunität und Funktionalität wiederherzustellen. Diese Methode erweckte mein Interesse und ich testete sie.

Es zeigte sich, dass ich in dieser Sitzung an eine tiefe, auf unterbewusster Ebene gespeicherte Erfahrung herankommen sollte, die mir für meinen inneren Heilungsweg noch gefehlt hatte. Ich möchte keinesfalls den Eindruck erwecken, dass diese Therapie einer Wundertherapie entspricht, denn für jeden Einzelnen ergeben sich aus dessen *Folgedirselbst* die individuell wichtigen Schritte und die therapeutische Unterstützung. In meinem Fall war es allerdings die HNC-Methode, die den letzten Knoten lösen sollte, um tiefe innere Heilung zu erzielen.

In meiner Wahrnehmung ist 2020 das Jahr der Transformation, und zwar der inneren Transformation jedes Einzelnen, die sich am Ende im Außen zeigen wird. Transformation könnte man auch durch das Wort Heilung ersetzen.

Doch Vorsicht! Heilung wird nicht gemacht, sondern sie erfolgt in dem Moment, in dem der Fokus auf das Ungleichgewicht im Inneren geworfen wird. Und dorthin zu blicken, wirft meist ein unschönes Bild auf das, was lange in die Ecke geschoben wurde, gerade weil es so wehtut, der wahren Ursache ins Gesicht zu blicken. Und genau das ist nötig, um zu transformieren, um aus Altem Neues zu machen. Nicht, indem man das ALTE wegschiebt, zerstört, entfernt, sondern den tieferen Sinn darin erkennt und den sogenannten Erkenntnisgewinn daran erfährt, den Neurowissenschaftler als so wichtig erachten, um die Neuroplastizität zu unterstützen. Denn die ist die Basis vom Lernen, Über-sich-Hinauswachsen und Evolution.

Und genau das sollte auch ich durchlaufen, bevor dieses Buch sich entschied, fertig zu sein. Ich sitze nun vor diesen Worten und bin unendlich dankbar. Dankbar für die Reise, auf die mich meine Diagnose 2014 schickte, aber auch die Reise, die ich mit dem Schreiben dieses Buches nochmals vollzog. Alles, was wir bewusst für uns tun, tun wirkt am Ende auch für unser Umfeld. Ich habe die Liebe zu mir und meiner inneren Weisheit entdeckt und fühlen gelernt, wie das Universum durch mich hindurch wirkt. Es ist ein großes Geschenk, das mir mein Leben erbracht hat, und ich hoffe mit meiner Geschichte andere Menschen zu inspirieren oder Mut zu machen, ihr *Folgedirselbst* zu leben.

BeRUFung

Das Studium der Zahnmedizin war nie das Studium meiner ersten Wahl. Hätte man mich nach dem Abitur gefragt, was meine Leidenschaft sei, hätte ich geantwortet: „Design!“ Kunst und künstlerische Entstehungsprozesse hatten mich mein ganzes Leben erfreut und dienten mir in sämtlichen Lebenslagen, mein Herz höher schlagen zu lassen und mein Inneres nach außen zu tragen. Themen, die mich beschäftigten, aber auch Freude in mir erzeugten, konnte ich über das Papier an die Oberfläche transportieren und mit der Welt teilen.

Doch Kunst und alle Berufe, die damit in Zusammenhang stehen, galten damals (1985) als brotlose Kunst. So sah es auch mein wissenschaftlich denkender Vater, der auf eine akademische Laufbahn pochte. Ich sollte Kunst als mein Hobby betreiben und einen ordentlichen Beruf erlernen. Selbstverständlich hatte er bereits für mich entschieden, denn er wusste als erwachsener und beruflich erfolgreicher Mensch immer besser, was für mich gut war. In seiner Vorstellung wurde ich Zahnärztin und sollte sein Lebenswerk, die Praxis, übernehmen. Mein Zögern, aber auch meine schlechte Abiturnote hatten zur Folge, dass ich zunächst keinen Studienplatz bekam und in den kommenden zwei Semestern Praktika in Krankenhäusern und zahntechnischen Laboren machte, um mich bereits mit der Materie vertraut zu machen.

Ein Studium der Kunst zu beginnen und zu Zahnmedizin zu wechseln, sobald ich eine Zulassung erhalten würde, war keine Option, da sich dadurch meine Wartezeit auf einen Studienplatz verlängert hätte. Also tauchte ich in die Welt der Medizin und Zahntechnik ein, was ein genialer Schachzug meines Vaters war. Denn insbesondere bei der Zahntech-

nik konnte ich den Bezug zur Kunst und zu künstlerischen Prozessen wiederfinden. Es imponierte mir sehr, mir mit dem zahntechnischen Wissen, eigene Schmuckstücke aus Gold und Silber gießen zu können, und empfand diese handwerkliche Tätigkeit als sehr erfüllend. Insofern entstand in mir eine Offenheit gegenüber der Zahnmedizin. Aber auch meine Arbeit auf den unterschiedlichen Stationen von Krankenhäusern, der Einblick in Operationen und der Umgang mit Patienten gaben mir eine Form von Erfüllung. Insofern brauchte es nur noch ein schlagendes Argument meines Vaters, um meinen subjektiven Wunsch, Zahnärztin zu werden, zu festigen. Nachdem ich meine Freude an chirurgischen Eingriffen entdeckt hatte, argumentierte mein Vater, dass ich als Zahnärztin alles miteinander verbinden könne: Die Liebe zur Kunst (kreatives Arbeiten), zu chirurgischen Eingriffen und zu den Menschen wären mit diesem Beruf perfekt vereint. Außerdem erwähnte er, dass Frauen in der Zahnmedizin auch in Teilzeit arbeiten könnten, um Kinder, Familie und Beruf zu vereinen. Damit hatte er mich überzeugt.

Das Studium hat mir handwerkliche Fähigkeiten vermittelt, die ich bis heute als extrem hilfreich erachte. Alle zahntechnischen Prozesse sind allgemeines Handwerkswissen in Miniaturformat. Einbetten, Gießen, Modellieren, Löten und viele weitere Fertigkeiten haben mir in meinem Leben, vor allem als Frau, sehr gut gedient. Dennoch war ich immer auf der Suche nach der wahren Erfüllung.

Wenn ich mich heute an meine Arbeit setze, vergesse ich Zeit und Raum. Inspirationen fließen in manchen Momenten regelrecht durch mich durch; Ideen für Texte und Videos, Visionen für Entwicklungen kommen oftmals über Nacht in mein Bewusstsein. In solchen Momenten fühle ich mich mit mir, aber auch mit allem um mich herum verbunden. Es ist, als sei ich eine Antenne, die lediglich empfängt und weitergibt. Da ist nichts von

„harter Arbeit“ oder „Fleiß hat seinen Preis“ zu fühlen. Dann spüre ich das große Ganze, die Einheit von allem. Das ist es, was ich Berufung nenne.

Die Berufung kommt nicht aus dem Verstand, nicht aus einer konkreten Planung, sondern sie entsteht auf der Gefühls-ebene und findet dann den Weg in den Verstand, der als Geburtshelfer fungiert, aber nicht als Kommandozentrale.

Einen Beruf wählt man aus einer oder mehreren Verstandesentscheidungen heraus. Das können finanzielle, gesellschaftliche oder familiäre Aspekte sein. Die Berufung sucht einen und wird nicht bewusst gewählt. In meinem Fall sind es das Folgedirselbst-Prinzip und die holistische Zahngesundheits-Betrachtung als Schlüssel zu innerer Heilung. Doch die Berufung kommt nicht auf Knopfdruck zu einem. Sie ist das Produkt des Lebens und Seins. Wir können ihre Ankunft nicht beschleunigen, sondern sie kommt in dem Moment, in dem wir loslassen und frei sind, zu empfangen. Allerdings bedarf es einer Vorbereitungszeit: das Leben mit all seinen Erfahrungen. Und dazu gehörten in meiner persönlichen Entwicklung und Entfaltung: mein Elternhaus, mein Studium, meine Weiterbildungen, Krankheiten und persönlichen Lebenserfahrungen. Erst alle Puzzleteile zusammen ergaben das Gesamtbild, das für mich erst sichtbar wurde, als ich meine Hausaufgaben gemacht hatte. Oftmals werde ich gefragt, ob das Arbeiten und Geldverdienen leichter wird, wenn man seine Berufung gefunden hat. Und das muss ich mit einem klaren „Nein“ beantworten.

In Momenten der absoluten Verbundenheit und Hingabe fließt es und fühlt sich sehr einfach an. Dazu bedarf es allerdings eines Lebens in hundertprozentiger Verbundenheit und Hingabe. Und daran mangelt es in unserer heutigen Zeit beziehungsweise Welt. Äußere Umstände verhindern oftmals, dass wir im Fluss sind. Wir verschwenden Energien darauf, uns in

unsere Mitte zurückzuholen und zentrieren. In meinem Fall sind es die regelmäßige Meditation, Spaziergänge im Wald, aber auch Basenbäder, um mich zur Ruhe zu bringen. In manchen Lebensphasen schaffe ich es sehr leicht, im Flow zu sein, aber manchmal auch nicht. Denn die Kehrseite des bewussten Lebens ist eine gesteigerte Wahrnehmung. Ich fühle Dinge, die ich früher nicht wahrnahm. Manchmal denke ich, war ich regelrecht taub beziehungsweise betäubt. Diese Sensitivität und Sensibilität stellen eine neue Art der Herausforderung an mein jetziges Leben. So empfinde ich inzwischen das Leben in der Stadt als sensorische Überforderung. Nicht nur die Umgebungsgeräusche, die Umweltbelastung, die Lichter (es wird nie richtig dunkel), sondern auch die Energien einer Stadt fordern meine Kraft, um in der Mitte zu bleiben.

Insofern fällt es mir oftmals schwer, im Fluss zu sein, da meine Lebensaufgabe als Mutter derzeit ein Leben in der Stadt erfordert. Weder meine Kinder noch mein Mann könnten sich ein dauerhaftes Leben auf dem Land vorstellen. Und auch diese Herausforderung hat eine Nachricht an mich und wird mich schulen. Davon bin ich heute überzeugt.

Auch wenn ich mich immer wieder bewusst daran erinnern muss, geht es im Leben um die Hingabe und das Vertrauen in alle Symptome des Seins.

Dazu gehören auch Zeiten, in denen man den Schmerz auf der emotionalen Ebene spürt und versteht, was dieser Schmerz mit einem selbst zu tun hat. Denn wie es Dr. Rüdiger Dahlke mit den Spiegelgesetzen beschreibt, spiegelt uns das Außen immer nur einen unbewussten Teil in uns, den wir erkennen und dann lösen dürfen. Das Leben ist ein Spielfeld, auf dem wir uns jedes Mal neuen Anforderungen ausgesetzt sehen. Und wenn wir sie meistern, dienen sie unserem inneren Wachstum. Und

Wachstum ist Leben. Das Leben als Spiel zu betrachten, nimmt ihm die Schwere und Last, die es auf manche Menschen ausübt. Im Spiel begegnet man immer wieder neuen Mitspielern, die uns an unsere Grenzen führen und ebenfalls wachsen lassen. Das fühlt sich nicht immer angenehm an, aber retrospektiv betrachtet sind es meist die starken Herausforderer, die uns zu Höchstleistungen bringen oder neue Lösungen entstehen lassen. Ich für meinen Teil habe einen Weg gefunden, einerseits das städtische Umfeld, aber auch die Natur in mein Leben einzuladen. Auszeiten in der Stille der Natur, an Kraftorten wie Namibia oder dem Pfälzer Wald, geben mir den Treibstoff, den ich für mein derzeitiges Wirken benötige.

Bei dieser Lebensart braucht es jedoch eine extrem wichtige Zutat: Vertrauen. Neben der Verbundenheit mit der inneren Stimme und dem Annehmen, was kommt, ist das Vertrauen eminent wichtig. Denn auch im bewussten Lebens- und Berufsalltag kommen Situationen auf, die unter Umständen Stress auslösen können. Genau dann sich daran zu erinnern, dass alles so kommt, wie es sein soll und einen Sinn hat, ist die Aufgabe.

Oftmals offenbart sich der Sinn erst auf dem Weg zum Ziel und es bedarf einer gewissen Zeit des bedingungslosen Vertrauens und genau das ist immer wieder die bewusste Herausforderung. Wenn man es schafft, sich dem hinzugeben, wird man am Ende belohnt.

Das ist zumindest meine Überzeugung. Natürlich erhebe ich keinesfalls den Anspruch auf absolutes Wissen, aber ich möchte durch mein Erleben Mut machen, sich diesen Herausforderungen des Lebens zu stellen und voller Freude und Neugier darauf einzulassen. In meinem Fall hat sich nicht nur eine neue berufliche Tätigkeit als Unternehmerin eröffnet. Es ist etwas ganz Neues geboren worden: **die holistische Zahngesundheitslehre beziehungsweise mein neues Tooth-Mind-Soul-Concept.** Hätte man mich

früher gefragt, ob ich Zahnmedizin nochmals studieren würde, so hätte ich immer mit „Nein“ geantwortet. Ich war nicht unglücklich in meinem Beruf, aber auch nicht glücklich. In all den Jahre meiner Praxistätigkeit hatte mir etwas gefehlt. Es war, als wäre mein Auto nur auf drei statt sechs Zylindern gefahren. Heute bin ich glücklich, diesen Beruf gelernt zu haben, denn nachdem ich ihn ergänzt und somit ganz gemacht habe, ist es der schönste Beruf, den man sich vorstellen kann. Und deshalb nenne ich ihn auch nicht mehr Beruf, sondern Berufung. Blicke ich in die Augen meiner Seminarteilnehmer, Mitgliedern oder Coaches, dann weiß ich, warum ich diesen Weg gegangen bin. Große Dankbarkeit macht sich in solchen Momenten breit. Es ist als, ob die Zahnmedizin das Fundament ist, auf dem ich nun noch einen Wolkenkratzer baue. Und je nach Bedarf und individuellem Fall fahre ich mit den Menschen von Stockwerk zu Stockwerk und zeige ihnen eine neue Perspektive auf ihr Symptom.

Abschließend möchte ich noch einen Gedanken teilen: Könnte es nicht sein, dass wir als Menschen immer dann unsere Seelen-Geschenke (Berufung) mit der Menschheit teilen, wenn wir unser Sein leben? Wäre es denkbar, dass die Natur es so vorgesehen hat, dass jeder Einzelne mit seiner reinen Existenz und dem Leben seines Seelenplans dem großen Ganzen dient. Würde es nicht Sinn machen, dass das Leben leicht und mit Freude durch uns hindurch wirkt, wenn wir mit allem, was ist, der Quelle allen Seins, verbunden wären. Für mich fühlt es sich so an, als sei das die Erkenntnis, die wir als Menschheitsfamilie erhalten sollen, um damit die wahre Heimat in uns zu finden.

Meine Ernährung heute

Auch in diesem Bereich hat mich das Leben geschult. Als wissenschaftlich ausgebildeter Mensch war ich daran gewöhnt, auf Wissen von Experten zu vertrauen. Wem, wenn nicht einem Spezialisten seines Gebietes sollte man vertrauen? Es brauchte auch hier einige Erfahrungen, um eigene individuelle Erkenntnisse zu gewinnen. An dieser Stelle ist es mir sehr wichtig, dass Sie meinen Weg nicht des Ergebnisses wegen, sondern des Weges wegen als Inspiration nutzen. Die Art der Ernährung, die für mich heute optimal ist, muss nicht zwingend die für Sie passende sein; oder vielleicht noch nicht. Aus meinen Erfahrungen kann ich rückblickend erkennen, dass man immer nur aus dem Jetzt-Zustand heraus Erkenntnisse gewinnt. Doch der kann morgen schon ein anderer sein. So habe ich 2014 mein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung mit der Hinwendung zur ayurvedischen Ernährung begonnen. Doch dabei blieb es nicht, sondern weitere und teilweise konträre Ernährungskonzepte fanden Eingang in mein tägliches Leben. Ich habe mich ihnen gegenüber offen gezeigt und ausprobiert. Nur so konnte ich meine eigenen Erfahrungen sammeln. Vom Ayurveda, dessen Umgang mit Gewürzen mich sehr faszinierte, ging mein Weg zur veganen Rohkost, bei der es um den Erhalt aller Nährstoffe und die schonende Zubereitung von Lebensmitteln geht. Zuvor hatte ich mich niemals mit dem Dörren bei Temperaturen bis 42 Grad Celsius beschäftigt. Die vegane Rohkostküche mit dem Schwerpunkt des maximalen pflanzlichen Nährstoffgehaltes eröffnete mir einen komplett neuen Ernährungskosmos. Auch die Thematik von Antinährstoffen wie der Phytinsäure in Getreide lernte ich über die Rohkosternährung kennen. Alles Aspekte, die ich auch als Ärztin vorher nie gelernt hatte. Die nötige Portion *Folgedirselbst* half mir allerdings immer, meine Körperreaktionen nicht aus dem Fokus zu verlieren und offen für weitere

Erkenntnisse zu bleiben. Was ich an den Gruppen der verschiedenen Ernährungskonzepte oft als unangenehm wahrnahm, war der dogmatische Umgang mit den Konzepten. Häufig gibt es dort nur ein Entweder-oder und manchmal wird auch mit der Angst gespielt. Das kann ich keinesfalls befürworten und möchte immer wieder die Gelegenheit nutzen, um zu ermutigen, den eigenen Weg zu gehen. Sobald sich etwas ungut anfühlt, sollte man darauf achten, woher dieses Zeichen kommt. Bewusstes Atmen, Meditation, aber auch das Testen mittels **kinesiologischer Selbsttests** können dabei behilflich sein.

Nach der ersten konsequenten Rohkost Erfahrung, die mir für eine gewisse Zeit sehr gutgetan hatte, lockerte ich das Regime und ich probierte wieder andere Modelle aus. Im Nachhinein erkläre ich mir die massive Verbesserung meines Gesundheitszustandes während der ersten Phase der Rohkosternährung so:

Die konsequente Hinwendung zu biologischen, meist unverarbeiteten (nicht industriell verarbeiteten) Lebensmitteln, kombiniert mit dem Weglassen vieler belastender Nahrungsmittel, führt zu einer Reinigung des Körpers. Ich erkenne heute den Wert der veganen Vollwertrohkost als eine reinigende Fastenkur an, aber nicht als dauerhafte Ernährungsoption.

Zu viele Menschen mit Mangelsymptomen, mir inklusive, habe ich erleben dürfen, weshalb ich diese Ernährung lediglich als Kur empfehle, um den Körper von vielen ungesunden Zutaten der modernen Nahrungsmittelindustrie zu befreien. Dazu zähle ich die industriell hergestellten **Getreide-, Milch-, Fleisch- und Fischprodukte**. Ganz abgesehen davon lassen die meisten veganen Rohköstler **Alkohol weg** und **überzuckerte Fertiggetränke**, was dem Körper ebenfalls eine große Entlastung bietet. Mein Weg ging nach der konsequenten Rohkost Erfahrung über die vegane

Kochkost, allerdings immer aus frischen Zutaten hergestellt, zur Paleo-Ernährung, zurück zur vegetarischen Ernährung, wieder zur Rohkost und dann zur flexitarischen Ernährungsweise.

Inzwischen bin ich bei meinem eigenen Konzept für eine zahngesunde Ernährung angekommen, das nicht nur die Zähne, sondern den gesamten Körper nährt. Bevor ich darauf eingehe, wie diese Ernährung aussieht, möchte ich betonen, dass ich alle vorherigen Ernährungsmodelle an meinem eigenen Körper ausprobieren musste, um wieder einmal durch die Schule des Lebens geführt zu werden. Erst das aktive Handeln bringt Erfahrungen und daraus Erkenntnisse. Aus meiner holistischen Lebensbetrachtung heraus ist das der einzige Weg zu echtem Lernen und Wachsen. Und diese Erkenntnis sollte sich jeder zugestehen. Also auch Sie als Leser meines Buches! Nutzen Sie meine Informationen als Inspiration, aber nicht als strikte Vorgabe, der Sie nur deshalb folgen, weil ich es geschrieben habe. **Bitte probieren Sie alle Ernährungsvariationen bewusst aus und kommen zu Ihrem eigenen Schluss!**

Inzwischen haben mich nicht nur meine eigenen Erfahrungen mit Nahrungsmitteln und Ernährungskonzepten, Erkenntnisse gewinnen lassen, sondern auch die zahlreichen Studien, die ich im Rahmen der Recherche für meine Bücher zur zahngesunden Ernährung fand. Bereits in den 1920er-Jahren ergaben die Forschungen von Dr. Weston Price an Urvölkern, dass Karies und Parodontitis nicht normal sind. Alle Urvölker, unabhängig von der Region, in der sie lebten, hatten gesunde Zähne, gesundes Zahnfleisch und gesunde Kiefer. Das, was wir heute an Zahnerkrankungen behandeln, ist ein Ergebnis des zivilisierten Lebens und der Veränderung unserer Ernährung durch die industrielle Herstellung der Lebensmittel. Aber Dr. Price war nicht der einzige Forscher, der sich mit der zahngesunden Ernährung beschäftigte, sondern auch die beiden

Dres. Leonora und Steinman aus Kalifornien fanden heraus, dass neben Stress auch fehlende Nährstoffe die interne Versorgung (Dentin Fluid Flow) der Zähne unterbindet. Auch aktuelle Studien – zum Beispiel von Prof. Dr. Ulrich Schlagenhaut von der Universität Würzburg – belegen eindeutig, dass bestimmte Nährstoffe nötig sind, um Zahngesundheit aufrecht zu erhalten.

Dazu gehören:

1. Vitamine E, D, K, A, C, B12, Folat
2. Eisen
3. Kupfer
4. Phosphor
5. Magnesium
6. Mangan
7. Chrom

Allerdings stellt sich bei der Suche nach Lebensmitteln, die diese Nährstoffe liefern sollen, oftmals Probleme, die man erst bei genauerer Betrachtung entdeckt und auch mir erst innerhalb meiner verschiedenen Ernährungsexperimente bewusst wurden. Oftmals zeigte mir mein Körper über verschiedenste Symptome wie beispielsweise Kopfweh, Hautausschläge, Verdauungsbeschwerden oder Bauchweh, dass ihm etwas fehlte oder etwas störte. Die Suche nach weiteren Informationen brachte mich an immer mehr Erkenntnisse.

Die moderne Aufarbeitung von Getreide, aber auch die industrielle Verarbeitung von Fleisch, Milch, Eiern sowie die Eingriffe in die Genstruktur von Obst und Gemüse sorgen für völlig veränderte Nährstoffanteile in diesen Nahrungsmitteln. Aber nicht nur das; durch diese Verarbeitungs-

verfahren wird mittels hoher Temperaturen Keimfreiheit angestrebt, aber dabei werden wertvolle Inhaltsstoffe zerstört, die für die Verdauung und Nutzbarmachung für den menschlichen Stoffwechsel notwendig sind. Auch das Hinzufügen von Zucker, aber ebenfalls die genetischen Veränderungen und Manipulationen hin zu höherem Fruktosegehalt in Obst und geringeren Bitterstoffen in Gemüsen verändert die natürliche Komposition unserer Nahrungsmittel. Die Industrie hat immer sinnvolle Begründungen für diesen Eingriff in die Natur, aber unser Körper versteht das nicht und erkennt teilweise die Lebensmittel nicht mehr als das, was sie sein sollten. Eine Milch, die ultrahoch erhitzt wurde, verliert wichtige Enzyme, was allerdings bei Nichtvorhandensein zu Verdauungsproblemen, Intoleranzen bis hin zu allergischen Reaktionen führt. Das kann nicht im Sinne von Lebensmitteldesignern sein. Außerdem wird selten beachtet, dass lange Transportwege der Lebensmittel, bevor der Verbraucher sie im Supermarkt kauft, insbesondere von Gemüse und Obst, zu einer **starken Reduktion der Nährwerte** führen.

Ein eigener Gemüse- oder Obstgarten ist in der modernen Zivilisation abgesehen vom Mangel an Zeit auch durch die Stadtfucht der Menschen kaum realisierbar. Konzepte wie Urban Gardening sehe ich als wundervolle Hinwendung zu gesünderen Lebensmitteln und begrüße sie sehr, doch setzen das bisher wenige Menschen um. Das Ziel für den bewussten Verbraucher ist also, solche Lebensmittel auszuwählen, die nahezu dem Ursprungsprodukt entsprechen. Das geht heute nur noch im biologischen Anbau, vielleicht auch nur im biologisch-dynamischen Anbau oder der Permakultur. Um die Nahrungsbeschaffung im modernen Zeitalter annähernd gesund zu gestalten, habe ich einige Hinweise für den Lebensmitteleinkauf zusammengestellt:

- biologisch angebaute Produkte
- unverarbeitet im Sinne von roh (z.B. Rohmilch)
- nur natürliche Konservierungsmaßnahmen (z. B. Fermentation, Trocknung, Natursalz)

- Ursorten (Obst und Gemüse)
- Fleisch nur von Weidetier oder Wild (nur bio)
- naturbelassene und kaltgepresste Öle

Heute bin ich bei einer Ernährung angekommen, von der ich glaube, all das Gute aus den verschiedenen Konzepten integriert zu haben, um unter Beachtung der heutigen schwierigen Bedingungen nährnde Lebensmittel zu bekommen. Es ist eine Variante, die aus dem Flexitarier-Ansatz entspringt, den ich durchaus als nahezu zahngesund bezeichnen würde.

Wir Menschen sind aufgrund unseres Ursprungs und der immer noch genetischen Nähe zum Steinzeitmenschen nicht für eine rein pflanzliche Ernährung geschaffen. Weder unsere Zähne noch der Verdauungstrakt oder die bakterielle Besiedelung des Darmes sprechen dafür. Dennoch stehen wir der Problematik der modernen Massentierhaltung gegenüber, die uns keinesfalls das Fleisch liefert, das wir benötigen, sondern mit synthetischen und pharmakologischen Stoffen übersättigt, die eher krank als gesund machen. Aber nicht nur beim Fleisch, sondern bei allen pflanzlichen Produkten sieht es ähnlich aus. Entsprechend ist der Weg aus der Misere nur der, zu erinnern, wie es der Urmensch praktizierte. Der aß nämlich auch eher selten Fleisch, kein Getreide, wenig Obst und hauptsächlich Gräser, Eier, Samen und Nüsse. Als er sesshaft wurde und sich Tiere hielt und Ackerbau betrieb, hat sich über die epigenetische Anpassung die Verträglichkeit verschiedener Lebensmittel ergeben, aber nur zum Teil. Es ist ein Gen zur Verstoffwechslung der Laktose fremder

Tiermilch entstanden, aber erst bei etwa 25 % der Menschen. Ursprünglich waren alle Menschen laktoseintolerant, inzwischen nur noch 66 %. Das erklärt auch, warum sehr viele Menschen Probleme mit dem Konsum von Milch beklagen. Und bei Getreide ist es nur über die Vorbereitung in Form von Einweichen, Keimen und Ansäuern möglich, dieses zu verdauen. Beachten wir diese Grundprinzipien, dann können wir uns diese Lebensmittel auch nutzbar machen, aber nur dann.

Abschließend zu diesem Thema möchte ich mal wieder den dankbaren Blick auf meine Herausforderungen mit und durch die Ernährung im Zusammenhang von körperlichen Beschwerden lenken. Was mir an dieser Stelle sehr wichtig zu erwähnen ist, ist die folgende Tatsache, die ich im Laufe der Zeit meiner holistischen Lebensweise, aber auch während der Arbeit als holistische Zahnärztin erkannte: Die Ernährung stellt einen Teilbereich der körperlichen Ebene dar. In die holistische Betrachtung müssen immer Körper, Geist und Seele einbezogen werden. Oftmals habe ich mich gewundert, warum die Ernährung allein nicht immer zum Ziel führte. Heute weiß ich, dass es ohne die Integration, das Hinschauen, Analysieren und Erkennen von ursächlichen Themen auf der seelischen und geistigen Ebene keine dauerhafte Verbesserung der (Zahn-)Gesundheit gibt, auch wenn die qualitativ hochwertigste Nahrung zugeführt wird. Denn nicht nur der Körper, auch Geist und Seele müssen adäquat genährt werden. Das **Zahnyoga**, welches ich in Namibia entwickelte, ist zum Beispiel eine wundervolle Methode, um täglich diese beiden anderen Ebenen zu versorgen und zu nähren.

Die Quintessenz

*Das Leben führt uns, wenn wir es lassen.
Aber wir lassen es nicht!*

Ich habe in meiner Kindheit gelernt, dass wir unser Leben aktiv lenken und planen müssen, damit es so wird, wie wir es uns wünschen. Das ist das Programm, mit dem wir eingefangen werden, vom imaginären Rattenfänger von Hameln. Auch wenn unser gesamtes Leben in der westlichen Hemisphäre danach ausgerichtet ist, das Leben, die Karriere, das persönliche Glück zu planen und aktiv umzusetzen, entspricht das Leben bei den Wenigsten dem, was sie ursprünglich geplant haben. Meist kommt es anders, als gedacht wurde: seien es berufliche Hindernisse oder unerwartete Veränderungen, gesundheitliche Probleme oder zwischenmenschliche Herausforderungen, die den ursprünglichen Plan scheitern lassen beziehungsweise von außen beeinflussen. Auch wenn unser Programm vorgibt, die Zukunft planen zu müssen, hat das Leben seine eigenen Regeln, nach denen es spielt. Und das ist auch gut so!

Schauen wir in die Natur, dann finden wir überall in der Pflanzenwelt, aber auch im Tierreich Beispiele dafür, dass ein natürlicher Regelkreislauf, eine unsichtbare Kraft oder Intelligenz hinter den Abläufen steckt. Niemand sagt den Pflanzen, wie sie sich zu vermehren haben, jedes Tier weiß sofort nach der Geburt, was es zu tun hat, ohne Anweisungen zu erhalten. Es steht auf und folgt seinem Instinkt. Es ist kaum zu verstehen, dass der Mensch solch ein natürliches Navigationssystem für sein Leben nicht haben soll und alles vorauszuplanen hat. Meine eigenen Erfahrungen, aber auch die daran anschließende Recherche haben Antworten geliefert, die zunächst aus wissenschaftlicher Perspektive kamen. Forscher wie Dr.

Bruce Lipton, Dr. Joe Dispenza, Dr. Dietrich Klinghardt, Dr. Lissa Rankin, Dr. Dieter Broers und viele mehr haben mich inspiriert und meinen Verstand, aber vor allem mein Herz für mehr geöffnet. Dafür, dass es mehr gibt als das, was wir sehen, fühlen und gelehrt bekommen. Es hat mich dahin schauen lassen, wo unsere wahren Kräfte, unser wahres Wissen verborgen ist. Nämlich in uns selbst. Die moderne Gesellschaft vermittelt den Irrglauben, dass Wissen immer nur aus dem Außen und von Experten zu kommen hat. Aber das entspricht nicht dem Wesen der Natur. Und da wir ein Teil der Natur sind, kann es nicht sein, dass die Natur bei uns eine Ausnahme gemacht hat. Ich bin nicht bereit, anzuerkennen, dass alle Pflanzen, alle Tiere intuitiv und instinktiv wissen, was sie zu tun haben, und wir Menschen abhängig von Informationen aus dem Außen sind, die wir uns durch das Lernen in Schulen aneignen müssen.

Folgedirselbst ist die Erkenntnis, dass wir als perfekte Komposition der Natur mit allen nötigen Instrumenten ausgestattet sind, die uns aus uns heraus leben lassen. Die Forschungsergebnisse aus Quantenphysik und Epigenetik deuten ja darauf hin, dass das menschliche Leben ein überaus intelligentes, autarkes System ist, das mit Regulationsmechanismen ausgestattet ist. Die Natur hat allerdings mit einem nicht gerechnet: dass der Mensch wider sein eigenes Wesen seine eigene Existenz torpediert und zerstört. In dem Moment, in dem das Ego über das Sein gestellt wurde, ging die langsame Zerstörung los. Wenn wir uns daran zurückerinnern, dass ein gemeinsames Miteinander wesentlich energieeffizienter wirkt als ein einzelnes Gegeneinander, dann sehe ich eine Chance für das Überleben der Menschlichkeit und damit der Menschheit.

Kapitel 3



In diesem Kapitel beschreibe ich das Neue, was auf meiner beruflichen Ebene durch *Folgedirselbst* geboren wurde. Aus einem Beruf, den ich einst an der Universität erlernte, ist ein völlig neues Konstrukt entstanden, das sich aus vielen Einzelkomponenten zusammensetzt. Ein großes Ganzes könnte man also sagen, was endlich meinem Anspruch als Ärztin entspricht. Ich bin als junge Studentin angetreten, um Menschen zu helfen, die gesund werden wollten, und jetzt halte ich den Schlüssel dazu in der Hand. Dies war jedoch erst in dem Moment möglich, als ich *Folgedirselbst* in mein Leben ließ.

Zahlreiche Analogien zu diesem Prozess findet man in der Natur. Es geht immer um die Geburt, was ein passiver Vorgang ist. Auch das Gebären neuen Lebens ist ein passiver Vorgang, den der Körper automatisch vollzieht. Betrachtet man sich demgegenüber ein wissenschaftliches Studium, erkennt man keinesfalls einen passiven Geburtsvorgang, sondern ein aktives Integrieren von Hypothesen anderer in das eigene Bewusstsein. Es gleicht dem Eindringen und Inkorporieren fremder Gedanken unter Ausschaltung des Gefühls (da unwissenschaftlich), welches unser wichtiges Navigations- und Kontrollsystem ist. Das Ergebnis erkennen wir in unserem heutigen Gesundheitssystem, das alle darin verbundenen Elemente (Patienten und Ärzte) stresst und überfordert. Ein Blick in die Natur hilft aus meiner heutigen Perspektive, um zur Leichtigkeit des gesunden Lebens, dem Vertrauen in natürliche und intelligente Körpersysteme und der inneren Weisheit zurückzukehren, durch die seit Milliarden von

Jahren Leben entsteht. Insofern hat mich meine heutige Berufung, die **holistische Zahngesundheit**, gerufen, um durch mich hindurch zu wirken: Ich bin also wie ein Vehikel, durch das Informationen transportiert werden. Mehr nicht!

Und diese Sichtweise gefällt mir deshalb so gut, weil sie durch und durch holistisch ist und Schluss macht mit der Trennung, die ich überall in der modernen Welt wahrnehme. In meinem Fall als Zahnärztin ist es die gesellschaftlich gemachte Trennung zwischen Arzt und Patient, dem Elitedenken eines wissenschaftlich ausgebildeten Menschen, der exklusives Wissen erhält und sich dadurch über die unwissenden Schafe stellt; die Trennung von einem Besseren und einem Schlechteren, die den Fluss zwischen Hilfesuchendem und Heilendem unterbindet. Ich bitte, diese Ausführung ausschließlich als meine persönliche Sichtweise anzusehen.

Holistische Zahngesundheit oder Tooth-Mind-Soul-Concept

Zunächst möchte ich auf den Neologismus holistische Zahngesundheit näher eingehen. Immer wieder werde ich gefragt, ob ich holistische Zahnärzte empfehlen könne, aber das geht aus folgendem Grund nicht: Sie ist etwas, was ich entwickelt habe, und stellt ein Puzzle aus all meinen Ausbildungen, Erfahrungen als Mensch und Zahnärztin dar. Sie enthält alle Komponenten von Körper, Geist und Seele, so wie es in vielen traditionellen Kulturen, sogar in unserer abendländischen Geschichte, lange Zeit oder immer üblich war. Seit der Aufklärung und der damit einhergehenden Trennung von Körper (Wissenschaft, Medizin), Geist und Seele (Religion, Spiritualität) hat sich die (Zahn-)Medizin auf eine ausschließlich materialistisch-mechanistische Betrachtung von Krankheiten spezialisiert. Ich habe viele Jahre diese moderne Zahnmedizin ausgeübt, so wie ich sie an der Universität gelehrt bekam. Dennoch erfüllte sie mich nie zu 100 % und brachte aus meiner Perspektive auch keine zufriedenstellenden Langzeiterfolge im Sinne von Heilung. Das spornte mich bereits zwei Jahre nach meinem Staatsexamen an, weitere Zusatzausbildungen auf ganzheitlicher Ebene zu erwerben. Es begann mit der **Akupunktur** und ging über die **Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Aromatherapie** bis hin zur **zahnärztlichen Hypnose**.

Daneben schulte mich mein eigenes Leben durch Krankheiten und Symptome, die mir geschenkt wurden. Ich sage bewusst geschenkt, da ich durch sie auf Zusammenhänge aufmerksam wurde, die ich ansonsten niemals erkannt hätte: zum Beispiel die intensive Beschäftigung mit **Ernährung, Darmgesundheit, Meditation, Stressmanagement, Neuroplastizität, Entgiftung, Psych-K, Gedankenmuster und Glaubenssätze, Placebo-**

und Noceboeffekt, Atemtechniken und Yoga. Jedes einzelne Puzzleteil war nötig, um die holistische Zahngesundheitslehre zusammenzusetzen. Das Wissen, das ich erworben und welches durch mich hindurchfließt, ist ein Zusammenspiel aus erworbenem externem Wissen und erfahrenem, empfangenem internem Wissen. Denn ein wichtiger Teil meines *Folgedirselbst*-Prinzips ist die Verbindung mit dem großen Ganzen, manche sagen dem Universum oder dem Kosmos. Es mag für manch einen esoterisch klingen, aber ich empfangen Informationen, wenn ich verbunden bin. Es ist vergleichbar mit einem Transistorradio, welches einen ganz bestimmten Sender eingestellt hat und nur dann dessen Musik empfängt. So geht es mir auch. Bin ich in meiner Mitte, verbunden, dann erhalte ich wichtige Zusatzinformationen.

Dieses Alignment ist das magische Gewürz im Rezept der holistischen Zahngesundheitslehre, welches ich im vollen Ausmaß erst in Namibia erhielt. Dort war es für mich möglich, mich inmitten dieser kraftvollen Natur für die Anbindung und Einwardung mit den Energien und Informationen des Kosmos zu öffnen. Dadurch hat sich auch meine Arbeit mit den Klienten deutlich verändert. Noch ehe ich den Patienten gesprochen und nur auf die Röntgenbilder und Fotos geschaut habe, entsteht eine unsichtbare Verbindung zu diesem Menschen, die mir bei der Analyse der tiefer liegenden Ursachen des Symptoms sehr hilfreich ist. Rupert Sheldrake hat mit seinen Telefon-Telepathie-Experimenten den Beweis für dieses Phänomen erbracht. In der ausschließlich rationalen Schulmedizin haben solche Maßnahmen keinen Platz und werden entweder abgelehnt oder lächerlich gemacht. Durch das reine Fokussieren auf Verstand und Körperlichkeit bleibt aus meinem heutigen Verständnis die Tür zum Big Picture verschlossen, weshalb unzählige moderne Therapieverfahren nicht wirklich Heilung bringen, sondern eher Unterdrückung.

Aber bleiben wir bei der holistischen Zahngesundheit:

Sie ist also ein Konstrukt aus Wissen (Universitäts- und alternatives Heilwissen), Erkenntnis (Geist), Wahrnehmung (Seele) und gelebter Erfahrung (Körper), also demnach ein holistisches Gebilde nach dem Prinzip Körper, Geist und Seele.

Körper, Geist und Zähne oder das Tooth-Mind-Soul-Concept

Betrachtet man Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten holistisch, dann sind alle drei Ebenen von Körper (Zahn), Geist (Gedanken) und Seele (Gefühle) in die Analyse des Symptoms zu integrieren. Im Vergleich dazu diagnostiziert und therapiert die klassische Schulmedizin ausschließlich auf der körperlichen Ebene. Um Sie auf die komplett neue holistische Zahngesundheitsbetrachtung einzustimmen, möchte ich mit einer Metapher beginnen. Stellen Sie sich bitte vor, Ihr Zahn sei ein Haus, das auf einem Fundament steht, welches seinerseits auf den Erdboden gelegt wurde.

Was passiert, wenn dieses Haus ein Erdbeben erlebt?

Was passiert, wenn das Fundament unsachgemäß gebaut wurde und sich absenkt oder Spannungsrisse im Fundament entstehen?

Ich denke, wir sind uns darüber einig, dass es in beiden Fällen Veränderungen im Mauerwerk des Hauses geben wird. Übertragen wir dieses Bild auf unsere Zahn-Metapher, so ist nachvollziehbar, dass eine reine

Reparatur des Zahnes, also der körperlichen Ebene, keineswegs zur dauerhaften Lösung des Problems führen kann. Dies ist erst dann möglich, wenn sichergestellt wird, dass es keine Erdbeben oder anderen Erschütterungen (Bombeneinschläge, unterirdische Bauarbeiten etc.) geben wird und das Fundament saniert ist. Sicher stimmen Sie mir weiterhin zu, dass die Reihenfolge der Stabilisierungsmaßnahmen entscheidend für den Langzeiterfolg ist. Es machte keinen Sinn, das Fundament oder Mauerwerk des Hauses zu reparieren, wenn beispielsweise unterirdische Bauarbeiten die Erde weiterhin beben ließen.

Was passiert in der klassischen Schulzahnmedizin? Es wird lediglich das Mauerwerk des Hauses stabilisiert und wieder aufgebaut. Kann das jemals befriedigende Ergebnisse oder Heilung bringen? Nein.

Gehen wir in unserer Metapher nun dazu über, dem Fundament und dem Erdboden das entsprechende Pendant zuzuordnen. Nehmen Sie bitte an, dass der Erdboden der Seelenebene und das Fundament der Geistesebene entspricht. Ralph Waldo Emerson sagte: *„Jeder Tat geht ein Gedanke voraus!“*

Buddha sagte: *„Alles, was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben.“*

Wer kennt nicht folgenden Spruch: *„Materie folgt Geist.“*

Wissenschaftler wie Werner Heisenberg, Albert Einstein, aber auch Bruce Lipton und Dr. Lisa Rankin haben sich ausführlich damit auseinandergesetzt, dass unsere Gedanken, unsere Glaubensmuster die Materie beeinflussen. Denn Gedanken sind nichts weiter als Energie oder Quanten, die Informationen übertragen.

Kehren wir zu unserem Hausmodell zurück, so wären Gedanken, Glaubensmuster, unterbewusste Programme, die laut Bruce Lipton unseren Alltag zu 95 % lenken, das Fundament, welches Risse bekommen und damit das Haus wackeln oder zusammenstürzen lassen könnte. Im übertragenen Sinn können sich ungesunde Gedanken und Muster direkt auf unsere Zähne auswirken. Damit es für Sie etwas greifbarer wird, möchte ich ein paar Beispiele geben:

„In meiner Familie gab es schon immer schlechte Zähne und deshalb ist das bei mir auch so!“

„Ich kann machen, was ich will, aber meine Zähne sind schon immer aus schlechtem Material gewesen und gehen kaputt!“

„Ich kann gar nicht so schnell schauen, schon sind wieder neue Zähne kariös!“

Ist das ein stabiles Fundament? Nein, ganz und gar nicht. Das etwas Schwierige an der Analyse der Fundamentstabilität ist allerdings, dass sich die meisten Menschen ihrer Gedankenmuster und unterbewussten Programmen, die sie aufgrund von Erfahrungen in den ersten sieben Lebensjahren gespeichert haben, nicht bewusst sind.

Was sagen Sie, wenn ich Ihnen nun verrate, dass diese Information in Ihren Zähnen steckt? Wenn man durch die Analyse der Sprache der Zähne, wie ich es nenne, herausfindet, welche ungesunden Muster auf geistiger Ebene vorherrschen und gelöst werden wollen. Was, wenn Sie sich jetzt einmal vorstellten, dass das Symptom an Ihrem Zahn Ihnen einen liebevollen Wink mit dem Zaunpfahl gibt, damit sie endlich wieder Balance und Frieden in sich finden?

Als letzte Ebene gilt es die Seelenebene – oder metaphorisch ausgedrückt: den Erdboden – zu betrachten. Gefühle lenken uns. Sie lenken unsere Gedanken und unsere Körperreaktionen. Aus der Forschung um die Neuroplastizität wissen wir inzwischen, dass unsere Gefühle (aus dem limbischen System, aber auch im Herz-Hirn) zur Aktivität bestimmter Neuronen, vor allem im Präfrontal-Kortex, dem der Hauptteil des komplexen Denkens und Planens zugeordnet wird, führt. Aus dem Zusammenwirken von Gefühl und Geist (Gedanken) werden Erfahrungen verarbeitet und es entstehen Muster und Assoziationen, auf die man später zurückgreifen und Handlungen planen kann. Der älteste Teil unseres Gehirns ist das limbische System mit dem Mandelkern (Amygdala), in dem Gefühle und instinktive Reaktionsmuster (Überlebensmechanismus) gespeichert und ausgelöst werden. Kennen Sie den Spruch, demzufolge Gefühle unser Leben ins Wanken bringen? Besser kann ich es nicht ausdrücken. So wie die Gefühle das Leben ins Wanken bringen, also ein emotionales Erdbeben auslösen, bestimmen sie über unsere Gedanken und über unsere physischen, körperlichen Reaktionen (durch Hormone und Nervenimpulse gesteuert). Entsprechend sind sie das Erste, was therapiert werden muss, um ein dauerhaft stabiles Resultat bei der Sanierung von Zähnen zu erhalten. Natürlich ausschließlich aus der Perspektive der holistischen Zahngesundheitslehre oder des Tooth-Mind-Soul-Concepts. Ich weise an dieser Stelle darauf hin, dass diese Erkenntnisse nicht wissenschaftlich anerkannt sind und meinem empirischen Wissen entstammen. Dennoch finde ich darin mehr Logik als in den schulmedizinischen Behandlungskonzepten.

Was sagen Sie, wenn ich Ihnen nun noch verrate, dass jedem Ihrer Zähne bestimmte Emotionen zugeordnet werden können, jeder Zahn von einem Meridianpaar energetisch versorgt wird, welche seinerseits für bestimmte

Emotionen beziehungsweise emotionale Dysbalancen steht und dies alles über die Sprache der Zähne analysiert werden kann?

Seit ich diese Herangehensweise seit nunmehr zwei Jahren nutze, habe ich es nicht ein einziges Mal erlebt, dass die Sprache der Zähne versagt hat. Ganz im Gegenteil, ich hatte mit keinem schulmedizinischen Diagnoseverfahren eine solche Trefferquote wie damit. Immer wieder erhalte ich von Klienten im Gespräch die Frage, wie ich so viel über sie und ihr Leben wissen könne. Und meine standardisierte Antwort lautet:

„Die Zähne lügen nie!“

Ich habe mich auch immer wieder gefragt, wie es sein kann, dass die Zähne eine solch sichere Informationsquelle oder ich mag fast sagen Datenbank des dazugehörigen Individuums sind. Irgendwann hatte ich die Erklärung wie einen Gedankenblitz im Kopf:

Unsere Zähne sind das dichteste Material in unserem Körper. Das bedeutet, dass sie die Bereiche in uns sind, die die höchste Dichte an Information bezogen auf den Flächeninhalt hervorbringen. Sie sind letztlich nichts anderes als riesige Datenspeicher und erinnerten mich an Kristalle.

Auch sie, das hatte ich bereits im vorigen Kapitel erwähnt, werden als Informationsspeicher und Datenträger in sämtlichen technischen Geräten (Handys, Computer, Uhren) verwendet.

Abschließend möchte ich noch etwas zur Bearbeitung seelisch-emotionaler Themen oder Traumata erwähnen. Fast jeder Mensch erlebt im Laufe des Lebens kleinere oder größere Traumata und unser Körper hat

einen Überlebensmechanismus entwickelt, um diese Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster abzudecken: Sie werden ins Unterbewusstsein geschoben. Von dort aus, wie die Forschung von Dr. Lipton zeigt, agieren diese unbewussten Muster und triggern unsere Gedanken und Verhalten. Und immer dann, wenn solche Trigger auftreten, bebzt im übertragenen Sinne die Erde. Das bedeutet für die holistische Zahngesundheit, dass es langfristig nur dann Ruhe vor weiteren Zahnbeschwerden geben kann, wenn diese alten Wunden geheilt sind. Und wie ich bereits sagte, kann mittels der Sprache der Zähne genau diese Ebene sehr schnell analysiert werden.

Nun werden Sie sich fragen, ob diese gesamte Analyse und Therapie aller Ebenen lange dauert und vor allem anstrengend, teuer und lästig ist. Und da komme ich jedes Mal ins Schwärmen, weil auch hier wieder das Prinzip der Natur, Logik und Einfachheit der Lösungen offensichtlich wird und vor allem eines tut: Sie bringt den Patienten zurück in die Experten- und Schöpferrolle und macht ihn freier denn je. Mit einfachen Veränderungen und Maßnahmen im Alltag und der zielgerichteten kurzfristigen Unterstützung von Experten kann jedes Symptom am Ursprung gepackt und liebevoll verabschiedet werden.

Folgende Möglichkeiten der Therapie bestehen:

Körperliche Ebene:

Ernährung
Entgiftung
Reduktion von Toxinen (chemiefreies Leben)
Säure-Basen-Balance
Ohr-Akupressur
Zahn-Yoga
Zahnärztliche Therapie (Reparatur, Neuaufbau,
Stabilisierung)

Geistige Ebene:

Meditation
Affirmationen
Stressmanagement
Atemtechniken
EFT

Seelische Ebene:

Ätherische Öle
Psych-K
Kohärenz-Übungen
Zahn-Yoga

Sie sehen, dass fast alle Maßnahmen bis auf Psych-K und zahnärztliche Intervention von allein zuhause durchgeführt werden können. Ich finde, dass dies eine wundervolle Hinwendung unserer eigenen Kraft, eigenen Fähigkeit und Magie zur Natur ist.

Abschließend die 16 holistischen Grundregeln, die nicht nur für die Zahngesundheit, sondern ganz allgemein im Sinne von FolgeDirSelbst im Alltag angewendet werden können.

1. Das Symptom ist dein Freund und nicht dein Feind.
2. Das Symptom hat einen guten Grund und es dient dir.
3. Das Symptom will gesehen und erkannt werden, um seine Aufgabe zu erfüllen.
4. Das Symptom will, dass du wieder Harmonie und Balance herstellst.
5. Du bist von Natur aus mit Systemen ausgestattet, die Harmonie und Balance herstellen können.
6. Du solltest so leben, dass diese Systeme funktionstüchtig sind.
7. Du solltest die natürlichen Funktionen wiederherstellen und nicht das Symptom unterdrücken.
8. Du bist der Teamchef bei der Lösung der Ursache(n) des Symptoms.

9. Du leitest das Team von internen und externen Experten und delegierst selbstverantwortlich und bewusst Aufgaben an dieses Expertenteam.
10. Erkenne, dass du das Beste bist, was du hast!
11. Erkenne, dass du ein Teil der Natur und des großen Ganzen bist!
12. Nutze die Kräfte der Natur in dir und um dich herum!
13. Vertraue deiner inneren Kraft, deiner internen Expertise, deiner Intuition!
14. Setze den Verstand bewusst ein, aber lasse ihn nicht zum Chef werden – sein Wissen wird extern gespeist, deine Intuition intern.
15. Achte und schätze deinen Körper, deine Seele und deinen Geist – Sorge gut für sie!
16. Die Therapie muss immer alle drei Bereiche miteinschließen: Körper, Geist und Seele.

Die Sprache der Zähne

„Um den Ausdruck des Körpers zu verändern, muss man lernen, die Software des eigenen Bewusstseins umzuschreiben!“ (Deepak Chopra)

Unsere Zähne sind einerseits Körper und zeigen uns über Krankheiten sowie Symptome, dass etwas aus dem Lot geraten ist. Andererseits sind sie Speichermedien, die uns die nötigen Informationen liefern, um die Software des Bewusstseins zu verändern. Deepak Chopra hat mit dem oben genannten Zitat eine wundervolle Beschreibung für das immense Potenzial der Sprache der Zähne gegeben und ich lade Sie nun herzlich ein, sich der einzelnen Buchstaben und Wörter dieser Sprache zu öffnen. In diesem Abschnitt kann ich einen kleinen Einblick in das Universum der Zahnsprache geben, denn es ist viel umfangreicher, als dass es in seiner Gesamtheit auf diesen wenigen Seiten erklärt werden könnte. Wenn Sie sich tiefere Informationen wünschen, dann finden Sie weitere Details in meinem Buch „Die Sprache der Zähne“.

Ich möchte mit der Zusammenfassung von „Aufbau und Funktion der Sprache“ aus dem Buch „Neuropsychologie“ von Karnath-Trier beginnen:

„Anders als die traditionelle Grammatik beschränkt die moderne Linguistik sich nicht darauf, bestimmte Sprachen präzise zu beschreiben, sondern ihr Hauptanliegen ist es, eine allgemeine Theorie über Sprache zu entwickeln und somit etwas über wesentliche kognitive Fähigkeiten des Menschen ausfindig zu machen. Die moderne Sprachwissenschaft geht davon aus, dass wir eine Grammatik in unseren Köpfen haben, und dass »eine Sprache eine Menge von Regeln und Prinzipien im Geist («mind«/»brain«) eines

Sprechers ist, die die Menge von Sätzen spezifiziert, die gebrauchen könnte, sofern nicht außersprachliche Faktoren wirksam sind.“ (Borsley 1997, S. 7). Untersuchungsgegenstand der Linguistik ist somit die sog. sprachliche Kompetenz, die innere Sprache, die impliziten Kenntnisse, die jeder Mensch hat und die er ständig befolgt, ohne sie jedoch direkt beobachten zu können. Aufgabe der Linguistik ist es, die mentalen sprachlichen Regeln und Prinzipien explizit zu machen. Hauptgegenstand der Psycholinguistik ist die sog. sprachliche Performanz, d. h., die Untersuchung der Mechanismen, die es einer Person ermöglichen, diese impliziten sprachlichen Kenntnisse während der unmittelbaren sprachlichen Verarbeitung in unterschiedlichen Aufgaben und Modalitäten umzusetzen.“

Unser Körper bringt sehr viele hochintelligente und hochspezialisierte Programme mit, er stellt sozusagen sicher, dass wir mit Navigationssystemen ausgestattet sind, um die Reise durch unser Leben reibungslos zu ermöglichen. Da es auf allen Reisen Hindernisse auf dem Weg gibt, hat die Natur auch Lösungen geliefert, die Straßenblockaden zu entfernen. Das, was ich allerdings in der modernen Welt wahrnehme, ist die Tatsache, dass wir unsere Lebensreise ohne Navigationssystem und ohne Handbuch/Manual vornehmen. Dadurch verlieren wir die Kapazität, ohne fremde Hilfe von A nach B zu gelangen. Um dennoch die Reise fortzuführen, sind wir permanent auf externe Unterstützung (Experten aus dem Außen) angewiesen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass wir die Taschenlampe verloren haben, um selbst unter die Motorhaube unseres Vehikels zu blicken und rechtzeitig auf lockere Schrauben aufmerksam zu werden und diese mit Leichtigkeit und einem simplen Schraubenzieher zu befestigen. Dieser Kreislauf oder sollte ich Teufelskreis sagen, macht eine freie Fahrt unmöglich, was nicht bedeutet, dass sie nicht möglich wäre, und wenn wir noch weitergehen, sogar so angelegt ist, frei und selbstversorgend abzulaufen.

Um die Sprache der Zähne in ihrer Gesamtheit zu erfassen, möchte ich zunächst auf den Aufbau von Sprache aus linguistischer Perspektive blicken.

1. Zeichen/Buchstabe/Symbol

2. Alphabet

3. Wort

4. Satz

5. Grammatik

>> Regelwerk zur Wort- (Morphologie) und Satzbildung (Syntax)

6. Semantik

>> Bedeutung der Zeichen, Zeichenfolgen und Sätze

7. Pragmatik

>> Art und Weise des Ausdrückens, um etwas bestimmtes zu erreichen

Überträgt man diese Einzelbestandteile (1–7) auf die Sprache der Zähne, ergeben sich folgende Entsprechungen:

1. Energien und Energiefluss über Meridiane, die den Zahn versorgen,
2. Signatur der Zähne,
3. Rechte oder linke Kieferhälfte,
4. Oberkiefer und Unterkiefer,
5. FolgeDirSelbst,
6. Bedeutung,
7. Handlungen.

Erst das Zusammenspiel aller dieser Einzelkomponenten ergibt das Buch, welches aufgeschlagen werden kann, um die Gesamtgeschichte nachzulesen. Man könnte fast sagen, dass es sich um ein Buch mit drei Kapiteln handelt:

1. Kapitel: Handbuch/Manual des individuellen Lebens,
2. Kapitel: Reisebericht des individuellen Lebens,
3. Kapitel: noch unbeschrieben, da es Raum bietet zur kreativen Erschaffung eines gewünschten Endes.

Sicher interessiert es Sie, wie die Einzelkomponenten im Detail lauten und hier ist es mir sehr wichtig, zu betonen, dass eine Sprache nicht durch das Auflisten einiger Fragmente erlernt wird. Insofern können einige wenige Seiten in diesem Buch niemals ausreichen, um der Sprache der Zähne in ihrer Komplexität gerecht zu werden. Aus diesem Grund habe ich für alle, die weiterführende Informationen erhalten möchten, spezielle Werke dazu verfasst. Informationen finden Sie auf meiner Webseite drkarinbendergonser.com

Hier ist eine sinnvoller, schrittweiser Umgang mit der Sprache der Zähne erläutert:

Schrittweise Vorgehensweise bei der Analyse des Zahnsymptoms mittels Sprache der Zähne:

A) Sammeln der Rohdaten:

1. In welchem Kiefer ist das Symptom?
2. Auf welcher Seite befindet es sich?
3. Welcher Zahn ist betroffen?
4. Welcher Meridian versorgt dieses Zahnfach?
5. Welcher Teil des Zahnes (Krone, Zahnhals oder Wurzel) ist betroffen?

An dieser Stelle ist noch völlig unerheblich, wie die genaue Diagnose lautet, da es sich ausschließlich um die energetischen, seelisch-geistigen Zusammenhänge handelt.

- B) Sammeln der dazugehörenden Informationen
- C) Zusammenfügen
- D) Betrachten
- E) Erkenntnis und Sinnfindung
- F) Veränderung und gegebenenfalls Reparatur durch den Zahnarzt
- G) Leben im Flow und wahre Prävention vor weiteren Symptomen

Die Sprache der Zähne zu analysieren, dient verschiedenen Zwecken:

1. Erkennen des hinter dem körperlichen Symptoms (Schmerz, Verlust, Karies, Parodontitis, Zahnfehlstellung etc.) liegenden geistig-seelischen Themas, um einerseits das holistische Fundament für eine gelungene Reparatur durch den Zahnarzt zu legen und andererseits zu verhindern, dass ein erneutes körperliches Symptom im Zusammenhang mit diesem Thema auftaucht. Also echte Prävention.
2. Energetische Blockaden zu erkennen und den Energie-Flow wieder herzustellen, auf dessen gesunder Basis keine Symptome andocken können. Also echte Prävention.
3. Der Hinwendung zur inneren Weisheit und somit das Nutzen des Frühwarnsystems, das ursprünglich dazu eingerichtet wurde, um gerade vor körperlichen Symptomen zu bewahren. Also echte Prävention.
4. Der Erkenntnis, wie genial und großartig wir sind, und die Dankbarkeit in sich selbst erhöhen, solch ein phantastisches Leben zu führen. Also echte Prävention.

Spätestens jetzt erkennen Sie, welches Ausmaß die Anwendung dieses Wissens für die langfristige und holistische Gesunderhaltung in sich trägt. Die Sprache der Zähne dient dem Betroffenen dazu, zu erkennen, welche unterschiedlichen Themen sich hinter dem aktuellen Symptom verbergen können. Sie dient nicht dem Zahnarzt, sondern Ihnen. Er bleibt weiterhin für die Reparatur und Wiederherstellung der Zähne zuständig, der für Sie eine Auftragsleistung erbringt. Man könnte sagen, dass ein Zahnarzt nichts anderes ist als ein Handwerker, der eine der möglichen

Stellschrauben auf körperlicher Ebene bearbeitet. Betrachtet man das Verhältnis des zahnärztlichen Einflusses auf die Zahngesundheit aus diesem Blickwinkel, wird deutlich, wie gering sein Anteil im Vergleich zu den beiden anderen Anteilen (Geist und Seele) ist, die komplett in Ihrem Zuständigkeitsbereich liegen. Auch hier zeigt die holistische Betrachtung Ihrer Zahnsymptome, wie viel Macht über den Heilerfolg bei Ihnen selbst liegt, womit ein Kollektivdenken in unserer Gesellschaft zukünftig keine Existenzgrundlage mehr hat; der Patient ist weder dem Zahnarzt ausgeliefert noch ohnmächtig. Das Zepter geht in die Patientenhand, was aber auch eine Kehrseite hat: Niemand kann sich mehr hinter dem Argument verstecken, dass der Zahnarzt daran schuld ist, dass die Zahnprobleme nicht verschwinden. Der holistische Weg ist immer der Weg zur Eigenverantwortung und aktiven Mithilfe bei einem gemeinschaftlichen Projekt von Zahnarzt und Patient. Ich finde, das sich dieser Satz besser anhört, als wenn man sagte: „Ich kann ja eh nichts dazu beitragen, dass meine Zähne wieder in Ordnung kommen!“

Kapitel 4



In diesem Kapitel gebe ich Übungen und Methoden weiter, die mir auf meinem Weg des FolgedirSelbst geholfen haben. Jeder Mensch ist ein Individuum mit individuellen Erfahrungen, Traumata und Lebenssituationen. Insofern gibt es nicht das eine Erfolgsrezept, welches auf jeden Menschen passt. Aber wie das Wort *Folgedirselbst* impliziert, geht es darum, seinen eigenen Weg zu finden und diesem zu folgen. Manchmal stößt man über kleinere oder größere Stolpersteine auf dem Weg, die es wegzuräumen oder hinüberzusteigen gilt. Und genau dafür habe ich Ihnen einige Techniken und Übungen aufgelistet, die mir extrem hilfreich waren. Dennoch möchte ich erwähnen, dass auf meinem Weg auch immer wieder Steine (alte unterbewusste Programme, Gedankenmuster) auftauchen und meine gesamte **Hinwendung, Achtsamkeit und Fokussierung** fordern. Selbstverständlich nutze ich dann die Hilfe von Techniken oder die Unterstützung inspirierender Personen, die mir beim Räumen des Weges behilflich sind. Interessanterweise kamen und kommen diese Wesen auf wundersame Weise – fast wie durch Zufall – in mein Leben und liefern mir eine Idee zur Lösung meiner aktuellen Blockade. Hier eine kleine Namensliste, um nur einige meiner Inspirationsgeber zu nennen, denen ich sehr dankbar bin: Abraham Hicks, Christine Bärtle, Katharina Dill, Michaela Filler, Samar Oueslati.

So bitte ich Sie an dieser Stelle erneut, Ihren persönlichen Weg zu wählen und meinen Weg als Inspirationsquelle anzusehen. Viel Freude damit,

denn ohne angezogene Handbremse macht die Fahrt durch Ihr Leben deutlich mehr Spaß.

Zwölf Punkte zum *Folgedirselbst*

Mit dieser 12-Punkte-Anleitung möchte ich Ihnen eine Möglichkeit und einen Rahmen bieten, wie Sie Ihr individuelles FolgeDirSelbst aktivieren können. Es ist, wie bereits gesagt wurde, eine von verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie die eigene Körperweisheit zurückerobern können. Oftmals sind wir blockiert und vollgestopft mit Themen, Blockaden und Mustern, die aus unserer Vergangenheit herrühren und im heutigen Leben ihren Sinn verloren haben. Viele unserer Programme sind seit unserer frühen Kindheit auf der unterbewussten Ebene einprogrammiert und belasten unseren Alltag im Hintergrund. Dr. Bruce Lipton hat sehr viel zu diesem Thema geforscht. Um Neues im Sinne der eigenen Körperweisheit, der inneren Stimme oder der Intuition zu integrieren, muss Platz geschaffen werden. Allerdings ist das nicht so einfach, da es in der Regel unbewusste beziehungsweise unterbewusste Reaktionsmuster sind. Um diese loslassen zu können, müssen sie zunächst identifiziert und losgelassen werden.

Ich möchte Ihnen mit dieser Methode eine Inspiration bieten, die Sie selbstverständlich auch individualisieren können. Fühlen Sie sich frei, Ihren eigenen Weg in diesem Prozess zu finden.

I. BEWUSSTWERDUNG DURCH EIGENZEIT/MEDITATION

Ob etwas im Leben stört, blockiert oder belastet, kann erst wahrgenommen werden, wenn man sich dessen bewusst wird. Im stressigen Alltag bleibt oft wenig Zeit, um sich klar darüber zu werden, was belastet. Insofern ist der wichtige erste Schritt der der Bewusstwerdung. Dazu braucht es allerdings die Hinwendung zu sich selbst und Zeit mit beziehungsweise für sich selbst. Diese kann man beispielsweise in Form von einem regelmäßigen Date mit sich selbst erlangen. Ich empfehle dazu ein- bis zweimal wöchentlich einen konkreten Termin für sich selbst festzulegen. Das kann für wenige Minuten bis mehrere Stunden pro Termin sein.

Wichtig ist, dass man sich in diesen Zeiten nur Zeit für sich selbst nimmt und zur Ruhe kommt. Diese Dates können dazu genutzt werden, Spaziergänge in der Natur vorzunehmen und im Laufen die vorbeiziehenden Gedanken zu beobachten oder zur Meditation zu nutzen. Alles, was dazu führt, dass es im Außen stiller wird, damit die leise Stimme aus dem Innen wahrnehmbar wird, ist wunderbar geeignet. Manchmal sind es Gefühle, die in einem aufkommen: Gefühle in Bezug auf Situationen, Erlebnisse oder Personen. Es kann sein, dass sie zunächst als Fragmente und ohne Sinnzusammenhang aus dem Nichts aufpoppen. Der erste Schritt dient einzig der Bewusstwerdung und nicht der Analyse. Für manche Menschen macht es Sinn, sich bereits jetzt ein Notizheft zuzulegen und alle Gedanken, Gefühle und Bilder, die sich in diesen Ruhephasen zeigen, aufzuschreiben.

2. GEFÜHLE (BE-)ZEICHNEN

Da unser Unterbewusstsein sehr viel leichter auf Bilder reagiert, ist es im zweiten Schritt sinnvoll, den Gefühlen oder Gedanken, die sich im ersten Schritt zeigten, ein Bild zu verleihen. Zeichnen oder skizzieren Sie die Situation, das Gefühl, den Gedanken, der den Weg in Ihr Bewusstsein gefunden hat. Sie brauchen kein Künstler sein, um Ihr persönliches Bild zu zeichnen, es reicht völlig aus, dass Sie, beziehungsweise Ihr Unterbewusstsein, sozusagen mit einem Blick erkennt, was gemeint ist. Zeichnen Sie das Bild in Ihr Notizheft oder auf Blätter, die Sie an Orten aufhängen, an denen Sie täglich vorbeikommen. Der Kühlschrank oder der Badezimmerspiegel eignen sich in der Regel wunderbar dafür. Immer wenn Sie das Bild anschauen, versuchen Sie, die Emotion wahrzunehmen, die sich dadurch in Ihnen regt.

3. AKZEPTIEREN

In Schritt 3 geht es darum, das in Schritt 2 gemalte Bild anzuschauen und die Gefühle, die dabei entstehen, wahrzunehmen und ohne Bewertung anzunehmen. Hier geht es nicht um Analyse, sondern um das reine Akzeptieren dessen, was das Bild, die Situation, der Gedanke mit Ihnen auf emotionaler Ebene machen. Schauen Sie sich zunächst das Bild an und schließen dann die Augen. Vergegenwärtigen Sie sich das Bild vor Ihrem inneren Auge und warten, welche Gefühle entstehen. Atmen Sie nun mindestens dreimal tief ein und aus und halten das Gefühl. Drängen Sie es bitte nicht weg, auch wenn es schmerzhaft ist oder Sie zum Weinen bringt. Atmen hilft, wenn die Gefühle zu stark werden. Versuchen Sie, sich mit jedem Mal des Übens etwas mehr Zeit zu geben, das Gefühl oder

die Gefühle da sein zu lassen. Nur da sein, mehr nicht. Und das Atmen nicht vergessen. Mehr nicht. Trainieren Sie mindestens einmal täglich. Diese Übung ist wichtig, um das, was Sie bisher ganz tief in den Keller Ihres Unterbewusstseins geschoben haben, an die Oberfläche zu heben. Alles, was wir nicht sehen, kann uns unvorbereitet treffen. Wir alle haben unsere Päckchen zu tragen und haben Mechanismen entwickelt, um im Alltag nicht permanent an diese Altlasten erinnert zu werden. Doch genau darin liegt die Gefahr, dass wir durch gewisse Auslöser/Trigger unterbewusst an diese schmerzhaften Erlebnisse erinnert werden und dann energetisch umgehauen werden. Die Situation, die dazu führte, dass wir dieses Päckchen oder Paket in den Keller verbannten, liegt in der Regel weit zurück. Damals hatten wir vielleicht keine Möglichkeit, mit ihr umzugehen. Heute kann es durchaus sein, dass wir, wenn wir uns dieser Emotion mutig stellen, bemerken, dass es nicht mehr so bedrohlich erscheint. Allein durch das Hochholen der Emotion, durch das bewusste Sich-Stellen, kann eine Veränderung stattfinden. Mehr bedarf es an dieser Stelle nicht! Bitte üben Sie diesen Schritt mindestens einmal am Tag.

4. VERSÖHNEN (EFT) UND FRIEDEN MIT DEM GESTERN SCHLIESSEN

Nun geht es einen Schritt weiter auf der emotionalen Ebene. In Schritt 3 haben Sie sich sozusagen über das Anschauen des Bildes mit der Emotion verbunden und diese als gegeben akzeptiert. Der nächste und sehr wichtige Schritt ist die sogenannte Aussöhnung mit diesem Gefühl. Die Emotional Freedom Technique (EFT) stellt dafür eine wundervolle Methode dar. Dabei formuliert man einen Satz, der folgendermaßen aufgebaut ist:

„Obwohl ich mich (so und so fühle) ..., liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

Der Satz könnte folgenderweise lauten:

„Obwohl ich mich meinem Vater hilflos ausgeliefert fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

„Obwohl ich mich viel zu dick fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

„Obwohl ich nicht weiss, wie ich das schaffen soll, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

„Obwohl ich mich schäme, nicht intelligent genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

„Obwohl ich beruflich nicht das erreicht habe, was ich wollte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“

Diese Übung ist deshalb wichtig, da Sie mit dem, was war, mit den Paketen aus der Vergangenheit, Frieden schließen und im Hier und Jetzt ankommen. Diese Selbstverurteilungen oder die Selbstbewertungen basieren auf alten Mustern und Programmen. Doch das Leben findet nicht in der Vergangenheit statt, sondern im Jetzt! Auch wenn etwas gestern gestimmt hat, bedeutet es nicht, dass es heute noch gültig ist. Kommen Sie in der Gegenwart an, seien Sie die erwachsene Variante Ihres Seins und lernen sich auf dieser Basis neu kennen und lieben. Bedingungslos lieben! Denn

wenn Sie sich selbst nicht bedingungslos lieben, wer soll es denn dann tun? Erwarten Sie nicht, dass das die Aufgabe von anderen Menschen ist. Es ist ganz allein Ihre Verantwortung, gut zu sich selbst zu sein und gut für sich selbst zu sorgen. Denn dann können Sie geben und teilen.

5. THEMA UND MUSTER ERKENNEN

Nehmen Sie in diesem Schritt eventuell Ihr Notizheft zur Hand und notieren sich, in welchen Situationen Sie sich so fühlen, wie Sie es in Schritt 1 und 2 wahrgenommen haben. Gibt es ein wiederkehrendes Muster? Gibt es Situationen, Bilder, Sätze, Blicke, die Sie triggern und immer wieder so fühlen lassen? Schreiben Sie es in Ihr Notizheft, wenn Sie dieses Gefühl im Alltag wahrnehmen.

Notieren Sie auch,

- was oder wer Sie ärgert oder deprimiert,
- was Sie schon längst loslassen wollten, sich aber nie getraut haben,
- was oder wer Ihnen Druck macht,
- mit was Sie sich selbst aus der Balance oder Fassung bringen,
- was Sie nicht mehr in Ihrem Leben haben möchten.

Schauen Sie sich Ihre Notizen mindestens alle drei Tage genau an. Vielleicht ergibt sich durch das Notieren ein klares Muster? Welches Muster fällt Ihnen auf? Nehmen Sie es zur Kenntnis, ohne es zu bewerten. Sagen Sie zu sich selbst: „Das ist interessant, so habe ich das bisher noch nicht gesehen!“ Ziehen Sie das Fazit: „Schön, dass es mir jetzt bewusst ist!“

6. WAS IST WICHTIG?

Dieser Schritt soll Ihnen helfen, sich darüber klar zu werden, was Ihnen heute, jetzt, als erwachsene Person wirklich wichtig ist. Nehmen Sie sich gern Ihr Notizheft zur Hand und notieren Sie, welche Punkte für Sie, für Ihr Leben wertvoll sind. Es geht hier nur um Ihre persönlichen Werte, nicht um gesellschaftliche Normen. Nehmen Sie sich Zeit, atmen tief ein und aus oder meditieren, um diese Punkte aus Ihrem Innersten herauszukitzeln. Es könnten beispielsweise folgende **Werte** sein:

- Gesunde Ernährung,
- Entspannungsphasen,
- Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten,
- Mut, sich klar und authentisch zu positionieren,
- sich nicht mehr zu verstecken,
- Ihre klare Meinung zu äußern,

- keine faulen Kompromisse einzugehen,
- Zeit für sich selbst zu haben,
- Neues zu lernen.

Sobald Sie die Liste Ihrer Werte zusammengetragen haben, machen Sie genau dasselbe, was Sie im zweiten Schritt bereits gelernt haben. Fühlen Sie bewusst in diese Werte hinein. Spüren Sie, wie sie sich anfühlen. Fragen Sie sich, wo in Ihrem Körper sich diese Werte/ Gefühle zeigen und wie sie dort wirken. Und dann geben Sie ihnen ein Bild. Zeichnen Sie für jeden Ihrer Werte ein Bild. Wie bereits im zweiten Schritt erwähnt wurde, müssen Sie nicht zu einem Picasso mutieren, es reicht völlig, wenn Sie einfache Grafiken oder Skizzen machen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Auch diese Bilder bitte ich Sie, an einem Ort aufzuhängen, den Sie täglich mehrfach anschauen. Trainieren Sie Ihr Unterbewusstsein und versorgen es mit diesen Bildern. Wichtig ist auch, dass Sie beim Anblick das dazugehörige Gefühl aktivieren, auch wenn es nur ganz kurz ist.

Wenn es Ihnen schwerfällt, ein Bild zu dem Wert zu zeichnen, dann versuchen Sie einfach mal zwei bis drei Minuten zu beobachten, wie Sie atmen. Folgen Sie mit geschlossenen Augen dem Atemfluss und beobachten, wohin die Luft fließt. Fragen Sie sich, ob der Sauerstoff aus der Atemluft in Ihren Fingerspitzen zu mehr Durchblutung führt. Fühlen Sie dort ein Kribbeln? Oder vielleicht an Ihren Füßen? Unter den Fußsohlen, den Zehen oder dem Spann? Vielleicht bemerken Sie sogar den Kreislauf, den Ihre Atemluft in Ihrem Körper nimmt? Kommen Sie nach dieser Übung

wieder ins bewusste Hier und Jetzt und versuchen nun erneut ein Bild, eine Grafik, eine Skizze für den entsprechenden Wert zu malen.

7. LOSLASSEN VORBEREITEN

Sie haben bisher erkannt, was Sie nicht mehr wollen und was Ihnen wirklich etwas bedeutet. Nun geht es darum, das bewusste Loslassen zu stärken und zu ermöglichen. Nehmen Sie sich Ihr Notizheft zur Hand und schreiben eine Prioritätenliste des Loslassens. Setzen Sie an die oberste Stelle den Loslass-Wunsch, der Ihnen am dringendsten, aber gleichzeitig erreichbar zu sein scheint. Beginnen Sie sozusagen mit einem erreichbaren Ziel, so wie ein Marathonläufer zunächst kürzere Strecken übt, um nach einer Trainingsphase die Gesamtstrecke zu laufen. Das ist deshalb so wichtig, damit Sie sich nicht durch ein zu hoch gestecktes Etappenziel entmutigen lassen. Zum Verdeutlichen möchte ich einige kleine Beispiele geben:

- Stellen Sie sich vor, Sie wollen keinen Zucker mehr essen und der Loslass-Wunsch hieße: „Ich will keinen Zucker mehr essen!“ Dieses Ziel von heute auf morgen zu erreichen, ist fast unmöglich. Gehen Sie lieber in kleinen Schritten voran und formulieren den Wunsch entsprechend um: „Langfristig möchte ich auf Zucker verzichten und beginne zuerst, Zucker gegen gesündere Alternativen wie Xylit/ Erythrit oder Stevia auszutauschen!“
- Stellen Sie sich vor, Sie wollen keine Kopfschmerztabletten mehr einnehmen. Dann sollte Ihr erstes Etappenziel folgenderweise formuliert sein: „Langfristig möchte ich auf Kopfschmerztabletten komplett verzichten

und beginne der bisherigen Tablettendosis durch natürliche Alternativen wie zum Beispiel Weidenrindentee oder Meditation zu ersetzen!"

- Stellen Sie sich vor, Sie wollen den Kontakt zu einer toxischen Person lösen, die Sie zweimal monatlich treffen, dann formulieren Sie Ihr Ziel folgenderweise: „Langfristig möchte ich mich von einer bestimmten Person trennen und beginne damit, einen Termin monatlich abzusagen.“

Nun schreiben Sie Ihre Loslass-Formel in das Notizheft und mit einem dicken, farbigen Marker dahinter: „*Das will ich loslassen!*“

Darunter notieren sie Stichpunkte, die nochmals erläutern, warum Sie es loslassen wollen.

1. Was hat es mit mir gemacht (Gefühl), dass ich daran festgehalten habe und was wird passieren (Gefühl), wenn ich weiter daran festhalte?
2. Löst es Stress oder Schmerz aus, wenn ich weiter daran festhalte?
3. Wird mein Selbstwert oder Selbstvertrauen darunter leiden, wenn ich weiter daran festhalte?
4. Wer hat einen Nutzen daran, wenn ich weiter daran festhalte?
5. Was kostet es körperlich, finanziell oder psychisch, wenn ich weitere fünf Jahre daran festhalte?

8. GEGENARGUMENTE FORMULIEREN

In diesem Schritt bitte ich Sie, zu dem, was Sie in Schritt 7 als „Das will ich loslassen“ definiert haben, Gegenargumente zu benennen und diese bewusst zu bewerten und zu entkräften. Zum Beispiel könnte im Falle des Wunsches, zukünftig auf Zucker zu verzichten, ein Gegenargument lauten:

„Wenn ich keinen Zucker mehr esse, werde ich unleidlich.“

Nun bitte ich Sie dazu folgende Fragen zu beantworten:

1. Was ist daran schlimm, einige Tage unleidlich zu sein?
2. Welche Auswirkung hätte das Verhalten, wenn Sie vorher ihr nächstes Umfeld darüber aufklären, dass dies im Rahmen Ihrer Veränderung eintreten könnte?
3. Wie groß schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Sie unleidlich werden und Ihr Umfeld trotz Vorwarnung Unverständnis zeigt?
4. Was könnte wirklich Schlimmes passieren?

Im zweiten Schritt bitte ich Sie nun folgende weiterführende Fragen zu beantworten:

1. Was wäre, wenn Sie sich von Ihrem Plan abhalten lassen und weiter Zucker essen?
2. Welche Auswirkungen hätte das auf Ihre Gesundheit und Ihr Verhalten?
3. Denken Sie, dass das Weitermachen von schädlichem Verhalten langfristig weniger Herausforderungen mit sich bringt?
4. Glauben Sie, dass das die Lösung ist, weiterzumachen, als wäre Ihnen immer noch nicht bewusst, dass es ein schädlicher Weg ist? Was macht das mit Ihrer Selbstliebe?
5. Nehmen Sie gerade in Kauf, sich selbst zu belügen, um den vermeintlich einfacheren Weg zu gehen?

9. VISION (BE-)ZEICHNEN

Nun bin ich mir sicher, dass Sie genau wissen, was Sie zukünftig im ersten Schritt loslassen wollen und was Sie stattdessen in Ihr Leben integrieren möchten. Wie Sie sicher schon an der Überschrift erkennen, geht es wieder um das kreative Zeichnen und Bezeichnen Ihrer Vision. Werden Sie sich bewusst und malen Sie sich vor Ihrem inneren Auge aus, wie es aussehen würde, wenn Sie bereits Ihre Vision umgesetzt hätten. Fühlen Sie zunächst, vielleicht mit geschlossenen Augen, in die Situation hinein

und nehmen wahr, wie es sich anfühlt. Baden Sie in diesem Gefühl und wenn Sie möchten, zeichnen Sie wieder ein Bild, ein Symbol, eine Skizze oder Grafik, die Sie an einen Platz hängen, an dem Sie regelmäßig darauf blicken können. Immer wenn Sie das Bild anschauen, gehen Sie kurz in das Gefühl, als wäre es bereits alles vollzogen.

10. INNEREN MECKERER ENTKRÄFTEN

Wenn die inneren Einwände kommen und die neuen Ziele und Wege torpedieren wollen, dann setzen Sie sich hin und nehmen sich einen Moment Zeit. Atmen Sie bitte mindestens dreimal tief ein und aus und danach konzentrieren Sie sich auf Ihre rechte große Fußzehe. Spüren Sie dort ein Kribbeln, einen Druck? Dann gehen Sie zur linken kleinen Fußzehe und spüren dort nach. Anschließend machen Sie das mit dem rechten Daumen und dem linken kleinen Finger.

Dann nehmen Sie sich Ihr Notizheft und formulieren, was der innere Meckerer Ihnen einflüstert.

Bleiben wir mal beim Beispiel mit dem Zucker:

Der innere Meckerer sagt vielleicht: *„Das schaffst du sowieso nicht, so zuckersüchtig, wie du bist!“*

Schauen Sie sich diesen Satz an und fühlen, was er mit Ihnen macht.

Dann formulieren Sie eine positive Antwort, die für Sie ehrlich und umsetzbar erscheint:

„Ich lasse den Zucker ab jetzt, so gut es mir möglich ist, weg und arbeite daran, dass es mir von Tag zu Tag besser gelingt!“

11. NEUE WEGE GEHEN

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun!“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Sie wissen, was Sie Schritt für Schritt verändern möchten. Bravo!

Nun gilt es einfach anzufangen. Und zwar ohne darüber nachzudenken, ob Sie es schaffen oder nicht, ob Sie vielleicht noch mehr Informationen zusammentragen sollten, ob Sie überhaupt schon bereit sind, anzufangen, was andere über Sie sagen, wenn Sie es nicht schaffen. Fangen Sie einfach an! Fangen Sie an, loszulassen, was nicht mehr passt und hereinzulassen, was neu integriert werden soll.

Wenn Sie jetzt nicht loslegen, dann werden Sie immer Argumente finden, weshalb Sie es nicht tun können. Also los geht es, einfach anfangen und Schritt für Schritt vorwärtsgehen. Manchmal geht der Weg nach vorne nicht wie bei uns Menschen, sondern wie beim Krebs. Zwei Schritte vor, ein Schritt zurück. Das ist völlig in Ordnung, denn letztlich kommen Sie weiter, als würden Sie nicht loslaufen.

Folgende Sätze sollten Sie sich in Ihr Notizheft eintragen, um sie sich laut vorzulesen, wenn der innere Zweifler auf die Schulter klopft:

1. *„Ich vertraue darauf, dass ich es schaffe!“*
2. *„Schritt für Schritt setze ich meinen Vorsatz um!“*
3. *„Indem ich beginne, werden sich die nächsten Schritte wie von selbst ergeben!“*
4. *„Ich bin voller Zuversicht, dass alles einen tieferen Sinn hat!“*
5. *„Ich vertraue auf meine innere Führung!“*

Ganz wichtig: Wenn der innere Zweifler kommt, dann stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, dass Sie ein imaginäres Stopp-Schild hochhalten! Fallen Sie dem Zweifler ins Wort und signalisieren ihm, dass er sofort still sein soll! Seien Sie streng und klar! Und dann lesen Sie sich einen der Sätze laut vor, der zu Ihrem momentanen Gefühl am besten passt!

12. ERFOLGE FEIERN UND DANKBARKEIT

Feiern Sie jeden kleinsten Erfolg und belohnen sich: zum Beispiel mit einem Spaziergang, mit etwas, was Ihnen wichtig ist oder wofür Sie sich in letzter Zeit keine Zeit genommen haben. Es ist sehr wichtig, dass Sie voller Stolz das wertschätzen, was Sie gerade für sich tun. Seien Sie

Dankbar für alles, was Sie sich Gutes tun, auch wenn es nur ganz kleine Veränderungen sind.

Im Falle unseres Zuckerbeispiels könnten Sie bereits feiern, wenn Sie den gesamten Zuckervorrat aus dem Küchenschrank verbannt haben und ihn jemandem schenken, der ihn gebrauchen kann. Sie könnten auch feiern, wenn Sie einen Tag ohne den Gebrauch von Zucker geschafft haben. Seien Sie so stolz auf sich selbst, wie Sie es bei Ihrem Kind wären.

Einfache Übung zu einer lösungsorientierten Geisteshaltung

Aus meinem eigenen Leben kenne ich nur zu gut, wie schnell uns unser Verstand oder unsere Gedanken vom bewussten Weg wegtragen können. Der Alltag trägt uns oftmals aus einem fokussierten, bewussten in einen nicht fokussierten und eher chaotischen Geisteszustand. Damit meine ich, das Sich-Verlieren in täglichen Aufgaben, die leicht zu einer Überforderung anwachsen, wenn man aus der inneren Mitte getragen wird. Häufig führen uns Meldungen aus dem Außen, sei es durch Medien wie Radio, Fernsehen, aber auch neue Medien (YouTube, Facebook, Podcasts etc.) aus unserer geistigen und emotionalen Balance. Sehr schnell, oft ohne es bewusst wahrzunehmen, liegt unser Fokus auf Themen, die uns von uns selbst ablenken und wegführen. Das wirksamste Mittel dabei ist Angstmacherei! Und dabei ist es völlig unerheblich, ob es um politische, gesundheitliche oder religiöse Themen geht. Angst vor potenzieller Ge-

fahr, auch wenn sie realistisch betrachtet keinen Einfluss auf das eigene Leben hat, wirkt prompt und verlässlich.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie von Unfällen, Amokläufen, Epidemien, Giftskandalen oder Umweltkatastrophen hören?

Nehmen Sie sich bitte mal einen kurzen Moment Zeit, um ganz bewusst in dieses Gefühl hineinzuspüren.

Ich bin mir sicher, dass Sie einer der folgenden Antworten zustimmen können:

1. Es fühlt sich nicht gut an.
2. Ich kann nicht mehr klar denken.
3. Mein Herz klopft vor Aufregung.
4. Ich könnte weinen.
5. Ich bin mit meinen Gedanken nur noch bei diesem Szenario.
6. Ich kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren.
7. Ich bin nicht mehr fokussiert.

Ich bitte Sie, mir folgende Frage mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten:

1. Erhöhen diese Emotionen Ihre Frequenz oder anders ausgedrückt: Geben Sie Ihnen Energie?
2. Setzt diese Emotionen Ihre Frequenz herab oder anders ausgedrückt: Rauben Sie Ihnen Energie?

Ich bin mir sicher, dass Sie mir zustimmen, dass Ihre persönliche Frequenz dadurch herabgesetzt beziehungsweise Ihnen Energie geraubt wird.

Nun, um diese Emotionen zu erzeugen, braucht es aber nicht immer diese Katastrophen-Meldungen. Auch die kleinen Dinge im Alltag können bereits ähnliche Zustände hervorrufen. Der tägliche Wahnsinn kann ebenso dazu führen, dass Sie aus Ihrer persönlichen Komfortzone getragen werden und in Stress geraten. Dabei fängt das Herz an, schneller zu schlagen, Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren und fokussieren, Sie fühlen sich schlecht und Ihre persönliche Frequenz wird reduziert.

Auch hier sind Sie sozusagen nicht mehr in Ihrer Mitte. Was passiert dadurch in Ihrem Kopf und mit Ihren Gedanken?

Sehr häufig suchen wir für das entstandene Chaos und das schlechte Gefühl Verursacher im Außen, denen wir die Schuld an diesem Zustand geben können. Es ist, als ob wir dadurch Erleichterung erhielten. Indem wir einer Instanz im Außen die Schuld übertragen, sind wir aus der Verantwortung gezogen, dass wir uns schlecht fühlen. Es gibt also jemanden oder etwas, dem wir die Verantwortung für das entstandene Chaos in unserem Kopf und die daraus resultierenden unangenehmen Körperreaktionen (Herzklopfen, Schweißausbruch, Unruhe) übertragen können. Dadurch machen wir uns jedoch selbst zum Opfer und verhindern eine wichtige Lösungsmöglichkeit. Wir verhindern, dass wir den Zustand aktiv nutzen und lösungsorientiert verändern: also einen Status erschaffen, in dem wir aktiv agieren und das Zepter in der Hand halten.

Zum besseren Verständnis möchte ich ein plastisches Beispiel anführen:

Stellen Sie sich bitte vor, Sie sitzen im Auto auf der Autobahn und geraten in einen Stau. Die letzte Abfahrtmöglichkeit haben Sie verpasst und wissen genau, dass es weitere 30 Kilometer bis zur nächsten Ausfahrt

braucht. Dummerweise sind Sie auf genau der Fahrspur, auf der sich nichts vorwärtsbewegt.

Nun haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Sie regen sich permanent auf, wettern über die blöden Autofahrer auf Ihrer Spur, wegen derer sich nichts bewegt, treiben Ihren Adrenalinspiegel in die Höhe und fühlen sich einfach nur schlecht.

2. Sie akzeptieren die Situation, wie sie ist, und versuchen das Beste daraus zu machen, da Sie genau wissen, dass Aufregung nichts an der Situation ändert, also nicht lösungsorientiert ist. Das Einzige, was passiert, wenn Sie sich aufregen, ist, dass sich Ihre Gefühlslage verschlechtert und sich daraus resultierend unangenehme Körperreaktionen ergeben. Also sind Sie selbst es sozusagen, die oder der aus der Grundsituation Stau erst eine unangenehme Erfahrung produziert.

Welche Übungen gibt es, wenn Sie sich für die zweite Möglichkeit entscheiden?

1. Tief ein- und auszuatmen,
2. Musik anzuschalten, die Ihnen ein gutes Gefühl bereitet,
3. ein Hörbuch oder einen interessanten Podcast anzuhören und die Zeit zu nutzen, etwas zu lernen,

4. sich einer Technik zu bedienen, die ich den Lichtschalter nenne.

Wären Sie nicht im Auto auf der Autobahn, könnten folgende Maßnahmen ebenfalls angebracht sein:

1. Meditation
2. Spaziergang in der Natur
3. Mantra singen
4. Tönen
5. Yoga
6. Autogenes Training

ÜBUNG: Lichtschalter

Diese Übung ist nicht nur im Verkehrsstau nutzbar, sondern in allen Lebenssituationen, in denen man sich als Opfer einer nicht selbst verschuldeten Lage fühlt. Wie ich am obigen Beispiel darzustellen versucht habe, sind es meist unsere Gedanken, die dafür sorgen, dass wir uns in einer Situation schlecht fühlen. Ich klammere hier ausdrücklich kriminelle Handlungen aus! Es soll an dieser Stelle um das Verständnis für die Kraft unserer Gedanken gehen.

- Stellen Sie sich eine Situation vor, die Sie immer wieder aus der Fassung bringt.
- Bauen Sie nun vor Ihrem inneren Auge ein Zimmer um diese Situation. Das Zimmer kann durchaus sehr groß ausfallen.
- Da die Situation Sie sehr schlecht fühlen lässt, ist Ihre Frequenz extrem niedrig und Sie fühlen, wie Ihnen Ihre Energie geraubt wird. Dieser Zustand wird nun vor Ihrem inneren Auge so dargestellt, dass das Zimmer, das Sie gebaut haben, dunkel ist. Es ist, als sei gerade der Strom ausgefallen und alles ist dunkel. Spüren Sie ganz bewusst das Gefühl, welches die Dunkelheit in Ihnen auslöst.
- Und nun nehmen Sie eine imaginäre Taschenlampe und beginnen dieses Zimmer auszuleuchten und immer heller werden zu lassen. Während Sie dies tun, kehrt der Strom zurück und das Zimmer wird hell erleuchtet. Nehmen Sie sich nun wieder kurz

Zeit, um zu fühlen, was durch das Einschalten des Lichtes passiert und achten auf ihr Herz. Was nehmen Sie in der Herzregion wahr? Atmen Sie einmal oder mehrmals tief in diese Stelle hinein. So lange, bis es Ihnen gutgeht.

ÜBUNG: Kohärenz erhöhen und negative Emotionen und deren körperliche Auswirkungen ausbalancieren

Kohärenz führt zu innerer Ruhe und Balance, damit klare Gedanken ermöglicht und Lösungen gefunden werden können. Es ist allerdings keine Entspannungsübung wie Meditation oder Yoga, sondern bringt einen in den Flow des Lebens zurück. Hierbei geht es um das Integrieren des Außen und des Innen in den Lebensalltag. Dafür muss man sich keinen ruhigen Ort aussuchen. Diese Übung kann in jeder Alltagssituation angewandt werden, in der einen die Gefühle übermannen, das Herz bis zum Halse schlägt und/oder das Denken gelähmt ist: um schnell wieder in die Fähigkeit zurückzukehren, damit bewusste Entscheidungen getroffen werden können.

1. Bitte setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin.
Atmen Sie dreimal tief ein und aus.
2. Atmen Sie nun in der Art weiter, dass Sie sich vorstellen, durch Ihr Herz hindurch ein- und auszuatmen. Wiederholen Sie diese Atemzüge, bis Sie das Gefühl haben, sich nur auf Ihr Herz zu fokussieren.

3. Stellen Sie sich nun vor, dass alles, was Ihnen dient beziehungsweise was Sie benötigen, mit jedem Einatmen in Ihr Herz strömt. Und alles, was Sie loslassen wollen, was Sie ärgert und belastet, fließt durch das Ausatmen aus Ihrem Herzen hinaus.
4. Stellen Sie sich nun vor, wie Ihr Herz immer reiner wird und Ruhe sowie Klarheit einkehren.
5. Fühlen Sie tiefe Dankbarkeit und lächeln sie breit.
6. Kehren Sie ins Hier und Jetzt zurück.

ÜBUNG: Alte Programme umschreiben

*„Sprüche sind bedeutungslos,
bis sie zur Gewohnheit geworden sind!“*

(Kahlil Gibran)

Diese Übung gliedert sich in einen ersten und zweiten Teil auf und dient dazu, Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Weg zu erhalten, aber auch ungesunde Programme aus der Vergangenheit aufzuspüren und durch gesunde zu ersetzen. Bitte nehmen Sie sich einen Block und Stift zur Hand und setzen sich entspannt an einen Tisch.

TEIL 1: BEWUSSTWERDUNG

1. Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie benötigen, um einen oder mehrere Sätze zu formulieren, in denen Sie genau beschreiben, was Sie nicht mehr in Ihrem Leben haben möchten. Das können Situationen, Reaktionen, Beziehungen, materielle Dinge oder aber Gefühle sein. Beispiel: „Ich mag nicht mehr für wenig Geld arbeiten!“

2. Nun formulieren Sie diesen Satz in eine positive Wendung um, die unbedingt im Präsens formuliert sein muss. Beispiel:

„Ich verdiene mit Freude und im Überfluss Geld mit Dingen, die mir Spaß machen und mich erfüllen!“

TEIL 2: SCHÖPFUNG

1. Nehmen Sie sich wieder Zeit für diese Übung und überlegen sich ganz präzise, was Sie wirklich aus tiefstem Herzen in Ihrem Leben wollen.

2. Was berührt Ihr Herz? Worin sehen Sie einen Sinn für Ihr Leben und Ihren Weg? Was wollen Sie ab jetzt in Ihrem Leben?

3. Beschreiben Sie ganz genau und ausführlich (im Präsens und positiv formuliert!) bis ins kleinste Detail, wie Ihr Leben bei der Realisierung der oben notierten Gegebenheiten aussehen soll. Sie dürfen auch Bilder malen, wenn es für Sie leichter von der Hand geht. Schmücken Sie dieses imaginäre Bild so bunt und vielfältig aus, wie Sie nur können, und fühlen, während Sie dies tun, immer wieder, welche Gefühle dabei in Ihnen auf-

steigen. Fühlen Sie diese Freude, wie sie sich allein beim Gedanken an diese Situation einstellt. Fügen Sie klare Beschreibungen hinzu wie zum Beispiel: finanzielle Fülle, Betrag XY pro Monat verdienen, Gesundheit, Fitness, Beweglichkeit, Lebensfreude, Menschen, die in Ihrem Schöpfungsplan enthalten sein sollen. Bitte auf gar keinen Fall Sätze mit „Nicht mehr haben wollen“ nur positive Beschreibungen verwenden.

4. Beschäftigen Sie sich für mindestens acht Wochen täglich mit diesen Sätzen und Bestellungen und warten Sie voller Vorfreude und Leichtigkeit.

5. Nun beginnt der wichtige Teil der Übung. Das, was Sie formuliert haben, ist wie ein Samen, den Sie in die Erde gesteckt haben. Diesen gilt es zu hegen und pflegen. Praktisch bedeutet dies, dass Sie aktiv handeln und darauf achten müssen, diesen kleinen Samen nicht zu zertrampeln. Wie zertrampelt man ihn? Mit unachtsamen, zerstörerischen Gedanken.

Zum Beispiel: „Ich habe alles versucht, aber scheinbar kann ich nicht meditieren.“ oder „Ich habe es schon so oft probiert und es hat sowieso nie geklappt“ oder „Ach, das ist doch alles nur esoterischer Quatsch ... wie konnte ich annehmen, dass das klappt?“ oder „Warum sollte so etwas bei mir klappen? In meinem Leben ist mir noch nie etwas zugefallen!“

Alle Gedanken, die aus Angst, Unsicherheit, Selbstkritik, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung und Ungeduld entstehen, dürfen keinesfalls in den nächsten acht Wochen bezüglich Ihrer Schöpfung gedacht werden.

Stellen Sie sich bitte immer wieder vor, wie ein Samenkorn in der Erde erst langsam wächst und erst nach einer gewissen Zeit des Wachstums überhaupt an die Erdoberfläche kommt und nur mit Adleraugen erkannt werden kann. Wer unachtsam durchs Leben geht, könnte solch

ein kleines, zartes Pflänzchen sogar zertrampeln, wenn es sich bereits gezeigt hat. Weil dieser Mensch nur auf große Dinge reagiert. Stimmen Sie sich darauf ein, in diesen acht Wochen auf die ganz kleinen, feinen Anzeichen zu achten und achtsam im Alltag zu werden. Und wenn Sie diese kleinen Anzeichen wahrnehmen, dann nähren und gießen sie mit noch mehr Liebe, Freude und Dankbarkeit. So lassen sich **acht Wochen** mit Gewahrsamkeit, Fokussiertheit, Achtsamkeit, Freude, Liebe, Hoffnung und Vertrauen wundervoll füllen.

Sie werden am Ende überrascht sein, was alles in Ihnen steckt!

SOS-Notfallhilfe für akute Dramen

Wenn Sie merken, dass Sie sich gerade in den Tiefen eines Dramas befinden (eigenes oder fremdes Drama/Trauma – es können auch Schreckensnachrichten in Film und Fernsehen sein!), dann nehmen Sie so schnell als möglich die Beobachterrolle ein. Schauen Sie von oben auf sich selbst sowie die Situation herab und erhalten einen größeren Weitblick. Meist erkennt man aus dieser Position schneller als von unten neue Wege. Außerdem verlässt man die Szene des Dramas, wenn man in die Beobachterrolle geht. Somit ist man emotional nicht mehr verstrickt und kann klarer sehen. Und noch etwas passiert in dieser Perspektive; man verliert den Widerstand. Und Widerstände sind äußerst machtvolle Blockaden, die uns immer wieder den eigenen Weg versperren.

Kraftvolle Übung zum Befrieden negativer Glaubensmuster, Emotionen und Unfrieden

Werden Sie bei dieser Übung zum Beobachter Ihres Lebens und sprengen die Ketten alter Muster, negativer Programme und emotionaler Verstrickungen, die den Weg ins Herz blockieren und FolgeDirSelbst sabotieren. Für diese Übung sollten Sie sich ätherisches Weihrauchöl besorgen, da es den Prozess stark unterstützt. Es geht aber auch ohne; in dem Fall überspringen Sie bitte Schritt 1.

1. Nehmen Sie drei Tropfen ätherisches Weihrauchöl (100 % naturrein) in Ihre Handflächen und verreiben das Öl gleichmäßig über beide Handflächen. Nun führen Sie beide Hände zur Nase und bilden ein Zelt, welches die Nase komplett umschließt und atmen dreimal tief ein und aus.

2. Verbinden Sie sich mittels imaginärer Schnur nach oben in den Himmel und durch Wurzeln an Ihren Füßen mit dem Erdinneren.

3. Atmen Sie nun ganz ruhig in Ihrem Rhythmus weiter.

4. Stellen Sie sich kraft Ihres Bewusstseins vor, wie Sie in Ihr Herz reisen. Zum Beispiel als kleine Puppenausgabe Ihrer Selbst.

5. Fühlen Sie, wenn Sie im Herzen angekommen sind. Sie werden entweder einen leichten Druck, ein Kribbeln, ein wohliges Gefühl oder ein Verliebtsein wahrnehmen.

6. Lächeln Sie, wenn Sie sich als vollständig im Herzen angekommen fühlen.

7. Nun stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, von oben auf ein Architektenmodell eines Theaters zu blicken. Unter Ihnen ist ein Raum mit der Bühne und dem Zuschauerraum. Dahinter befindet sich, durch einen Vorhang getrennt, ein großer Aufenthaltsraum, von dem ein Flur abgeht. Rechts und links dieses Flures gehen weitere Räume ab und am Ende ist der Ausgang. Blicken Sie nochmals bewusst auf dieses Modell und erkennen, wie wenig Raum, im Vergleich zum gesamten Gebäude, die Bühne einnimmt.

8. Werden Sie nun Zuschauer eines Schauspiels auf der Bühne. Der Zuschauerraum ist gefüllt und die Aufführung beginnt. Erkennen Sie die einzelnen Rollen der Schauspieler und wie sie entweder im Kampf, Unfrieden miteinander umgehen oder liebevolle Beziehungen zueinander pflegen. Es ist ein Stück mit vielen Emotionen: Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Angst, Panik und andererseits Liebe, Geborgenheit und Freude. Alles ist dabei und macht diese Aufführung spannend und lebendig. Lassen Sie sich viel Zeit mit dem Beobachten der einzelnen Szenen und versuchen, sich in die verschiedenen dargestellten Emotionen hineinzusetzen. Fühlen Sie, was sie in Ihnen und Ihrem Körper auslösen. Seien Sie ganz bewusst in diesem Stück als Beobachter anwesend.

9. Werden Sie sich gewahr, dass dieses Schauspiel Ihr Leben ist. Vielleicht lassen Sie nun noch einige Schauspieler aus Ihrem persönlichen Lebensumfeld auf die Bühne kommen. Rufen Sie sich Situationen vor Augen, die Sie sehr stark belasten und Ihnen das Gefühl der Ausweglosigkeit und Ohnmacht geben. Fühlen Sie mit allen Sinnen diese belastenden und blockierenden Situationen Ihres Lebens. Vielleicht kommen emotionale Regungen in Ihnen auf: Weinen, Herzklopfen, Wut, Angst, Zorn. Lassen Sie diese bitte zu und versuchen sie nicht, diese wegzudrücken.

10. Nun begeben Sie sich bitte wieder in eine distanzierte Sichtweise eines Beobachters und bekommen einen weiteren Blick auf das gesamte Gebäude. Erleben Sie, wie einzelne Schauspieler im Verlauf des Stückes die Bühne verlassen, um sich umzuziehen oder eine Pause zu machen und auf den nächsten Einsatz zu warten. Schauen Sie ganz genau auf das, was hinter dem Vorhang passiert. Erkennen Sie, dass an diesem Platz, wenige Meter von der Bühne entfernt, ein komplett anderes Miteinander vorherrscht. Diejenigen, die auf der Bühne gekämpft und sich verletzt haben, sind hier völlig entspannt im Umgang miteinander. Hier herrscht sogar eine friedliche, freudige und entspannte Stimmung: Die Schauspieler sitzen gemeinsam an einem Tisch. Wie fühlt es sich in diesem Moment in Ihrer Herzregion an?

11. Aus dieser Perspektive bitte ich Sie nun das gesamte Theaterstück zu Ende zu schauen, bis alle Darsteller die Bühne verlassen und sich hinter dem Vorhang treffen. Sehen Sie zu, wie ein lustiges, gelöstes, lachendes Treiben entsteht und alle froh sind, erfolgreich den Zuschauern ein unterhaltsames Stück dargeboten zu haben, aus dessen Inhalt sie vielleicht sogar etwas gelernt haben. Sehen Sie, wie diejenigen, die sich auf der Bühne bekriegt haben, sich hinter dem Vorhang umarmen und zum gemeinsamen Erfolg des Abends gratulieren.

12. Erkennen Sie nun, dass Ihr Leben in dieser Inkarnation lediglich ein Spiel auf Zeit ist, in dem jeder, auch Sie selbst, eine Rolle bekleiden. Doch Ihre wahre Existenz, Ihr wahres Sein ist weit mehr als diese eine Rolle. Genauso verhält es sich mit Ihren Mitspielern in diesem Leben. Auch sie haben eine Rolle übernommen. Als Sie sich entschieden haben, dieses Theaterstück (Leben) zu spielen, haben Sie sich bewusst das Drehbuch angesehen und bewusst einen Vertrag als Darsteller unterschrieben. Für

diese Rolle erhalten Sie eine Bezahlung (inneres Wachstum) und entscheiden sich nach einer Weile vielleicht, eine neue Rolle anzunehmen.

13. Nun gehen Sie abschließend noch einmal in den Herzraum und generieren ein Gefühl der Liebe, des Friedens und der Freude für die Menschen, die in Ihrem Theaterstück (Leben) die böse Rolle spielen, Ihnen im Schauspiel wehgetan haben, die Sie ohnmächtig erscheinen ließen oder Panik auslösten. Erkennen Sie diese nun als Schauspielerkollegen an, die hinter der Bühne vor einiger Zeit gemeinsam einen Vertrag unterzeichnet haben, um auf eine begrenzte Zeit gemeinsam zu spielen.

14. Lächeln Sie und atmen dreimal tief ein und aus.

15. Sagen Sie nun laut:

„Jeder, auch ich, übernehme eine Rolle zum Wohle des großen Ganzen. Dafür bin ich dankbar!“

16. Kehren Sie mit Ihrem Bewusstsein in das Theatermodell zurück und begeben sich in den langen Flur. Erkennen Sie am Endes des Ganges die geöffnete Tür nach draußen und seien sich bewusst, dass Sie jederzeit den Ausgang nehmen können. Sie sind frei!

17. Wenn Sie bereit sind, kehren Sie ins Hier und Jetzt zurück und öffnen die Augen.

ACHTUNG!

Der Prozess des Befriedens schmerzhafter Situationen und möglicherweise Verletzungen oder krimineller Handlungen dient ausschließlich dem Individuum selbst. Der Frieden im Inneren ist nötig zum endgültigen Heilen. Es bedeutet keinesfalls, dass man mit Tätern in der Realität Frieden im Sinne von Straffreiheit schließen soll. Die juristische Verurteilung hat nichts mit dem inneren Prozess in Ihnen beziehungsweise dem Opfer zu tun. Dies bitte ich an dieser Stelle zu beachten. Es muss weder persönlich mit der Person Kontakt aufgenommen werden noch die Tat beschönigt werden. Es geht ausschließlich um eine energetische Blockadelösung, damit Sie oder das Opfer innerlich frei wird.

Körperübungen zur Integration aller Ebenen von Körper, Geist und Seele

Zu guter Letzt möchte ich auf einen wichtigen Teil eines holistischen Lebens eingehen, der bisher wenig Aufmerksamkeit bekam, aber nicht minder wichtig für ein Leben in Balance ist. Auch wenn mein Fokus in diesem Kapitel hauptsächlich auf den geistig-seelischen Übungen liegt, ist das Instandhalten unseres Körpers durch tägliche Bewegung nicht zu vernachlässigen. Es gibt wundervolle Übungen, die die Faszien und Meridiane, die auf ihnen verlaufen, dehnen und den Energiefluss in den Meridianen unterstützen. Diese Energieleitbahnen haben selbstverständlich auch auf körperlicher, nicht nur seelischer Ebene eine Wirkung. Durch mangelnde Bewegung und einseitige, meist sitzende Haltung verkleben die Faszien und das Lumen der Meridiane wird verändert. Entsprechend kann der Energiefluss behindert werden, was sich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene auswirken kann. Aus diesem Grund favorisiere ich Übungen, die genau an diesem System Faszien-Meridiane ansetzen. Das sind vor allem Yin-Yoga- und Qi Gong-Übungen, die hierbei sehr nützlich sind. Deshalb habe ich das Zahn-Yoga entwickelt, das genau diesem Anspruch gerecht wird. Dennoch möchte ich sagen, dass jede Art der Bewegung, die Freude bringt und unseren Körper aktiviert, eine gute Gesundheitsmaßnahme ist. Auch dabei sollte immer das persönliche FolgeDirSelbst beachtet werden. Einem Extremsportler, der sich nicht mit langsamen Dehnübungen aus dem Zahn-Yoga anfreunden kann, nützt es nichts, ihn dazu zu zwingen. Denn seine ablehnenden Gedanken werden unterstützende Gefühle produzieren, was die Wirksamkeit der Übungen blockiert. Insofern möchte ich hier auf die Wichtigkeit körperlicher Bewegung im Allgemeinen hinweisen.

Einfache und kraftvolle Methode,
mit Schicksal umzugehen

Zum Ende dieses Buches möchte ich die aus meiner Erfahrung kraftvollste Übung nennen. Bitte stellen Sie sich ab jetzt nie mehr die Fragen:

„Warum ist das wieder passiert?“

„Warum passiert nur mir so etwas?“

„Warum klappt das bei mir nie?“

„Warum habe ich so ein schweres Leben?“

„Warum kann es nicht auch mal leicht sein?“

Alles, was Sie durch diese Fragestellungen bewirken, ist das Aufrechterhalten des Schmerzes und der negativen Energien.

Dadurch leisten Sie aktiv der Entstehung einer energetische Blockade Vorschub. Aber nicht nur das. Sie bewirken mit diesen Fragestellungen keine konstruktive Lösungssuche, sondern halten sich gefangen im selbstgebauten Opfer-Käfig. Das verändert rein gar nichts ins Positive. Diese Gedanken produzieren eine körperliche Stressreaktion, die ebenfalls verhindert, dass Sie eine auf der Herz-Hirn-Achse und in Teamarbeit zwischen limbischem System und Präfrontalkortex entstandene gerichtete Aktion zur Lösung des Problems entwickeln.

Alles, was diese Fragen bewirken, ist, bildlich gesprochen, dass Sie mit angezogener Handbremse durch ihr Leben fahren. Sie blockieren den

Fluss des Lebens und verbrauchen zu viel Energie. Das heisst, Ihr Leben läuft unökonomisch und Sie machen es sich selbst schwer.

Wie sieht die Lösung aus?

Ich freue mich, Ihnen die wirklich einfache Technik zu präsentieren, die sie sofort anwenden und umsetzen können. Und noch dazu nichts kostet :-)

Bei allen Herausforderungen, die Ihnen ab heute begegnen, fragen Sie sich:

„Wie kann ich das ändern?“

Ab jetzt ersetzen Sie das Warum? gegen das Wie? und beginnen damit, lösungsorientiert, tatkräftig, aktiv, vertrauend in Ihre eigenen Fähigkeiten, mutig und voller Hoffnung ans Werk zu gehen. Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand und wenn Sie nicht wissen, wie es geht, stellen Sie sich trotzdem diese Frage. Sobald Sie sich auf ein Ziel, nämlich die Lösung zu finden, fokussieren, werden Ihnen Informationen auf unterschiedlichsten Ebene begegnen. Seien Sie offen dafür und für die Schöpferkraft in allem, was ist.

Danke für jede einzelne Erfahrung

Am Ende des Buches möchte ich bewusst auf mein Leben zurückblicken und Bilanz ziehen. Vor einigen Jahren hatte ich eine Sitzung bei einer Therapeutin, die mir am Ende sagte, dass mein Leben so viele Dramen enthielte, die für fünf bis sechs Menschenleben ausreichen. Obwohl ich immer fühlte, dass mein Leben mit sehr vielen emotionalen Herausforderungen gespickt war, wurde mir erst durch diesen Spruch bewusst, was ich alles erlebt hatte. Als würde das Kindheitstrauma durch den narzisstischen Vater nicht genügen, kamen noch Entwurzelung, zahlreiche Symptome und Krankheiten, fünf Fehlgeburten, eine Scheidung und die der Eltern sowie ein 52 Jahre jüngerer Halbbruder dazu. Alles in allem ein wirklich abwechslungsreiches Leben.

Doch würden Sie mich fragen, ob ich genau dasselbe Leben noch einmal auswählen würde, dann gäbe ich Ihnen ein klares „Ja!“. Heute fällt es mir leicht, da ich meine inneren Widerstände gelöst und einen Sinn in jedem einzelnen Drama erkannt habe. Wie ich mehrfach in diesem Buch erwähnte, ist die Sinnfindung (zum Beispiel durch die Übung zur Lösung negativer Glaubensmuster) ein wahrer Schlüssel zu innerem Frieden. Doch den habe ich auch erst in den vergangenen Jahren durch meinen Weg und FolgeDirSelbst gefunden. Allerdings wäre ich diesen Weg nie gegangen, wären vorher nicht die gesamten Erfahrungen gewesen. Letztlich hat mich mein Leben immer geführt, doch erst als ich es mit allen Zutaten annehmen und lieben lernte, wurde ich frei. Die Tür zum großen Ganzen war aufgestoßen und es kam eine unsichtbare Kraft hinein. So wie es Antoine de Saint-Exupéry im „Kleinen Prinz“ beschreibt:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“

Mein Herz war fast 50 Jahre durch meine alten Programme aus der Kindheit blockiert und diese hielten mich davon ab, das Wesentliche zu erkennen. Als ich begann, meinem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, zum Beispiel mit der Kohärenz-Übung, erkannte ich die wahren Zusammenhänge und den Sinn jeder einzelnen Erfahrung. Retrospektiv betrachtend sage ich aus Überzeugung, dass die schmerzhaftesten Herausforderungen die wichtigsten waren. Sie haben mich an eine Kreuzung gebracht, eine, an der ich entscheiden musste, ob man rechts (resignieren) oder links (handeln) abbiegt. Im Angesicht des größtmöglichen Verlustes, nämlich meines Lebens, wachte ich auf und änderte bedingungslos und Schritt für Schritt mein Fühlen (Seele), Erkennen (Geist) und Handeln (Körper).

Und da ist es wieder: das holistische Prinzip von Körper, Geist und Seele, in dem immer alle drei Ebenen zusammenkommen. Jedes einzelne Drama hat mir Lektionen erteilt. Im Unterschied zu früher erkenne ich jetzt den Sinn hinter diesen Herausforderungen. Solange ich im Widerstand zu ihnen war und durch das negative Gedankenkarussell mein altes Programm nährte und am Leben hielt, schaffte ich es nicht aus dem metaphorischen Loch hinauszuklettern. Aber erst die letzten vier Jahre haben mich den inneren Frieden finden lassen, der nötig war, um Frieden mit den vermeintlichen Übeltätern zu schließen und zu verzeihen. Ich danke vor allem meinem Vater, dass er sich die undankbarste Rolle von allen ausgesucht hat und sich zur Verfügung stellte, um mein inneres Wachstum auf dieses Niveau zu heben. Ohne diesen enormen emotionalen Terror wäre ich niemals so stark geworden. Ich stelle mir manchmal vor, wie wir beide, mein Vater und ich, irgendwann im Jenseits als ewige und unendliche Wesen beieinandersitzen und uns über die

gemeinsamen Theatervorstellungen dieser Inkarnation unterhalten und über unser Nicht-Wissen köstlich amüsieren.

Ich danke nicht nur ihm, sondern allen wundervollen Seelen, die an meinem Lebens-Schauspiel beteiligt waren oder immer noch sind. Aber auch allen Kräften, ob für das menschliche Auge sichtbar oder nicht, die mich begleitet und geführt haben beziehungsweise immer noch tun. Ich danke dem Wesen Mutter Natur, für die unermüdlichen Energie-spenden und hier ganz besonders Namibia, dem magischen Fleckchen Erde oder sollte ich sagen, der Wiege der Menschheit? Dieses Land hat mit mir seine Erdenkraft geteilt und mir den schönsten Sternenhimmel geboten, der mich verstehen ließ, dass es so viel mehr gibt als das, was wir glauben zu wissen.

Egal, welche Worte ich nutze, um zu beschreiben, was mein Leben heute für mich bedeutet, wird es niemals dem gerecht werden, was mein Herz fühlt: tiefe Liebe und Dankbarkeit für jede einzelne Erfahrung.

Für mich liegt der große Unterschied von FolgeDirSelbst zu Religionen, spirituellen Lehren und anderen Sinnfindungskonzepten darin, dass der Frieden aus einem selbst entsteht und nicht durch das Praktizieren einer äußeren, auferlegten Methode. Die ganze Wahrheit ist in uns selbst zu finden, sobald wir unseren Blick nach INNEN richten und die Schöpfung in uns und durch uns realisieren. Aber es ist auch ein veränderter Blick ins Außen nötig für diesen *Folgedirselbst*-Weg. Das, was uns im Außen gespiegelt wird, durch Umstände und Personen, was uns zu Kritik und negativen Emotionen verleitet, sind auch nur Symptome, die uns dienen. Sie sind die Spiegelungen unserer eigenen Schatten und unerlösten

Themen, die aufgelöst, geheilt und vor allem liebevoll angenommen und befriedet werden wollen.

Solange die Trennung von Gut und Böse, Licht und Schatten in uns, aber auch außerhalb existiert, sind wir im Unfrieden. Das Integrieren aller zum Leben nötigen Systeme und Instrumente lässt unser Fahrzeug ohne angezogene Handbremse durch das Leben fahren. Wir sind ein kleiner Teil eines großen Ganzen! So wie es der Quantenphysiker Prof. Lothar Schäfer, University Arkansas, Fayetteville, beschreibt:

„Das Universum ist keine lose Sammlung von zusammen gewürfeltem und zerstückeltem Schutt, sondern ein Netzwerk. Das ganze Universum ist eine Ganzheit!“

In heutigen Zeiten entstehen Krankheiten und Symptome, die es früher nicht gab, so sieht es aber auch um uns herum aus. Unfrieden, Trennung, Krieg, Zerstörung sind letztlich das Abbild unserer Selbst im Außen. Und deshalb bin ich voller Hoffnung, nicht nur für Menschen, die dieses Buch lesen, sondern für die gesamte Menschheit, die Welt, das Universum. Die Heilung beginnt in uns und wird sich über uns in die Welt tragen.

Abschließend noch ein ganz besonderer Dank an meine Familie, die mich auf meinem Weg unterstützt hat und die tiefe und bedingungslose Liebe schenkte und schenkt, um die Liebe in mir selbst wiederzufinden.

Raum für Sie

Auf den nächsten Seiten habe ich bewusst Platz gelassen, um Ihnen Raum zu geben, Ihre eigenen Gedanken, Ideen, Visionen niederzuschreiben, aber auch das, was Sie ganz bewusst nicht mehr in Ihrem Leben haben wollen. Ich habe in meinem eigenen Prozess erlebt, wie kraftvoll das geschriebene Wort ist. Viele Dinge und Sätze schwirren tagtäglich in unserem Kopf umher, die wir allerdings im Trubel des Alltags oftmals wieder verlieren. Erst, wenn es schwarz auf weiß vor uns steht, bekommt es eine stärkere Präsenz und Bewusstsein. Ich wünsche Ihnen viele Momente der Erkenntnis, aber auch der Schöpfung neuer Momente und Wege in Ihrem Leben. Übernehmen Sie wieder bewusst das Steuer und navigieren Ihre persönliche Lebensreise.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schlusswort

Wie alle Menschen bin auch ich weiterhin auf meinem Weg. Der Weg ist das Ziel. Sobald wir den Weg dazu nutzen, uns weiterzuentwickeln, erkennen wir, wozu wir auf dieser Welt sind. Jeder von uns hat einen Lebensauftrag. Das hört sich für manche Menschen sehr spirituell an. Ja, genau! Denn Spirit ist ein Teil unserer Existenz, gemäß dem englischen Pendant (Body, Mind and Spirit) zu Körper, Geist und Seele. Dieser Teil darf eins werden mit uns, um uns ganz-holistisch zu machen. Es geht um das Vereinen und nicht um das Trennen. Lange genug hat die Menschheit die Trennung von Gut und Böse, Weiß oder Schwarz, Hell oder Dunkel vollzogen. Aber wenn wir den Schatz zwischen diesen beiden Seiten einer Medaille erkennen, entsteht Ganzheit. Diesen Taler in unserer Hand zu erkennen, Kopf- und Rückseite gleichermaßen zu ehren und dankbar für unsere Reise durchs Leben einzusetzen, bringt inneren Frieden, Liebe und Selbstsicherheit.

Wir sind hier in dieser Welt, um gemeinsam, und zwar täglich, die Erde mit unserem Sein zu bereichern. Vor einigen Jahren hat Dr. Bruce Lipton in einem Seminar den Vergleich angestellt, der das Leben in meinen Augen perfekt beschreibt. Er sagte, dass wir Menschen wie die einzelnen Zellen im menschlichen Körpers sind. Jede Zelle für sich hat ein eigenes System. Sie lebt jedoch in einem Nährmedium, ohne das sie nicht existieren kann. Die Zelle macht ihren Job. Für sich, um weiter existieren zu können. Aber vor allem für das große Ganze: den menschlichen Körper. Wenn die einzelnen Zellen ihren Job nicht mehr machen, dann wird das große Ganze krank, und wenn weitere Zellen den Dienst verweigern, stirbt der Körper irgendwann.

Und genau so kann man die Erde und das gesamte Universum betrachten. Wir alle sind wie Zellen eines Körpers oder wie Sandkörner in der Wüste. Erst das Miteinander formt das Big Picture. Jeder Mensch hat ein eigenes System, den Körper. Aber darüber hinaus sind wir hier, um Erfahrungen zu sammeln und dadurch den Treibstoff für diese Lebensreise zu generieren. Das meine ich, wenn ich von Lebensweg spreche. Wir bewegen uns durch unser Leben, denn nur dann sind wir auf der Reise. Ziehen wir die imaginäre Handbremse. Durch Blockaden wird es schwieriger und kostet viel mehr Energie.

Nun bitte ich Sie, zu vergleichen, was ich am Anfang dieses Buches über meine Glaubenssätze berichtete.

„Ich muss Leistung bringen, um etwas zu erhalten.“

„Harte Arbeit bringt ans Ziel.“

„Erfolg kommt nur durch Leistung.“

Heute habe ich Erfolg mit dem, was ich liebe. Meine Arbeit fühlt sich mehr und mehr an, als würde bei offenem Autofenster, das hineinfliegen, was ich für die Weiterfahrt benötige. Ich lasse rein und suche nicht unentwegt.

Ich habe Frieden in mir entstehen lassen, indem ich Frieden mit den Herausforderungen meines Lebens geschlossen habe, die durch Situationen und Verhalten anderer Menschen in mein Feld gelangten. Sie kamen, weil sie mir meine eigenen Schatten, meine unerlösten Themen spiegelten. Sie kamen in liebevoller Absicht und nun kann ich sie sehen und liebevoll in mein Herz schließen.

Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie Ihr Leben voller Dankbarkeit, Freude und Leichtigkeit leben.

Wenn Sie nun daran interessiert sind, die „**Sprache der Zähne**“ zu erlernen, dann empfehle ich Ihnen mein Buch „**Die Sprache der Zähne**“. Praktische Tipps zur ganzheitlichen Gesunderhaltung der Zähne auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erhalten Sie in meinem Buch „**Ganzheitlich gesunde Zähne**“, in dem es neben zahngesunder Ernährung um die basische Zahnpflege, Zahnyoga, Meditationen, Ohrakupressur, Chakren, Wildkräuter, ätherischen Ölen und vielem mehr geht.

Haftungsausschluss:

1. Identität und Adresse: Dr. Karin Bender-Gonser UG, Taunusanlage 8, 60325 Frankfurt, info@drkarinbendergonser.com

2. Nutzungsimplikation: Wer dieses Buch benutzt, erkennt die im Folgenden aufgeführten Bedingungen an.

3. Haftungsausschluss Verknüpfungen/Links: Keinerlei Haftung übernehmt die Autorin dieses E-Books für die hiermit verknüpften Internetseiten und damit erreichbaren Informationen. Das gilt auch für deren Nutzungen und sich daraus ergebenden Konsequenzen oder Schäden. Die Autorin wird daher von allen Schadenersatzansprüchen Dritter durch den Nutzer dieser Seiten freigestellt. Verknüpfungen/Links zu weiterführenden Internetseiten sind lediglich Beispiele für Möglichkeiten des Internets, keine belastbaren Empfehlungen. Die Autorin distanziert sich im Weiteren auch von den Inhalten, die von ihr verlinkten Internetseiten ihrerseits als Link aufführen, sofern sie gegen geltendes Recht verstoßen und macht sich keine dieser Inhalte zu Eigen. Falls Links in diesem E-Book oder auf der eigenen Webseite auf problematische oder rechtswidrige Inhalte verweisen sollten, bittet die Autorin um Mitteilung, damit sie sie umgehend entfernen kann.

4. Haftungsausschluss für medizinische und andere Inhalte: Vor allen Folgerungen, Handlungen oder Unterlassungen unter dem Einfluss dieses Buches sollte jeder Leser unbedingt persönlichen und individuellen ärztlichen Rat einholen. Es wird keine Haftung übernommen für eventuelle Unvollständigkeit, Fehler redaktioneller und technischer Art, Auslassungen, die Richtigkeit der Inhalte und ähnliches. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieses Buches oder deren Gebrauch entstehen. Insbesondere wird keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen, die über weiterführende Links erreicht werden.

6. Haftungsausschluss für fremde Rechte: Die Rechte der Ursprungsländer, Datenbankinhaber und alle Autorenrechte (Copyrights) sind zu beachten. Grundsätzlich ist keiner der verwendeten Namen als Freinamen zu betrachten. Vor weiterer Verwendung ist ein Name stets auf fremde Rechte zu prüfen.

7. Hinweis an Rechteinhaber: Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass sie kein Material wissentlich verwendet, das Urheberrechten Dritter unterliegt. Zitate von wissenschaftlichen Quellen sind als solche gekennzeichnet. Bei der sehr großen Zahl der vorliegenden elektronischen und vor allem schriftlichen Publikationen kann sie aber nicht mit letzter Sicherheit ausschließen, dass dennoch Material eingebracht

wird, das bestehenden besonderen Schutzrechten unterliegt. Wenn der Autor in eine entsprechende Urheberrechtsverletzung angezeigt wird, wird das betreffende Material umgehend vom E-Book entfernt oder nach Wunsch in der Zitierweise korrigiert.

8. Ungültigkeit einzelner Paragraphen: Sollten einzelne Teile dieser Abmachung ungültig sein, sind sie sinngemäß abzuändern. Die Gesamtvereinbarung verliert damit nicht ihre Rechtsgültigkeit.

9. Variabilität: Diese Abmachung kann jederzeit geändert oder aktualisiert werden und sollte daher mit jeder Neuauflage des E-Book neu gelesen werden.

Quellennachweis:

1. Stangl, W. (2019). Stichwort: ‚Synchronizität‘. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
2. <https://lexikon.stangl.eu/1101/synchronizitaet/> (2019-06-18)
3. https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/kurzfassung_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile
4. <https://thetahealing.de/about-thetahealing/thetahealing-theta-state.html>
5. <https://www.sheldrake.org/deutsch/morphische-felder>
6. https://de.wikipedia.org/wiki/Morphisches_Feld
7. <https://www.engelmagazin.de/rueckfuehrung-therapie-reinkarnation/>
8. Edelman, Johannes (2010): Psychodontie. FQT.
9. Williams, Robert M. (2009): Psych-K. Burgrain: Koha-Verlag.
10. Servan-Schreiber, David (2006): Die neue Medizin der Emotionen. München: Goldmann.
11. Siegel, Daniel J. (2010): Die Alchemie der Gefühle. München: Kailash.
12. Lipton, Bruce (2015): Biology of Believe. London: Hay House.
13. Rankin, Lissa (2017): Mind over Medicine. München: Penguin.
14. Mind Flow

