

dazwischen.

Eine Reise in das Land
meiner Wirklichkeit



Ursula Hohlweg

dazwischen.

zwischen
dem
entweder oder.

zwischen
dem
richtig und falsch.

zwischen
dem
oben und unten.

da ist etwas.

da
ist
das

Leben.

Inhalt

Über dieses Buch.....	I
Prolog I.....	III
Prolog II.....	VI
Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.....	1
All deine Kraft kommt von innen. Aus dir selbst.....	11
Jetzt ist der Augenblick der Macht.....	26
Lieben heißt: Glücklich-Sein mit dir.....	40
Wirksamkeit ist das Maß deiner Wahrheit.....	57
Es gibt keine Grenzen.....	76
Epilog.....	84

Über dieses Buch

Dieses Buch ist ein Roman und auch keiner. Es ist ein Dialog und auch ein Monolog. Es ist kein Ratgeberbuch und doch voll von hilfreichen und anwendbaren Ratschlägen.

Es ist kein Selbsthilfebuch – und doch hilft es den Lesern sich selbst zu erfahren und weckt den Mut und die Kraft, sich zu befreien und bedingungslos seiner inneren Wahrheit zu folgen.

„dazwischen.“ gibt einen tiefen Einblick in die menschliche Seele mit all ihren Abgründen und all ihrer Hoffnung.

In einem Dialog zwischen dem Verstand – unserem größten Kritiker –, und der inneren Stimme unseres geistigen und göttlichen Wesens werden die großen Lebensfragen angesprochen und beantwortet.

Es ist ein Buch, das nichts lehren und niemanden bevormunden will.

Es ist ein zutiefst authentisches Sich-Zeigen der Autorin ohne Nabelschau, die seit vielen Jahren als Humanenergetikerin und Coach mit ihren Klienten an der Befreiung individueller Potentiale und der Überwindung von Mustern, Prägungen und traumatischen Erfahrungen arbeitet.

Der Dialog beleuchtet die innere Zerrissenheit des Mensch-Seins in der Polarität des Lebens: Körper und Geist, Traum und Realität, Außen- und Innenwelt – und erspürt den Schmerz, der entsteht, wenn wir das, was ist mit der Brille des „Was sein sollte“ betrachten.

Beide Stimmen sind voller Emotion: Wut, Verzweiflung, Trauer, Enttäuschung und Überforderung einerseits – und Wärme, Zuversicht, Hoffnung und Liebe auf der anderen.

Als Leser beginnt man seine eigenen inneren Stimmen wahrzunehmen und zu differenzieren.

„Wer spricht da gerade? Und wer spricht in mir? Welche Gefühle löst die Stimme in mir aus? Was möchte diese Stimme von mir?“

Für den Leser entsteht einerseits das Gefühl der Verbundenheit, andererseits gibt es aber auch ganz praktische Perspektiven und hilfreiche Tipps, die man sofort umsetzen kann.

Am Ende des Buches hat man einen einzigartigen Prozess durchlaufen, der Spaß macht, spannend ist, zutiefst berührt und zahlreiche, neue Perspektiven auf die eigenen Möglichkeiten eröffnet.

Es macht deutlich, dass das Leben niemals nur dieses oder jenes ist. Es wird klar, dass Glück, Zufriedenheit und Erfolg im Leben nur aus der Verbindung und Wertschätzung aller Aspekte des Lebens erwachsen kann.

Es macht diese Brücke zwischen inneren und äußeren Welten erfahrbar. Es führt den Leser in das Reich des „dazwischen“, das unseren wahren Wesenskern ausmacht und unser Leben zutiefst bereichert.

Anka Suckow

Anka Suckow ist Diplom-Kommunikationswirtin, Coach und Trainerin.

Sie berät Unternehmen und Unternehmer mit dem Schwerpunkt authentische Kommunikation, von der Identitätsfindung bis zur Umsetzungsbegleitung.

Mehr dazu unter www.ankasuckow.com.

Prolog I

„Wer bin ich?“, fragte die kleine Seele.

„Wir sind eins“, sagte Gott.

„Ja, aber was ist denn eins? Und wer ist wir?“

Die kleine Seele konnte das nicht begreifen.

„Wir sind eine Einheit, ein großes Ganzes, ein einziges Feld aus Energie.“

„Was ist denn Energie, und ein großes Ganzes?“

Jetzt wurde es kompliziert und die kleine Seele wurde etwas unruhig.

„Das ist auch schwierig zu verstehen“, sagte Gott, „weil du keine Unterschiede kennst. Hier gibt es nur das wir, die Einheit, die unendliche Weite und Kraft der Liebe.“

„Aber, wie kann ich denn begreifen was die Einheit ist? Kann ich das erleben und erfahren?“

Die kleine Seele war neugierig geworden.

„Das kannst du, wenn du möchtest. Ich schicke dich auf eine Abenteuerreise, durch alle Dimensionen und durch alle Welten, die du dir nur vorstellen kannst. Möchtest du das?“

„Ja!“, rief die kleine Seele aufgeregt. „Ja, das möchte ich! Wann geht es denn los???“

„Gedulde dich noch ein wenig. Zunächst sollst du noch einiges über das Leben – das ist der Ort, wo ich dich hinschicken werde – erfahren:

Das Leben ist sehr vielschichtig. Du wirst viele Dinge erleben und spüren. Du wirst einen Körper haben und einen Verstand. Du wirst denken und fühlen. Du wirst Freude und Schmerz empfinden.“

„Körper? Verstand? Freude? Schmerzen? Und bitte was ist denn Leben?“

Die kleine Seele war verwirrt.

„Du wirst es verstehen, wenn es so weit ist.“ sagte Gott.

„Ich werde dir alles, was du über das Leben wissen musst erzählen, bevor du dich auf deinen Weg machst.“

Vieles davon wird auf der langen Reise verloren gehen, manches wirst du aufgrund der Ereignisse in deinem Leben nicht mehr glauben können oder du wirst dich vielleicht von anderen Menschen vom Gegenteil überzeugen lassen.

Aber ich verspreche dir eines: dieses Wissen, diese Wahrheit und Weisheit wird dich bei jedem deiner Schritte begleiten. Sie wird ganz tief in dir verwurzelt und verankert sein, mitten in deinem Herzen.

Und wenn der Schmerz unerträglich stark und deine Verzweiflung am größten ist, verspreche ich dir, dass du dich, wenn es wirklich darauf ankommt, wieder an alles erinnern kannst. An jedes einzelne Wort.“

„Das ist gut“, sagte die kleine Seele und fühlte sich sehr wohl bei dem Gedanken daran, dass sie die Weisheit Gottes immer bei sich tragen würde auf ihrer langen Reise durch das Abenteuer Leben.

„Und nun, höre mir gut zu...“

Prolog II

„Morgen erwartet uns wieder ein grauer Novembertag. Die Nebeldecke hält sich hartnäckig in den Niederungen und die Sonne wird nicht zu sehen sein. Die Morgentemperaturen gestalten sich frostig und die Tageshöchstwerte liegen um den Gefrierpunkt...“

„Na toll.“

Ich hatte die ganze Nacht kaum geschlafen und fühlte mich so schwer wie Tonnen von Blei.

„Wie könnte es auch anders sein. Du hast es nicht anders verdient.“

„Ja, ich weiß.“

Ich war es gewohnt diese Stimme in meinem Kopf zu hören und ich hatte mich daran gewöhnt, dass diese Stimme immer Recht hatte.

Ich könnte Bücher damit füllen, wie oft sich mein Herz geirrt und mein Kopf Recht behalten hatte.

Ich seufzte.

Eine tiefe Traurigkeit erfüllte mich.

Die Schwere erreichte mein Herz und meine Augen füllten sich mit Tränen. Es war einfach alles so trostlos. So hoffnungslos. So aussichtslos.

„Erinnere dich!“

Ich wusste beim besten Willen nicht woran ich mich erinnern sollte. Vielleicht an all die Katastrophen in meinem Leben? An all das, was schief gelaufen und kaputt gegangen ist?

Auch damit könnte ich ganze Enzyklopädien füllen. Es waren nicht nur die Ereignisse der letzten Zeit, sondern einfach schon mein ganzes Leben lang.

Egal, was ich getan oder versucht habe, es ist entweder schief gegangen oder es reichte einfach nicht.

„Da fehlen dir noch die Jahre!“ pochte es in meinem Kopf.

„Warum ist es denn nur ein Zweier geworden“, dröhnte es in meinen Ohren.

„Ohne fremde Hilfe, ohne die Medizin wärest du gar nicht mehr am Leben. Alleine hättest du das nicht geschafft.“

Ich spürte Tränen meine Wangen herunterlaufen.

„Ja ich weiß.“ sagte ich wieder.

Es stimmte. Die Stimme hatte recht. Schon bei meiner Geburt war ich einfach nur schwierig. Und ohne fremde Hilfe wäre ich erst gar nicht auf die Welt gekommen. Und ohne Ärzte, Spitäler, Operationen und Tabletten würde ich heute ganz bestimmt nicht mehr leben.

„Und wenn dich deine Schwester damals nicht aus dem Pool gezogen hätte, wärest du einfach ertrunken. Was hast du dir nur dabei gedacht? Dass du über Wasser gehen kannst?“

In meinem Kopf lief diesmal das übliche Abendprogramm auch in der Früh.

All die Versäumnisse und Fehler, jeder einzelne Augenblick des Scheiterns und Versagens zog an meinem inneren Auge vorbei. All meine zerplatzten Träume, meine unglücklichen Beziehungen, all meine Misserfolge und mein ganzes, katastrophales Leben.

„Wenn du nur stark genug gewesen wärest, wäre es ganz anders gekommen. Wenn du nur klug genug gewesen wärest, hättest du viel früher und ganz anders reagiert. Dann wäre heute alles gut und du wärest nicht so am Ende. Und seit Jahren wünschst du dir dass all das endlich aufhört, und du schaffst es ja nicht einmal zu sterben.

Und bitte deine ganzen Pläne für die Zukunft sind ja wirklich lächerlich. Bitte wie, um Himmels Willen, möchtest du jetzt eine gute Ehefrau und Mutter sein? Ein erfolgreicher Coach, eine Buchautorin und jemand der anderen Menschen hilft? Du brauchst doch selbst Hilfe, weil du alleine einfach nichts gebacken bekommst.“

Ich seufzte.

Ich hatte keine Kraft mehr zu antworten.

Ich wünschte mir nur so sehr, dass diese Stimme in meinem Kopf endlich schweigen würde. Ich wünschte mir nichts mehr als das.

Aber die Stimme hatte recht. Wozu meine Träume verwirklichen und etwas Neues beginnen, wenn ich am Ende doch wieder scheitern werde?

Ich schämte mich.

Dafür dass ich alles vermassle. Dafür, dass mit mir einfach alles immer so kompliziert und so anstrengend ist. Dass man sich bei mir einfach nie sicher sein kann, wann die nächste Katastrophe hereinbricht. Dafür, dass ich einfach niemals gut und klug genug bin, um ein glückliches Leben zu führen.

„Erinnere dich!“

Oh nein, ich möchte mich nicht mehr erinnern.

Nicht noch mehr Versagen, Angst und Zweifel. Ich möchte einfach nichts mehr hören. Nichts mehr sehen. Nichts mehr fühlen. Nichts mehr verstehen oder begreifen. Nichts mehr denken und nichts mehr tun. Keine Selbsthilfebücher und Kurse mehr. All dieses unnötig hinausgeworfene Geld.

Nicht einmal das habe ich geschafft: mir selbst zu helfen.

Ich wüsste ja auch gar nicht wo ich anfangen sollte.

Auf der Suche nach meinen Fehlern und den Gründen für mein Versagen habe ich angefangen mich zu analysieren. Mit messerscharfem Verstand habe ich mich in alle möglichen Einzelteile zerschnitten und immer und immer tiefer geschnitten und immer weiter gegraben bis von mir einfach nichts mehr übrig war.

Jetzt saß ich hier - mit unendlich vielen Einzelteilen, die alle nicht mehr zusammen passten und nicht mehr zusammen gehörten.

Mein Leben war aus den Fugen geraten und niemand schien es zu bemerken.

Anfänglich wollte ich das ja auch so. Ich habe so getan als wäre ich absolut perfekt und hätte alles im Griff. Habe versucht so zu tun, als würde ich das alles locker wegstecken - und interessanterweise haben mir die meisten Menschen das auch geglaubt.

Ich wurde bewundert für meine vermeintliche Stärke und dafür, was ich nicht alles aushalte und wie ich mein Leben trotz all dieser Katastrophen meisterte.

„Wann wirst du endlich glücklich sein?“ schon wieder bohrte sich eine Frage in mein Herz.

Es war eine sehr vertraute Stimme.

Ich konnte diese Frage noch nie beantworten.

„Siehst du, nicht einmal eine so einfache Frage schaffst du.“

Dabei wünschte ich mir doch nichts mehr, als glücklich zu sein!

Wütend schlug ich die Decke zurück und stand auf, um mir einen Kaffee zu machen.

Ich konnte es einfach nicht glauben, dass mein Leben als einziger Scherbenhaufen vor mir lag. Dass nichts mehr zusammen passte und ich einfach keinen Anfang und kein Ende finden konnte.

Ich war so wütend auf mich, weil ich einfach mit so ziemlich allem in meinem Leben gescheitert bin.

Alles ging kaputt.

Was auch immer ich angefasst habe, es hat in einer Katastrophe geendet. Gut gegangen ist immer eigentlich nur das, was mir nichts bedeutet hat, das mir ohnehin irgendwie egal war. Ja das, das funktionierte bestens.

Ich wurde immer wütender.

Ich hatte keine Lust mehr auf diese Scherben. Darauf dass ich mir bei jeder Bewegung, bei jedem Versuch Ordnung zu machen, erneut die Füße zerschnitt.

Patsch.

Die Kaffeetasse lag in tausend Einzelteilen am Boden.

„Es kann doch nicht sein, dass ich wirklich zu allem zu blöd bin!“

Aber das war ich, offensichtlich.

Nicht klug genug. Oder nicht stark genug? Eines von beiden. Oder doch vielleicht beides auf einmal?

Ja, so musste es sein. Mir war schon richtig schlecht vor Wut.

Hastig hob ich die Scherben vom Fußboden auf und schnitt mir in den Finger.

„Es ist zum aus der Haut fahren!!!“

Ich kochte.

Ich ging ins Badezimmer um mir ein Pflaster zu holen. Ich stand vor dem Spiegel und schaute mir direkt ins Gesicht.

Ich sah in meine Augen, in denen ich trotz allem, ein wenig Leuchten und Funkeln erkennen konnte. Und ich sah da nirgendwo das große Leuchtreklameschild mit „Hier, ja genau hier geht alles kaputt.“ oder die pinkfarbene, blinkende Versager-Schrift auf meinem Kopf.

„Erinnere dich!“

Ich hörte eine sanfte und liebevolle Stimme, die irgendwie ganz anders klang als die vielen Stimmen in meinem Kopf.

Verwundert blickte ich mich um.

Aber da war niemand.

Na ja, wie immer eben wenn es mir schlecht ging.

Wer möchte schon mit einem Versager zusammen sein? Wer kauft schon einen zerbrochenen Krug, wenn er einen neuen bekommen kann?

Bestimmt spielte mir mein Kopf wieder einen Streich.

„Erinnere dich daran wer du bist, woher du kamst und warum du hier bist. Erinnere dich an das Versprechen.“

„Wer ich bin? Woher ich komme? Warum ich hier bin? Und bitte welches Versprechen?“

„An das Versprechen, das du dir selbst gegeben hast.“

Ich wusste nicht so genau, wer die Stimme war, die zu mir sprach. Aber es fühlte sich einfach gut an, sie zu spüren.

Sie drang von ganz tief in mir an die Oberfläche. Sie kam aus meiner Mitte.

Und plötzlich fühlte ich ein leises Klopfen, ein sanftes Pochen. In meinen Ohren rauschte es und ich fühlte einen zarten Windhauch sanft über meine Wange streichen.

Es war so, als hätte mich ein Engel sanft mit seinen Flügeln berührt...

Deine Energie
folgt deiner
Aufmerksamkeit.



„Worauf hast du denn heute deine Aufmerksamkeit gerichtet?“

Ich schluckte.

Womit ich heute meinen bisherigen Tag verbracht hatte? Worauf ich meine Aufmerksamkeit richtete?

Auf lauter negative Dinge. Auf alles, das nicht funktionierte. Auf all das, was ich an mir selbst nicht mochte... auf all meine Fehler und Schwächen... auf meine Probleme und Krankheiten... auf die Stimme in meinem Kopf die mir immer und immer wieder zu erklären versuchte, dass ich nichts bin und nichts kann.

„Was hast du denn alles gedacht und gefühlt und wie intensiv?“

Intensiver war kaum möglich.

Und es waren hässliche Gedanken, zerstörerische Gedanken und wütende, traurige und ohnmächtige Gefühle.

Mir wurde richtig übel bei dem Gedanken daran, dass ich selbst diese Stimme in meinem Kopf auch noch viel lauter machte weil ich ihr so viel Aufmerksamkeit schenkte. Aber es fiel mir so unendlich schwer an etwas Schönes, etwas Gutes oder etwas Positives zu denken.

„Und was ist dabei herausgekommen?“

„Eine zerbrochene Kaffeetasse und ein blutender Finger... und Kopfschmerzen... und...“

Ich konnte nicht weiterreden. Ich wusste, dass das nicht die passende Antwort war.

„Ein unglücklicher Morgen.“

„Du kannst dich frei entscheiden, wohin du deine Aufmerksamkeit lenken möchtest.“

Ich spürte, dass es stimmte, was die liebevolle Stimme, die direkt aus meinem Herzen zu mir sprach, sagte.

Es schmeckte mir zwar nicht wirklich, doch: Es stimmte.

„Erinnere dich daran, dass deine kostbare und wunderbare Lebensenergie dort gebunden wird, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest. Du alleine entscheidest, in welche Richtung deine Kräfte fließen.“

Ich hatte zwar nicht das Gefühl, dass ich irgendetwas in meinem Leben entschied oder entscheiden konnte, aber dieses andere Gefühl, tief in meinem Herzen sagte mir genau das Gegenteil. Ich wusste auf eine ganz seltsame Art und Weise, dass das wahr war.

„Deine Aufmerksamkeit ist die Basis für alles weitere. Hier entscheidet sich die Richtung, die dein Leben nimmt. Konzentriere dich deshalb auf alles, was du in deinem Leben verwirklichen möchtest.

Richte deine ganze Kraft auf deine Lebensträume. Du weißt vielleicht noch nicht so ganz genau, was dein großer Traum ist, aber du hast bestimmt ein paar kleine, mit denen du dich auf den Weg zur Erfüllung machen kannst. Deine kreative Energie wird automatisch in diese Richtung fließen und dein Leben neu erschaffen.“

Mein Leben neu erschaffen? Das konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen.

Es war schon so lange so aussichtslos und jetzt sollte auf einmal alles besser und anders und ganz neu werden, nur weil ich meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtete?

„So ein Blödsinn!“

Wiederholt leuchtete dieser Gedanke in meinem Kopf auf.

Ich schwieg.

„Richte deine Aufmerksamkeit auf alles, was dir wirklich wichtig ist. Nutze deine Kraft, deine Talente und Begabungen. Bringe das, was dich einzigartig macht in die Welt. Die Welt wartet auf dich!“

Ich lauschte ergriffen. Es tat so gut, diese weiche und warme Stimme zu hören.

Mir wurde heiß und kalt bei dem Gedanken daran, dass irgendetwas oder jemand auf mich wartete. Ich konnte es fast nicht glauben, dass es tatsächlich jemanden gab, der mich dazu ermutigte so zu sein wie ich war. Und schon gar nicht eine Stimme, die aus mir selbst kam!

„War das nicht schon immer dein Wunsch? So ganz tief in dir drinnen? So ganz im Geheimen? Du kannst es mir ruhig sagen. Ich werde ganz bestimmt nichts verraten. Wir sind ja unter uns.“

Ich zögerte. Ich zweifelte.

Es stimmte, dass ich immer schon diese tiefe Sehnsucht in mir verspürte, all das, was ich konnte, zu verwirklichen. Endlich aufzuhören mich zu verstecken und mich so zu zeigen wie ich war.

Ich wollte schon sehr lange endlich etwas tun, das einen wirklichen Sinn hatte und sich einfach gut anfühlte. Ich wollte ausbrechen aus meinem Leben, aber irgendwie blieb ich immer irgendwo zwischen meinem „Nirgendwo“ und „Überall“ stecken.

So richtig glauben konnte ich es ja nicht, aber die Vorstellung, dass die Welt auf mich wartete, war sehr verlockend. Außerdem fühlte ich so etwas wie Vertrauen zu dieser Stimme. Ich war mir sicher, dass sie mir keinen Blödsinn erzählen würde.

„Und du meinst, es reicht, wenn ich meine Aufmerksamkeit wo anders hinlenke?“

„Ja. Es braucht vielleicht ein wenig Übung. Aber es ist ganz einfach.“

„Du wirst sehen, das geht genau so schief wie alles andere in Deinem Leben auch!“

„Woher willst du das denn wissen?“ fragte ich.

„Na, es war ja schon immer so.“

„Ja, aber meinst du nicht auch, dass es immer nur so war, weil wir immer nur auf das geschaut haben, was schief läuft und nicht funktioniert, und unsere ganze Energie genau dort hingeflossen ist?“

Mein Kopf schwieg.

Zum ersten Mal seit Monaten, was heißt seit Jahren wusste er einfach keine Antwort! Das war fast wie ein Wunder.

Ein fröhliches Grinsen breitete sich in meinem sonst so zerknitterten Gesicht aus.

Ganz sicher war ich mir auch nicht, aber die Vorstellung, dass es zunächst einfach reichte, meine Aufmerksamkeit auf meine Träume und Visionen zu lenken war ebenfalls sehr verlockend. Und ich hatte auch nichts zu verlieren.

Es war den Versuch einfach wert.

Und plötzlich sah ich mich auf einer Bühne sitzen. Es waren viele Menschen da und alle applaudierten und klatschten und waren begeistert von meinen Liedern. Ich genoss es, im Rampenlicht zu stehen, so wie ich war. Einfach ganz ich selbst zu sein und mit dem, was mir so viel bedeutete, anderen Menschen Freude zu machen.

Mein Herz fühlte sich leicht an. Ich fühlte mich unglaublich stark. Ich war überglücklich.

Ich lächelte, weil ich bemerkte, dass ich genau das gerade getan hatte was ich für so schwierig hielt, und es wirklich ganz einfach war.

Ich fühlte, dass mir die Vorstellung von einem Leben, das ich wirklich leben wollte, einen tiefen Frieden schenkte. Auch wenn ich noch keine Ahnung hatte wie, wusste ich auf einmal, dass es der Weg war, um zufrieden und glücklich zu sein.

„Akzeptiere, dass du es dir auserwählt hast, als Mensch all diese Erfahrungen zu machen. Du selbst hast dir dieses Leben auserwählt. Akzeptiere, dass es einen Grund gibt, warum du hier bist und dein Leben einen tieferen Sinn hat.“

Oh nein, ganz sicher nicht.

Also wenn mein Leben einen Grund hätte oder einen tieferen Sinn ergeben würde, dann wäre ich... ja keine Ahnung was dann wäre, aber einen Sinn ergab das alles für mich nicht.

Ich bemühte mich so sehr und scheiterte. Ich strengte mich so sehr an, und kam nicht vom Fleck. Und das sollte einen Sinn haben?

„Einen Grund? Einen tieferen Sinn?“

„Du hast ihn noch nicht erkannt. Aber er ist da.“

„Und was für einen tieferen Sinn soll mein Leben haben?“

„Diese Frage kannst nur du beantworten. Ich weiß nur, dass es einen Grund und einen Sinn gibt. Das spüre ich ganz deutlich.“

Es ist deine Entscheidung, deine Wahl was du mit deinem Leben machen möchtest. Es ist Deine Entscheidung wohin du deine Aufmerksamkeit richtest.

Es bedeutet DEIN Leben zu leben - im Hier und Jetzt. Auf beiden Beinen stehen, sich neuen Herausforderungen stellen und neue Erfahrungen machen. Es bedeutet immer weiter zu wachsen und sich zu entwickeln. Es bedeutet deine ganze Aufmerksamkeit auf dich und deine Fähigkeiten, deine Potenziale zu lenken und deine Lebenskraft für die Verwirklichung deiner Lebensträume einzusetzen.

Bringe deinen Himmel auf die Erde“, sagte mein Herz.

Auf meinen eigenen Beinen stehen. Im Hier und Jetzt... Lebensträume verwirklichen... Ich seufzte.

Meinen Himmel auf die Erde bringen... was das wohl bedeutete?

„Ja, aber... wie soll denn das gehen?“

„Du musst dich deiner Realität stellen. Mit allem was dazugehört und akzeptieren, dass du hier bist, in diesem Leben, in diesem Körper - in diesem Augenblick.“

Sage JA zu dir selbst und deinem Leben. Dann wirst du frei sein, wieder mit offenen Augen und all deinen Sinnen durchs Leben zu gehen. Du wirst sehen, hören, fühlen und spüren können, was in dir und um dich herum geschieht.

So bekommst du alles, was du brauchst, um deine Träume und Visionen zu verwirklichen.“

„Alles was ich brauche?“

„Ja, alles was du brauchst. Du bist schon sehr lange nicht mehr in deinem Körper zu Hause. Deshalb fühlst du dich so schlecht, bist ständig krank, fühlst dich klein und so bedürftig. Dein Körper ist deine einzige Möglichkeit auch nur irgendetwas in deinem Leben zu verwirklichen. Dein Körper ist dein wichtigstes Instrument.“

Oh je... mein Körper. Ich wollte das gar nicht hören.

Mein Körper war einfach zu nichts zu gebrauchen. Und gerade er sollte mein wichtigstes Instrument sein?

Ich war ständig krank oder hatte Schmerzen und keine Kraft. Ich war – was meinen Körper betraf – wirklich verzweifelt und frustriert.

Und ich bemühte mich so sehr, wieder gesund zu sein. Ich rannte von einem Arzt zum nächsten, probierte ein Medikament nach dem anderen aus, aber nichts half.

„Achte auf die Botschaften deines Körpers, denn sie erzählen dir sehr viel über dich und dein Leben. Er ist ein exakter Spiegel all jener Gedanken und Gefühle, die jetzt noch verhindern, dass sich deine Lebensträume erfüllen.“

Vertraue ihm – egal wie gesund oder krank er jetzt im Moment ist – und bemühe dich darum, seine Bedürfnisse, so gut du kannst, zu erfüllen. Er weiß ganz genau wie er sich selbst heilen kann.“

„Mein Körper soll wissen, wie er sich selbst heilen kann? Unmöglich!“

Seit Jahren... was heißt seit Jahren – seit Jahrzehnten versuchte ich meine chronischen Blasen- und Nierenbecken-Entzündungen in den Griff zu bekommen. Aber es gab einfach nichts, das half. Immer und immer wieder wurde ich krank. In letzter Zeit sogar schon nur drei Tage nachdem ich die letzte Antibiotika-Kur abgesetzt hatte.

„Tritt zur Seite und behindere deinen Körper nicht länger bei seiner Arbeit.“

„Zur Seite treten? Ich? Behindern?“

Ich verstand die Welt nicht mehr. Sollte ich jetzt zu allem Überdross auch noch daran Schuld sein, dass ich niemals gesund wurde?

„Du bist an gar nichts schuld. Du tust aber im Moment kaum etwas dafür, dass dein Körper das bekommt, was er braucht, oder?“

Das stimmte. Leider.

Und vor allem hatte ich überhaupt keine guten Gedanken mehr für meinen Körper übrig. Ich war immerzu nur damit beschäftigt, darauf zu achten, ob ich nicht wieder irgendwo Schmerzen hatte oder mich unwohl fühlte, um rechtzeitig zum Arzt gehen zu können.

„Du kannst ohne deinen Körper keinen deiner Lebensträume verwirklichen. Du kannst ohne seine Hilfe nicht atmen, nicht essen, nicht fortgehen oder nach Hause kommen. Du brauchst ihn, um zu leben.“

Irgendwie tat es mir auf einmal leid, dass ich im Grunde kaum ein gutes Haar an ihm gelassen hatte in all den letzten Jahren.

„Je gesünder und ausgeglichener dein Körper ist, umso wohler, sicherer und stabiler wirst du dich in deinem Leben fühlen. Du alleine bist für die Erfüllung deiner Bedürfnisse verantwortlich. Niemand außer du selbst kann fühlen und spüren, was du wirklich brauchst, um wieder ganz gesund zu werden. Dein Körper weiß, wie er sich selbst heilen kann.“

„Ja, aber was muss ich denn jetzt tun?“

„In erster Linie all seine Bedürfnisse erfüllen, ganz gleich welche es auch sind. Ausreichend Schlaf, eine andere Ernährung, mehr Bewegung, mehr Sexualität – ganz egal, was es ist. Er weiß, was er braucht.

Und wenn du ihm all seine Wünsche erfüllst, wirst du dich wohl und zufrieden fühlen, weil du dann einfach alles hast, was du brauchst. Und das ist die perfekte Basis, um etwas in deinem Leben zu verändern.

Vergiss nicht, es ist dein Körper, mit dem du dein Leben bewegen kannst. Nur er stellt dir jeden einzelnen Tag deines Lebens jene Energie zur Verfügung, mit der du deine Lebensträume verwirklichen kannst.“

Es war mir auf einmal sonnenklar, dass ich nur mit meinem Körper gemeinsam irgendetwas in meinem Leben verändern oder erreichen konnte.

Vertrauen... Sicherheit... Geborgenheit... gesund sein, mich in meinem Körper wohlfühlen... Ja, das wollte ich. Das wollte ich von ganzem Herzen.

„Richte deinen Blick auf das, was dir gut tut und was du leben möchtest. Erfülle deine Bedürfnisse, denn erst wenn deine Aufmerksamkeit nicht mehr mit den elementaren Dingen deines Lebens beschäftigt ist, kannst du sie für die Verwirklichung deiner Lebensaufgaben einsetzen. Lerne, sie ganz bewusst zu bündeln und nur noch darauf zu lenken.

Nutze deine wunderbare Energie, um die aufbauenden, nährenden und glücklichen Visionen deines Lebens zu bestärken. Du wirst deine Welt in dir und um dich herum als wunderschön und glücklich erleben.“

Ich fühlte, das stimmte.

Mein Herz war plötzlich so leicht und hüpfte vor Freude. Es war Vorfreude, unendlich große Freude über das, was kommen könnte.

Ich fühlte mich unendlich leicht.

„Und du meinst, dass du aus eigener Kraft all deine Träume verwirklichen kannst? Das glaubst du wohl selbst nicht.“

Ich platschte am Boden der Tatsachen auf. Genau so wie meine Kaffeetasse.

Meine Leichtigkeit verwandelte sich in die selbe bleierne Schwere, mit der ich heute Früh munter wurde. Meine Freude war wie weggeblasen.

Und schon wieder saß ich mit einer niederschmetternden Frage da, auf die ich keine Antwort wusste.

Es stimmte. Ich war so kraftlos, dass ich es an vielen Tagen kaum aus dem Bett schaffte - wie sollte ich dann auch noch meine ganzen - und noch dazu wirklich absurden - Träume verwirklichen? Für die ich wahrscheinlich Jahre brauchte???

Es fing ja schon damit an, dass ich nicht einmal genug Geld hatte um mir ein ganz normales Leben zu leisten. Wie sollte ich denn...

„Das war erst der erste Schritt. Achte sorgsam auf deinen Körper und darauf, dass du dich wohl fühlst. Dann wirst du unendlich viel Kraft in dir entdecken.“

© 2012 Ursula Hohlweg

4. Auflage 2021

Cover und Satz: Thomas Nitschinger – ATOMICBOY werbeagentur, Wien

Korrektur: Irene Grundler

Kapitel Fotos: istockphoto, Unsplash

Portraitfoto: Robert Peres

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Dieses Buch ist ein Roman und auch keiner.
Es ist ein Dialog und auch ein Monolog.**

Es ist kein Ratgeberbuch und doch voll von hilfreichen und anwendbaren Ratschlägen. Es ist kein Selbsthilfe-Buch – und doch hilft es den Lesern sich selbst zu erfahren und weckt den Mut und die Kraft, sich zu befreien und bedingungslos seiner inneren Wahrheit zu folgen.

Ursula Hohlweg wurde am 31. August 1976 in Wien geboren. Schon sehr früh beschäftigte sie sich mit den Fragen des Lebens in all ihren Schattierungen und drückte ihre Gedanken und Gefühle in Form von Gedichten, Bildern, Liedern und Geschichten aus.

Nach Abschluss ihrer künstlerischen Ausbildung begann Ursula Hohlweg ihre Karriere im Bereich Kommunikation und Design und beschäftigte sich intensiv mit Heil- und Weisheitslehren aus aller Welt. Sie absolvierte eine Reihe von Ausbildungen im Bereich der Energiearbeit und der Systemischen Beratung.

Im Jahr 2010 begann sie ihre Tätigkeit als Humanenergetikerin und Coach.

Weitere Informationen und Inspirationen unter **www.ursulahohlweg.at**

