

# KOKOSNUSS φ WACKELPUDDING

Barbara Schiestl

[www.energyspring.at](http://www.energyspring.at)

Mein Weg zu MIR

# **INHALT:**

<u>STARTZEILEN.....</u>	<u>3</u>
<u>SO IST ES JETZT.....</u>	<u>4</u>
<u>KOKOSNUSS LEBENDIGKEIT.....</u>	<u>6</u>
<u>FESSELNDE FREIHEIT!.....</u>	<u>10</u>
<u>WINTERWONDERLAND.....</u>	<u>14</u>
<u>ERBGUT?!.....</u>	<u>18</u>
<u>GÄNSEHAUT IM TURMZIMMER.....</u>	<u>25</u>
<u>(M)EIN WELTEN KOPFSTAND .....</u>	<u>30</u>
<u>KOKOSNUSS, WO BIST DU HIN?.....</u>	<u>34</u>
<u>BEZIEHUNGSSTRUDEL.....</u>	<u>39</u>
<u>GLÜCKSVERWEIGERUNG.....</u>	<u>46</u>
<u>PHANTOMSCHMERZ.....</u>	<u>48</u>
<u>LEBEN ;).....</u>	<u>52</u>

# STARTZEILEN

Lange Zeit habe ich mich dagegen gesträubt, meine Geschichte in Worte zu fassen, mich zu öffnen.

Sie fragen sich: „Weshalb?“ - Aus ANGST!

Auch jetzt gibt es noch eine etwas erhöhte Pulsfrequenz in mir, wenn ich mir vorstelle, dass fremde Menschen dieses Büchlein lesen. Mich darin lesen. Ja, womit wir schon am Anfang wären!

Die Ängste vor Mir Selbst, vor meinen Gefühlen waren so groß und vor allem so gut verpackt, dass ich selbst nicht fähig war, sie wahrzunehmen.

Doch mehr dazu später...

Noch was, vielleicht darf sich der Eine oder die Andere auch in meinen Worten wiederfinden.

Meine Geschichte darf vielleicht eine Erinnerung wachrütteln, nämlich die, zu erkennen, dass das Glück schon vor unserer Lebensstüre steht und sehnsüchtig darauf wartet, dass wir es herein bitten!

Habe ich Sie jetzt neugierig gemacht?

Ja? Dann wünsche ich Ihnen ganz viele lebendige Momente mit Lachen & Weinen beim Lesen!

## **SO IST ES JETZT...**

Der Start und das Ende dieses Buches sind derselbe, denn genau so sieht mein Leben Jetzt aus. Ja, ich habe meinen Weg gefunden und ich gehe Schritt für Schritt immer weiter in die Leichtigkeit, ich persönlich kann gar nicht genug davon bekommen, so wunderbar süß schmeckt das Leben.

Seit 2008 arbeite ich voller Begeisterung und Liebe zu

meinem neuen Beruf in meiner Praxis als Vesseling

Practitioner!

Seit 2010 arbeite ich auch noch mit behinderten Menschen in ihrem Wohnumfeld, wo meine Begeisterung für Sport zum Einsatz kommen darf.

Für 2011 plane ich gerade mit einer Freundin eine Verbindung aus Erlebnispädagogik und VesselingPraktiken für Teambildungs- und Coachingseminare!

JETZT kann ich endlich ohne Konzepte leben, keine Kokosnuss und kein Wackelpudding mehr, sondern einfach ICH und das fühlt sich unglaublich Frei und Leicht an!

Freiheit – mein Leben lang habe ich danach gesucht, mich danach geseht, beim Sport, mit Reisen, mit vielen Tätigkeiten. Gefunden habe ich die Freiheit in mir! Den Raum zu Sein und die Feiheit mich zu (er)kennen und zu leben! Unsagbar weit und schön :)!

So und JETZT geht's wirklich los..

# KOKOSNUSS LEBENDIGKEIT

5.30. Mein Wecker klingelt, draußen ist es noch dunkel, womit habe ich dieses Leben verdient? War ich irgendwann mal sehr böse? In früheren Leben oder so? Naja, was soll's, dafür habe ich schon wieder um 13.00 Schluss und es nützt eh nichts dieses Jammern, anderen geht es viel schlechter... Und im Grunde mag ich ja meine Arbeit mit Kindern, auch wenn es manchmal schrecklich laut und anstrengend und dann wieder langweilig ist, aber ich liebe meine Arbeit! Ach, es wäre so warm und kuschelig hier, der warme Körper meines Mannes neben mir, mhhhhhhh, wie gut sich der warme Körper eines Menschen anfühlt. So, jetzt ist aber Schluss, raus mit mir, Emma, meine Katze, jault schon vor dem Fenster, Zeit für ihr Frühstück. Sie hat sich wieder mal die Nacht um die Ohren geschlagen, Recht hat sie, wann habe ich das das letzte Mal gemacht, unbeschwert, ausgelassen, leidenschaftlich die Nacht verbracht?

Keine Ahnung und keine Zeit zum Nachdenken, sonst fährt mir

noch mein Zug vor der Nase davon. Also schnell unter die Dusche, schnell den routinierten Tee getrunken, rein ins Auto parken und... perfektes Timing, ich komm am Bahnhof an und der Zug fährt ein, dunkles Abteil suchen, Augen zu und weiterschlafen. Alles wieder gut, ich bin in meiner Welt, in meiner sicheren Kokosnuss. Alles will ich machen, nur nicht meine Realität spüren. Muss mich nicht um Andere kümmern, freundlich sein, mich mit ihnen unterhalten, darf ganz ich sein, muss nix vorspielen.

Kindergruppe, der Tag fängt gut an, das erste Kind kommt schreiend die Treppe hoch, Streit mit der Mutter, unglaublich, diese Durchsetzungskraft. Da kann ich mir noch was anschauen, voll mutig, sie zeigt ihre Wut und ihre Tränen! Sie stolziert in die Gruppe, ohne sich zu verabschieden, verkrümelt sich im Bohnenbad und will ihre Ruhe, an wen mich das wohl erinnert...? Kurzes Gespräch mit der Mutter (die den Tränen nahe ist), erkläre ihr, was da geschieht und wie wichtig es ist für Elisa, sich so zu verhalten. Sie ist eine starke Persönlichkeit, ja für Eltern manchmal schwer zu ertragen, für

mich ist sie eine WeltVerBesserin, die sich nicht einsperren lässt.

Die Szene geistert durch meinen Kopf, was ist hier geschehen? Worum ging es tatsächlich? Was hat diesen Kampf zwischen Mutter und Tochter ausgelöst? Warum habe ICH jetzt einen Kloß in meinem Hals? Phuuu, ich will das alles doch nicht spüren, es nervt mich, dass ich immer analysiere und zwischen den Zeilen lese. Schon in meiner Kindheit war das so und irgendwie scheine ich diesen Gedankenstrom nicht loszuwerden. Es nervt! Gut, die nächsten Kinder trudeln ein und ich bin abgelenkt, den Kloß in meinem Hals kann ich so gut ignorieren. Später, wenn es wieder ruhiger ist, werde ich mit Elisa sprechen, sie fragen, wie`s ihr geht. Es gibt kein später, denn Elisa hat den Vorfall schon vergessen und mittags läuft sie ihrer Mutter entgegen und die Erlebnisse sprudeln nur so aus ihr heraus. Wow, das nennt sich wohl im JETZT sein.

Wahnsinn, ich kann noch nach 12 Jahren unglaublich viel von

Kindern lernen, wenn ich ehrlich bin, immer mehr!

12.00, Elterngespräch und dann nach Hause. Hoffentlich wartet dort keiner auf mich. Ich habe nämlich Lust auf eine Runde laufen, raus in die Natur, sonst weiß ich nicht, wohin mit meiner Energie oder ist es vielleicht meine Wut? Was weiß ich, auch egal, einfach raus, der Figur schadet es auch nicht. Der Kloß ist wieder da oder vielleicht immer noch? Was soll's, dann gehört er eben zu mir. Wichtig ist nur, dass ich am Abend müde bin, denn dann muss ich nicht mehr nachdenken und muss nichts mehr spüren. Welch große Erleichterung.

Gut, alles geschafft, gemeinsames Abendessen, 20.15, Zeit zum Fernsehen, oh, wie interessant, Rosamunde Pilcher, wenigstens die Landschaft ist imposant, 22.00 Zeit für's Bett, sonst schaffe ich den morgigen Tag nicht.

Ach, du wunderbar tote Routine in meinem Leben, welch

scheinbare Sicherheit du mir doch schenkst!

## **FESSELNDE FREIHEIT!**

Endlich geschafft, lang ersehntes Wochenende, ich heiße dich willkommen!

Freitag, 12.00, endlich, im Zug überlege ich schon fieberhaft was ansteht, was könnte ich (wir) unternehmen. Ach ja, genau, es bleibt beim Ich, mein Mann muss arbeiten, Glück gehabt, ich muss meine Zeit mit niemandem teilen, darf mich leben! Oh, wie ich mich hasse für diese Gedanken, warum bin ich nur so verkorkst, warum muss ich damit immer andere Menschen verletzen? Menschen, die ich liebe! Zu zweit oder gar mit noch mehr Personen ist mir das ICH-Sein nicht möglich, da wird's mir immer sehr schnell zu eng, ich bekomme keine Luft mehr, ich verschwinde in meiner

Kokosnuss, in meiner imaginären Sicherheit.

Aber Schluss mit diesen schweren Gedanken und Gefühlen, die gehen jetzt gar nicht, die machen mich nur schwach und verwundbar.

Zugfahrt nach Hause, Planungszeit, um möglichst effektiv meine Freizeit festzuhalten. Wetterbericht überprüfen und los geht's.

Schnell die Trekkingschuhe rausholen und rauf auf den nächsten Hügel, Zeit beim Start im Auge, wie lange brauche ich heute? Mensch, bin ich froh, dass ich ehrgeizig bin, so kann ich mich immer selber fordern oder habe ich nur Angst zu versagen?

Der Kampf gegen die Zeit stellt sich als ein Kampf gegen mich selbst heraus, wer wird gewinnen? Ich oder Ich? Na, Ich natürlich und heute bin ich auch noch zufrieden mit mir, denn ich hab mich um eine Minute besiegt. Yeah!

Samstagabend, Telefonat mit einem Freund, morgen gehen wir klettern! Welch perfektes Wochenende, danke dafür, ach,

ich liebe das Leben! Immer in Bewegung, nur bitte keinen Stillstand, denn dann sterbe ich, werde niedergeschmettert von all meinen Gedanken!

Oh, irgendwie muss ich das nur noch meinem Mann erklären, der hat nämlich doch frei, wie finde ich nur die richtigen Worte? Ach, Scheiße, bin ich gemein, aber ich brauch doch einfach meine Freiheit, was, wie bringe ich alles zusammen? Barbara, für morgen habe ich eine Fototour geplant, ich bin den ganzen Tag unterwegs, passt das für dich?

(Und ob! Gerettet! Ich vollführe innerliche Luftsprünge) Ja, kein Problem, dann gehe ich morgen klettern.

**Wann** habe ich begonnen, mich selbst zu belügen?

**Wann** habe ich begonnen, meinen Mann zu belügen?

**Wann** habe ich begonnen, meine Gefühle zu verleugnen?

Und ab **wann** war ich nur mehr eine (miese) Schauspielerin?

**Wann** bin ich so kämpferisch hart geworden, zu mir, zu ihm?

Schlechtes Gewissen macht sich breit, ein Stich in meiner Hüfte. Was soll das jetzt, dieses Problem hatte ich doch in

den Griff bekommen mit jahrelanger Feldenkrais-Arbeit.

Bewusstheit durch Bewegung damit ich mit 30 endlich lerne, mich richtig zu bewegen. Sarkasmus und Wut steigt in mir hoch, ach, Sch..., ich will doch nur meine Ruhe! Bitte komme nicht zurück, mein Schmerz, mein Herzschlag verdoppelt sich, damals konnte ich keinen Sport mehr betreiben. Damals war's ziemlich schwer in meinem Leben, damals...Das kommt im Moment schon fast einem Todesurteil gleich, denn dann muss ich meinen Stillstand auch noch spüren, kann nicht flüchten. Tief atmen, wird schon wieder besser, war nur eine kontrollierte Bewegung, die sich unkontrolliert verhält, was auch sonst? Schluss damit, GedankenVerbot - verschwindet, lasst mich endlich in Ruhe, ich euch nicht hören!

Sonntagfrüh, ich hüpfte aus dem Bett, die Sonne lacht zum Fenster herein. Sonnenschein, Frühstück mit meinem Mann, ach, ich liebe ihn ja doch noch, gut so, Rucksack packen und rein ins Auto.

Heute steht eine Tour mit 11 Seillängen auf dem Programm,

nicht ganz so schwer, aber wunderschön hoch. Weit weg vom Tal, von den Menschen, nur meine Kletterkollegen und ich! Wir hängen am Stand in luftigen Höhen, Freiheit pur. So eng neben einem anderen Mann zu stehen bzw. zu hängen, das habe ich lange nicht mehr erlebt. Es fühlt sich gut an, es fühlt sich prickelnd an, ich würde ihn jetzt gerne berühren. Verflixt, was sind das wieder für Gedanken? Geht gar nicht, ich werde rot und hoffe, er bemerkt es nicht. Glück gehabt, ich sichere ihn, hänge noch ein wenig meinen Gedanken nach und dann bin auch schon wieder ich an der Reihe. Alle Gedanken verschwinden, was bleibt, ist das JETZT, vollkommene Konzentration auf diesen Moment, auf die Bewegung, Körper pur, welch eine Wohltat!

## **WINTERWONDERLAND**

Mittwochnachmittag, 15.00, schnell rein in meine

Joggingschuhe und raus. Hinaus in die kalte Freiheit!

Die Haut brennt in meinem Gesicht, die beißende Kälte will

sich durch meine Kleidung in mein Herz graben. Doch das werde ich bestimmt nicht zulassen, denn genau aus diesem Grund laufe ich durch die gefrorene Landschaft. Alles darf sein, alles, nur bitte keine schwächelnden Gefühle. Ich habe es satt, immer alles wahrzunehmen und nicht ausdrücken zu können. Lasst mich endlich in Ruhe, ihr Gefühle. Will mich niederdröhnen, laufen, immer schneller, Rhythmus finden, gut so!

Langsam beginnt mein Körper, Wärme zu produzieren, ganz zaghaft, aber durchaus vorhanden. Der erste Punkt meiner täglichen persönlichen Verdrängungsstrategie trägt Früchte. So, und nun weiter zu Punkt zwei.

Jetzt gilt es, den schwierigen Teil in Angriff zu nehmen, nämlich meinen Gedankenstrom in Einklang mit meiner Bewegung zu bringen.

Einfach immer weiter laufen, stur geradeaus, nur nicht stehen bleiben, denn dann kommt die Kälte zurück.

Nach 30 min. Dauerlauf habe ich es endlich geschafft, mein Kopf ist leer, ich schwitze und inhaliere die klare

Winterluft. Danke, gerettet für diesen Augenblick.

Schnell ein kurzer Blick auf mein Handy, wie gut liege ich in der Zeit? Naja, könnte besser sein, aber ganz ok.

Endorphine durchströmen meinen Körper, Glücksgefühle breiten sich aus, schenken mir ein scheinbares Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit nach großer Anstrengung!

Federnd leicht überquere ich die Straße, laufe hinein in den Winterwald, und spüre wie sich leise ein Brennen, ganz tief hinten in meinen Augenhöhlen, entwickelt. Es arbeitet sich nach vorne und manifestiert sich als Tränen in meinen Augen, die drohen, an meinen Wimpern zu gefrieren. Schnell wische ich diese Kältesymptome aus meinem Gesicht. Ignoriere sie, laufe weiter hinein in die stille Sicherheit des Waldes.

Plötzlich aktiviert sich mein verflixtes Gedankenkarusell wieder, was ist heute nur los? Gedankenblitze von Sinnlosigkeit, Verzweiflung und einem „Ich werde hier nicht mehr oft laufen, nimm Abschied, Barbara“ knallen wie Graupelregen in meinen Körper.

NEIN, schreie ich laut in diese verträumte Landschaft und scheuche damit einen Hasen auf, der wiederum mich erschreckt und mich zum Stehenbleiben zwingt.

Tränen strömen über meine Wangen, haltlos, grundlos, woher, wer hat diesen Schalter in mir aktiviert? Jahre war es mir nicht mehr möglich, auch nur eine Träne zu vergießen und jetzt erwischen sie mich so fies aus dem Hinterhalt?

Was mache ich jetzt, wenn mich so jemand sieht, das geht nicht, wie peinlich, ich schäme mich!

Meine Gedanken, Gefühle rasen in Lichtgeschwindigkeit durch meinen Körper und ich stehe mitten in diesem WinterWonderland und es ist mir nicht möglich, mich unter Kontrolle zu bringen.

Langsam entspannt sich mein Körper und ich beginne, tief zu atmen, das hat schon früher bei meinen Panikattacken gewirkt,

tiefes Luft holen, äußerste Konzentration!

Meine Beine beginnen sich wieder zu bewegen, zwar noch

leicht ferngesteuert, aber das geräuschvolle Knirschen des Schnees holt mich zurück in die Realität. Ich blicke mich um und entdecke...nichts, alles gleich, wie wenn diese Szene nicht geschehen wäre. Gut so, ein schlechter Traum.

Mein Atem normalisiert sich und allen Gedanken verbiete ich ganz einfach, sich zu melden. Einatmen-ausatmen-einatmen-ausatmen-immer weiter.

Nochmal Glück gehabt, so was wie heute passiert mir nicht mehr. Dafür werde ich sorgen! Schließlich bin ich zum Gefühlsvertuscher mutiert in all den Jahren und das war harte Arbeit. Also bleibe ich schön tapfer hart mit mir selber! Diese Wackelpudding-Seiten müssen jetzt endgültig verschwinden, sonst werde ich es im Leben nie zu etwas bringen.

## **ERBGUT?!**

Seit Monaten plagen mich unerklärlich Schmerzen in meinem rechten Unterbauch. Blinddarm ok, Eierstock ok, Gallenblase ok, Bauchspeicheldrüse ok, ich fühle mich wie durchlöchert

von diesem Internisten. Sie sind vollkommen gesund, aber vielleicht sollten Sie ein wenig mehr essen, Sie sind schon ziemlich dünn, das kann diese Schmerzen auslösen. Ein großes Fragezeichen umhüllt all meine Gedanken. Bevor ich mich zu einer akzeptablen Reaktion durchringen kann, wird mir eine Hand entgegengestreckt, es schüttelt mich leicht durch und ich stehe begleitet von einem anonymen Lächeln wieder vor der Tür. Alles Gute für Sie, der nächste, bitte.

Halt! Doch zu spät, ich war schon wieder zu langsam.

Nachdenken nicht erlaubt in dieser Hektomatikwelt.

Als ich zur Türe hinausgehe, umarmt mich der warme Frühlingssonnenschein. Begierig sauge ich diese Luft ein und will nicht mehr an Arztbesuche, Krankheiten usw. denken (das war meine Kindheit – Schluss damit). Das Leben ist zu schön, zu kurz dafür! KAMPF...

Schnell zum Bäcker fahren (süße Belohnung abholen), nach Hause zu meinem Mann und, als hätte er geahnt, was ich

jetzt brauche, hat er, während ich beim Arzt war, unsere Gartenmöbel entstaubt und Kaffee gekocht...himmlisch! Der Beginn ein Arztbesuch, ein vergeudeter Tag, ein misslungener Start, deshalb danke LiebesLeben, dass du mich gerade vom Gegenteil überzeugst!

So, was unternehmen wir denn heute noch? Ich bin vollgestopft mit lebendigem Tatendrang und drohe fast zu explodieren, ruhig sitzen geht jetzt gar nicht mehr.

Wir entscheiden uns für eine kleine Wanderung.

Kurz schleicht sich ein Gedanke an meine undefinierbaren Schmerzen ein, doch gut, dass meine Gehirnwindungen sehr verzweigt sind, denn er schafft es nicht. Dieser Gedanke schafft es heute nicht mehr, von mir respektiert zu werden.

Sieg!

Wir gehen los und aus heiterem Himmel überfällt mich eine Leichtigkeit, dass ich am liebsten Purzelbäume schlagen

möchte, so wie damals, in meiner Kindheit. Dies scheint Jahrtausende zurückzuliegen, eigentlich sollte ich es tun, aber was denkt dann mein Mann von mir? Peinlich und wahrscheinlich denkt er dann tatsächlich, ich bin verrückt, habe mir ja die Verrücktheiten abgewöhnt, ganz brav.

Kurzzeitig verspannt sich mein Körper und ich atme tief durch, alles wieder gut. Konzentration auf das Jetzt, auf die Landschaft, auf meinen Mann und ein weiterer Teil von mir verabschiedet sich. Ich leiste gute Arbeit! Logisch, über Anpassung bekomme ich Liebe und dafür lohnt es sich allemal, etwas Selbstverleugnungseinsatz zu betreiben.

Im Gleichschritt Marsch, so geht's weiter den Weg entlang!  
Mein Mann neben mir bemerkt den Wirbelsturm nicht, der durch meine Gedanken und Gefühlswelt fegt. Wie auch, denn seit meiner Kindheit bin ich eine gute Laienschauspielerin, wie die Hauptrollen in vielen Theaterstücken schon damals bewiesen. Heute gebrauche ich diese Fähigkeit einfach

automatisiert in diversen Lebenssituationen, vor allem dann, wenn es eng wird!

Ein plötzlicher Schmerz verdrängt meinen inneren Dialog und zwingt mich in die Knie. Erschrocken bleibt mein Mann neben mir stehen und schaut mich mit großen Augen an.

Ich atme sehr tief, sehr bewusst, langsam lässt der Schmerz nach, irgendetwas läuft hier gerade vollkommen falsch!

Entweder bin ich verrückt oder die Ärzte. Können nur die Ärzte sein, denn ich spüre Schmerz!

Wir setzen uns in die Wiese und meinem Körper geht's wieder gut, mein Herz hingegen macht sich große Sorgen, Ängste über die verschiedensten Krankheiten machen sich breit!

Montagnachmittag und ich vereinbare einen Termin beim Hausarzt meines Mannes, ich will eine Erklärung!

Nach 20 min. warten im GruselWartezimmer ist es soweit, Blutabnahme, Besprechungszimmer.

Freundlich begrüßt er mich, streckt mir eine weiße Latexhand entgegen und überprüft die Ergebnisse.

Es könnte ein Problem mit der Bauchspeicheldrüse geben, gibt es da eine Vorbelastung in ihrer Familie?

Ja, mein Opa. Super, jetzt bin ich auch noch zuckerkrank, das hat mir gerade noch gefehlt! Weitere Tests geben Aufschluss darüber. Wie schaut denn in diesem Fall eine Behandlung aus, bringe ich mit Piepsstimme und dreimal räuspern hervor.

Der beste Start ist, am Anfang gleich mit sehr starken Medikamenten zu beginnen, Depressionen nehmen sonst oft einen unvorhersehbaren Lauf.

Vor meinen Augen verschwimmt diese Person im weißen Kittel, höre ich jetzt schon Gespenster? Depression? Wovon spricht er? Halt, Stopp, Nein, mein Großvater war zuckerkrank, nicht depressiv! Das kann doch alles nur ein

Traum sein, ich habe Schmerzen, mehr nicht!

Kein Ton der Klärung verlässt meinen Mund, meine Lippen

sind wie versiegelt, vollkommen erstarrt. Er schlägt mir einen neuen Termin vor, zur genauen Abklärung, und schon sehe ich, wie diese Latexhand mir wieder nahek kommt, zu nahe! Pure, uralte Angst, Erinnerungen an meine Jugendzeit prasseln wie Hagelkörner auf mich ein. Ich versuche, mich zu verstecken und ganz automatisiert erwidere ich seinen Gruß und verschwinde, im Außen wie im Innen.

Zu Hause breche ich in Tränen aus!

Mein Mann nimmt mich tröstend in seine Arme und erklärt mir, dass er mich so liebt, wie ich bin und er gerne diese schwere Zeit mit mir teilen wird.

Innerlich schreie ich, ganz laut, STOP, ich bin nicht depressiv, ich will keine Medikamente nehmen, ich bin nicht verrückt, lasst mich doch alle in Ruhe! Ihr seid wahnsinnig, nicht ICH!

Ich habe keine Psychopharmaka genommen und die undefinierbaren Schmerzen war eine Pilzinfektion im Darm.

Heute weiß ich, dass mein Körper einfach reagiert hat, mir ein Warnsignal gesendet hat, darüber, dass ich so sehr an mir Selbst - mich selber so wunderbar ignoriert habe.

Heute habe ich auch die Angst, verrückt zu werden, in Depressionen zu vergammeln, nicht mehr, ich durfte sie heilen.

Über die Selbsterfahrungsprozesse auf meinem Weg zur EnergieSeherin (zu mir)!

## **GÄNSEHAUT IM TURMZIMMER**

Mein erster Kontakt mit energetischer Arbeit. Was soll ich dazu schreiben, die Worte dazu verstecken sich irgendwie und irgendwo.... Schon während meiner Jugend fand ich

Medizinmänner, Schamanen, Parapsychologen, usw. spannend, die „Geschichten“ über alternative Heilmethoden, haben mich schon immer gefesselt, aber das war doch für jeden so, oder?

Zurück in die Gegenwart: Ein lieber Freund empfahl mir den Besuch einer EnergieSeherin zwecks meiner immer wiederkehrenden Hüftschmerzen.

Ok. Was habe ich zu verlieren – nichts – jede neue Erfahrung ist ein Gewinn! Also dann mal los, gemeinsam mit einer Freundin mache ich mich auf den Weg, ohne zu wissen wohin!

„Villa Vivendi“, oh wie schön, meine Phantasie schlägt Purzelbäume und erzählt mir Geschichten à la Merlin.

Ich bin als erste dran, ich erzähle von meinen Hüftschmerzen, ich erzähle von meinen Gefühlen, ich erzähle meine intimsten Gedanken, warum? Jetzt wird es langsam peinlich, doch es gibt kein Zurück mehr, der Strudel zieht mich mit, er zieht mich tiefer und tiefer. Ich weiß nicht, was da geschieht,

plötzlich rauschen die Worte aus mir wie ein Gebirgsbach.

Mein scheinbar zufriedenes Leben beginnt durch absolut banale Fragen in tausend Teile zu zerbröckeln. Mein Körper reagiert mit Schmerz. Nun soll ich all meine Gefühle in einen Stein pusten – was für ein Quatsch, doch was soll's,

peinlicher kann es ja doch nicht mehr werden.

Einen Stein wie eine Rose suche ich mir aus und warte, was jetzt kommt. Diese fremde Frau wiederholt einfach nur meine Worte und mir wird kotzübel, oh mein Gott, es geht doch noch peinlicher, was, wenn ich mich in diesem Turmzimmer auch noch übergeben muss? Wenn du dieses Gefühl in dir nicht mehr aushalten kannst, Barbara, dann puste einfach in deinen Stein. Ich liege am Boden und Kälteschauer fahren durch meine Glieder. Wow, was ist das, galoppierende Wildpferde vor mir – schön, diese Kraft, diese Verspieltheit, diese Freiheit – sie erinnern mich an eine lang vergessene Zeit! Erinnerungen an meine Kindheit, meine Träume und Ausflüge am Staubsauger – das war mein Raumschiff damals.

Nachbesprechung mit dieser wunderbar strahlenden Frau (so möchte ich auch mal sein, strahlend schön, ob das möglich ist, wohl eher nicht). Sie sah mich weinend, sie sah mich

eingemauert, sie sah mich mit einer blauen Stola.... Was mir dazu einfällt, fragt sie mich – nichts, sage ich, Stola verbinde ich mit Kirche oder so - neugierig bin ich aber trotzdem! Die Antwort von ihr ist liebevoll, klar und offen: „Du bist sehr sensibel und spirituell veranlagt, das sagen die Bilder aus, die ich gesehen habe in deinem Energiefeld.“ Pffftttttttttt, sehr großer Kloß in meinem Hals, leichte Panik, Kindheitserinnerungen – die Worte finden nicht mehr den Weg in meinen Mund, wieder sprachlos!

Birgit (Vesseling PractitionerIn) meint, dass sie mir dieses Büchlein gerne schenken möchte, verbunden mit den Worten, in zwei Wochen findet der erste Basiskurs in Österreich statt. Das wär was für dich! Was will sie mir damit nur sagen?!?

Naja, schmökern kann ich ja mal in diesem Buch von Martin Brune: „Zum Glück ins Jetzt – wie das Leben uns findet“ - mein Interesse ist geweckt.

Zu Hause ankommen lese ich das Buch sehr schnell und

genauso schnell lege ich es wieder zur Seite. Diese „Ausbildung“ ist zu teuer, keine Zeit dafür, keine Beweise, alles Unfug, was denken da die Anderen über mich, ich bin doch nicht vollkommen blöd und liefere ihnen auch noch Beweise für meine Verrücktheit, usw. Tausende von Ausreden rasen durch mein Kontrollgehirn, weshalb ich dieses Seminar nicht besuchen sollte!

Keine davon war irgendwie haltbar! Denn so oder so, für solch ein undefinierbares Seminar entscheiden sich unglückliche, unzufriedene, ängstliche Menschen, aber ich doch nicht! Ich bin nämlich zufrieden, ich bin nämlich glücklich, ich bin nämlich, ja, was bin ich denn eigentlich? Ganz heimlich und leise klopfen Zweifel an meine

Kokosnussschalentür.

Wie könnte es anders sein, meine Freundin war hin und weg von diesem Seminar, dieser Ausbildung zum Vesseling Practitioner - ich verkrümel mich mal lieber, bin nicht zu sprechen, niemand zu Haus!

Doch das interessierte Renate damals reichlich wenig, denn sie meldete mich an und dafür bin ich ihr bis heute dankbar!

## **(M)EIN WELTEN KOPFSTAND**

So, nun ist es soweit, wir sitzen im Auto und fahren zu diesem ominösen „Basiskurs“, was auch immer das zu bedeuten hat!

In mir tobt ein Wettkampf zwischen den Schweißausbrüchen, den Angstpurzelbäumen und den Herzrasern. Je nach Stimmungslage und Fahrtgespräch gewinnt ein anderer - Daueraufruhr in mir! Was soll das ALLES? Was ist hier los, wir fahren doch nur auf ein ganz normales Seminar, oder?

Renate muss für alles herhalten und wehe, wenn auf diesem Kurs alles so komische, abgehobene Esoschlümpfe immer nur von „LOVE&PEACE“ quatschen... versprochen, dann fahre ich ganz schnell wieder nach Hause, sie kann gerne bleiben, aber ich verschwinde!

Erster Eindruck, wunderschön, dieses Seminarzentrum mitten im Grünen, Sonnenschein, großer Kloß im Hals. Cool sein hilft immer!

Gut, wir sind nicht die Ersten, denn das geht gar nicht, viel zu uncool.

Anmeldung und gleich erstes Erstaunen, das sich verdoppelt. Da sitzen ganz normale Menschen, trinken Kaffee und essen Kuchen, auch dieser Typ bei der Anmeldung macht einen interessant netten Eindruck, ein bisschen verschmitzt, wie schön. Wir setzen uns an einen großen Tisch, gleich ergeben sich nette Gespräche und ein Blick in die Augen meines Gegenübers. Meine Herzrasen setzt wieder ein, interessant, ich kann diesem Blick nicht standhalten, warum nur? Was ist hier los?

Mein Interesse ist geweckt und meine neugier macht mir Mut!

Vorstellungsrunde – pffff, was wollen die nur hören, ich fühle mich wie an die Wand gestellt. Glück gehabt, mein

Schutzengel Renate ist vor mir an der Reihe, also schließe ich mich einfach ihren Worten an, wie einfach für mich, muss nichts von mir preisgeben. DANKE!

Ab diesem Zeitpunkt bin ich eingetaucht in die Welt der Energie, sie zieht mich an und sie fasziniert mich, wie nichts vorher in meinem Leben!

Was geschieht hier? Träume ich? Kann dies alles Wirklichkeit sein?

Wie aus dem Nichts fühle ich mich angekommen, verstanden, da gibt es Menschen, die gleich empfinden wie ich, plötzlich bin ich nicht mehr verrückt, zu sensibel, zu tiefgründig, zu, ach, was weiß ich noch alles, nein, nichts dergleichen, sondern einfach ein wunderbarer Teil dieser Gruppe.

Vertrauen erfüllt mich und Wärme aktiviert sich in meinem Körper! Wärme in mir, unglaublich, normalerweise bin ich eine kleine ZitterFrostBeule, immer unter Spannung eben!

Ganz bewusst treffe ich die Entscheidung, mich zu öffnen, zu

vertrauen. Ich bin bereit, mich meinen Ängsten zu stellen. Zum ersten Mal in meinem Leben!

Unter anderem gibt es da schon seit ewigen Zeiten die Angst vor mir selber, unerklärbar, trotzdem ein Teil von mir! Jetzt ist die Zeit gekommen, und ich habe den Mut, zu spüren, was diese Angst mit mir macht, wie sie sich anfühlt!

Ok, und jetzt puste ich einfach dieses Gefühl in diesen Stein, ohne nachzudenken. Herzrasen, Kloß im Hals, Kälte, mein Körper beginnt zu zittern, .... in mir ein: Da muss ich durch, die wunderbare Erkenntnis, **annehmen heißt loslassen!**

Tränen, verbunden mit einer unglaublich tiefen Dankbarkeit über diese wunderbare Technik. Vor meinem inneren Auge ziehen Kriegsbilder vorbei, ich kämpfe, ich lasse los, ich erkenne.

Dankbarkeit erfüllt mich und zum ersten Mal in meinem Leben weine ich Tränen dazu. Ja, ich kann wieder weinen, wow. Wie durch ein Wunder ist es meinem Körper möglich, diese

Flüssigkeit in meinen Augen zu aktivieren – denn jahrelang war genau diese Produktion eingestellt.

Tiefe Dankbarkeit erfüllt mich, und ich fühle mich wie elektrisiert von all dieser Lebendigkeit!

## **KOKOSNUSS, WO BIST DU HIN?**

Wir sitzen im Auto und reden und lachen und sind irgendwie high, was ist hier los? Was ist mit mir geschehen? Ja, ok, es fühlt sich genial an, ja, es fühlt sich richtig an, aber auch ja, es gibt keine Beweise, die ich begreifen kann.

Sch.....Fragezeichen in meinem Kopf und gleichzeitig die Euphorie mit meiner Freundin neben mir.

Vielleicht werde ich jetzt doch verrückt, aber gut, dann bin ich wenigstens nicht mehr allein dabei.

Es scheint doch ein paar Menschen zu geben von meiner Sorte, phuuu, ich bin nicht mehr ganz ALLEIN!

Spätabends komme ich nach Hause und kuschel mich in mein Bett, mein Mann, dem ich am liebsten alles und ganz schnell erzählen würde, ist im Nachtdienst, schade....aber halt, welcher Gedanke hüpfte da in meinem Kopf herum....gut so, dass er nicht da ist, er würde mich doch nicht verstehen. Tränen aktivieren sich, nur durch diesen bloßen Gedanken daran, schluck, was ist los mit mir?

Angst aktiviert sich, Angst vor meinem Alltag, Angst vor dem, was noch kommt, Angst vor meiner weichen Seite, Angst vor ... oh mein Gott! So, jetzt ist es wieder an der Zeit, meine alten Fähigkeiten auszugraben, tief atmen, Panik zurückhalten, einschlafen! Zurück in meiner Realität...

Apropos Fähigkeiten, damals habe ich geglaubt, dass es ein

Talent ist, wenn ich mich im Griff habe und meine Gefühle unterdrücken kann.

Heute denke ich mit Schrecken daran zurück, wie ich dermaßen lieblos mit mir selbst umgehen konnte.

Autsch, diese Verleugnung!

Heute spüre ich auch, wie wunderbar wichtig die Annahme jeden Gefühls ist. Ein anderes Leben wäre nicht mehr vorstellbar für mich, ich liebe mein Leben und bin unglaublich dankbar dafür!

Nicht möglich, glauben Sie, alles nur leeres Gerede?  
Hier kann ich nur einen Satz aus meiner Arbeit und von

Martin Brune zitieren: **„Was wirkt, hat Recht!“**

Und glauben Sie mir, es wirkt, tatsächlich, probieren Sie es aus!

Aber zurück in meine alte Welt, mein altes Leben...

Eine anstrengende Nacht liegt hinter mir, keine Ahnung welchen Marathon ich gelaufen bin, denn an Träume erinnern kann ich mich seit meiner Kindheit nicht mehr. Spürbar ist es immer in der Früh, wenn ich verschwitzt oder gerädert aus

meinem Bett krieche. So auch heute, mein Mann kommt nach Hause und wir streiten uns, nichts mit liebevoller Zuwendung. Leere zwischen uns und keiner kann seine Gefühle in Worte fassen. Wir verrennen uns in Worten, Schmerz, der sich aktiviert, Angst, ein innerer Schrei, warum versteht er mich nicht?

Nein, ich bin doch glücklich verheiratet! Nein, ich will das nicht spüren, mir wird schlecht und ich verschwinde kurz auf die Toilette.

Wieder atme ich tief durch, ich beruhige mich, beginne nachzudenken.

Während ich mich auf's WC verkrümelt habe, hat sich mein Mann ins Bett verkrümelt. Wut steigt in mir hoch, am liebsten würde ich ihn verfolgen, ihn zur Rede stellen, aber das geht natürlich nicht.

So, und was mache ich nun mit diesem Gefühlschaos in mir?

Zeit, ich brauche Zeit, das geht mir alles viel zu schnell, ich

muss auf der Stelle raus aus diesem Haus!

Joggen gehen, meinen Kopf entlüften, meine einzige Chance, ansonsten explodiere ich auf der Stelle.

Mhm, wie das wohl aussehen würde? Diese

Vorstellung zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht, Genugtuung!

Im gleichen Atemzug macht sich Entsetzen in mir breit, oh mein Gott, was denke ich da, ich bin einfach nur fies, ich habe kein Recht dazu!

Ich verachte mich für solche Gedanken, doch noch mehr für die Tränen, die schon wieder hinter meinen Augen brennen.

So kann es nicht weiter gehen, wohin ist meine wunderbare harte Sicherheitsschale verschwunden? Nur mehr

Weichheit? Nur mehr Wackelpudding? Kein Mensch kann so leben, was soll der ganze Quatsch? Gut, dass ich heute Abend noch eine Sitzung mit einer Kollegin vereinbart habe. Erleichterung breitet sich aus. Nächster Atemzug,

Kurzpanik steigt hoch, bin ich jetzt abhängig von dieser Arbeit?

So, und jetzt reicht es mir aber, ich bin stinksauer auf mich, was soll das? Schluss jetzt, raus mit dir in die Natur, abschalten und ablenken, auspowern ist jetzt angesagt, denn sonst verliere ich tatsächlich noch die Kontrolle über mich!

## **BEZIEHUNGSSTRUDEL**

Schon wieder prasseln diese Gedanken über mich herein, Gedanken über Scheidung und Trennung von meinem Mann. Angst, Wut, Spannung, grausig, wie bitter dieser Gefühlscocktail schmeckt.

Verdrängtes drängt an die Oberfläche, huscht versteckt in mein Bewusstsein und lässt mich erstarren.

Oh mein Gott! Ständig habe ich in meiner Ehe, von meinem Mann Verständnis eingefordert, doch verstehe ich mich selbst?

Nein! Erkenne ich mich selbst? Nein!

Oh mein Gott, wie kann ich denn von anderen etwas verlangen, was ich selbst nicht weiß? Ich will nicht mehr, mir reicht's jetzt! Wir brauchen eine Familienberatung, Hilfe von einem Dritten. (Damals gab es leider noch nicht die VesselingBeratungen – wie dankbar wäre ich damals für diesen Wegweiser gewesen – doch nun zurück).

Also, jetzt heißt es einen kühlen Kopf bewahren, stark sein und auch dieses Problem meistern. Was kann ich tun? Was brauche ich jetzt? Ok. Ich muss raus aus unserer Wohnung, ich brauche Abstand, Abstand zum Nachdenken. Doch wie soll ich das alles in Worte fassen, diese Gefühle, dieses Chaos in mir, diese Angst, dieses Ungreifbare irgendwas?

Was ist nur los....?!

Na ja, eigentlich weiß ich sehr wohl, was los ist, eigentlich spüre ich diese Veränderung schon länger, eigentlich will ich mich nur verstecken. Ausblenden und untertauchen. Insel wo

bist du, dort wachsen doch diese blöden Kokosnüsse, oder?

Leider kann ich mich nicht mehr verstecken, es ist an der Zeit wieder einmal mit meinem Mann zu sprechen, nur diesmal ehrlich. Ehrlich, doch was ist ehrlich? Ich habe keine Ahnung mehr, was real ist und was nicht. StrudelGedanken ziehen mich runter.

Es ist Abend, es ist Spätsommer und es ist noch warm draußen, eigentlich wunderschön heute. Doch in mir, graues HollandWinterWetter, feucht und kalt – und es ist Zeit.

Mein Mann kommt nach Hause, wir öffnen eine gute Flasche Wein und wir sind ehrlich!

Wir sind an einem Punkt in unserer Ehe angekommen, an dem es nicht mehr weiter geht, wir suchen gemeinsam nach

Ausreden, wir weinen gemeinsam, wir wissen, unsere Ehe ist am Ende. Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlen wir uns wieder verbunden, ein neuer Hoffnungsfunke?

Eine Woche später, der Alltag hat uns wieder voll erwischt, nur eins ist anders, unser erster Beratungstermin.

Mit einem dicken Kloß im Hals gehen wir dorthin, darauf Bedacht, dass uns keiner sieht, keiner erkennt. Viel zu peinlich, diese Geschichte.

Wir beginnen beide zu sprechen, vieles wird klarer. Für mich vor allem eins, ich brauche eine Auszeit, so leid es mir tut, so sehr mich der Schmerz in den Augen meines Mannes fast zerreißt, ich muss gehen.

Welch ein Glück, dass eine Freundin eine leere Wohnung für mich hat, genau der richtige Platz, um mich einzuigeln, zu verschwinden in meiner Kokosnuss und meine Wunden zu lecken.

Schmerz und Trauer begleiten mich gerade immer, ich schaffe es nur schwer, mich zu bewegen. Die Angst erwischt mich

kälter denn je in meinem Nacken – jetzt bin ich tatsächlich depressiv. Also hatten doch alle Recht. Was soll ich nur tun?

Müde, jeder Gedanke eine Qual. Trotzdem nehme ich weiterhin alles an, irgendein Teil in mir erkennt, dass genau

darin meine einzige Chance liegt – ich muss da durch! Und ich gehe weiter, naja, eigentlich schleppe ich mich weiter. Die VesselingSitzungen bringen Erleichterung, bringen Klarheit. Nach ca. einer Woche schaffe ich es endlich wieder, mit meinem Mann zu telefonieren. Es ist ein ruhiges Gespräch und wir treffen uns zu einem Ausflug.

Kurze Unsicherheit von beiden Seiten, die aber schnell verfliegt, wir kennen uns seit 10 Jahren. Ja, 10 Jahre und alles ist beim Alten. Autsch!!!

Ich ziehe wieder ein, mit einem mulmigen Gefühl in meinem Körper, aber ich habe es versprochen und ich kämpfe, kämpfe für unsere Liebe! Oder kämpfe ich nur gegen die Angst des LosLassens? Des AlleinSeins? Gegen die Angst der Konfrontation mit mir? Gegen die Stille?

Alpträume und eine Grippe verbannen mich ohne jede Gnade ins Bett.

Müde und kraftlos, zu keinem Kampf mehr fähig. Einfach nur schwer!

Langsam erhole ich mich, mein Mann versorgt mich, mein Mann ist für mich da. Ich spüre nur Abschied, ich fühle mich unsagbar schlecht und meine Träume sind geprägt von Schuldgefühlen, ich verabscheue mich. Welch selbstzerstörerische Gedanken, doch ich denke sie und ich schiebe sie nicht mehr zur Seite.

Worte gibt es keine mehr, sie finden wieder einmal keinen Weg, verstummen in mir und verknoten sich zu einem unlösbaren Durcheinander.

Letzter Beratungstermin und letzter Hoffnungsschimmer in meinem Herzen. Die Idee von getrennten Wohnungen entsteht, nur für eine kurze Zeit, ich atme tief durch, tausende von Steinen kullern von meinen Schultern. Der Hoffnungsschimmer wird stärker – kann dies wirklich unsere Chance sein? Ganz

vorsichtig blicke ich meinen Mann von der Seite an, was er denn dazu sagt, fragt ihn die Psychologin. Er sagt vorerst nichts. Die Beklemmung erwischt mich erneut.

Wir fahren im Auto nach Hause, und mein Mann ergreift zum ersten Mal wirklich das Wort und sagt mir, dass er so nicht weitermachen kann, auch er ist am Ende.

In mir ist es dunkel und hell zu gleich, ich verstehe nichts mehr, mir fehlen die Worte, Stille! Gleichzeitig verstehe ich aber auch alles, auch meinen Mann! Wie kann man mich schon lieben, mit all dieser Sch.... in mir? Kein Weg zurück!

Die nächsten Monate sind die absoluteste Achterbahnfahrt, die ich je erlebt habe. Es folgen viele Gespräche, die Suche nach Fehlern. Doch es gibt keine, denn unsere Zeit ist einfach vorbei. Es ist einfach Zeit, getrennte Wege zu gehen, ohne Schuldzuweisungen und dennoch verbunden mit Schmerz, denn Abschied nehmen tut weh.

Gleichzeitig fühlt sich mein Körper immer leichter und freier,

klarer und entspannter an.

Wir nehmen gemeinsam Abschied und sind bereit für neue LebensWege!

# GLÜCKSVERWEIGERUNG

Jeden Tag arbeite ich energetisch, jeden Tag macht es mir mehr Spaß, es fühlt sich so wunderbar leicht an, die Rückmeldungen meiner Kollegen sprechen für sich. Es geht ihnen besser nach unseren Sitzungen. Die Bilder, die sie bei mir sehen, deuten auf einen Weg als Vesseling Practitioner hin, erneute Panik, ICH? Niemals, ich bin doch nicht verrückt, für mich in meinem stillen Kämmerchen, da gerne, da draußen in der Welt, niemals! Egal, was das Leben mir zeigt, egal, was meine Kollegen sagen, egal, was meine Talente sind. Meine Sanftheit im Alltag leben, meine Gefühle offen zeigen, darüber sprechen, dass ich Bilder sehe, nein, das ist zu viel für mich! Was denken denn dann die Menschen da draußen?

Oh mein Gott, wie Schuppen fällt es mir von den Augen, plötzlich werde ich ganz zappelig, denn mir wird klar, dass es nur um mich geht, meinen Widerstand und nicht darum, was die anderen denken! Wie wild beginne ich durch meine Wohnung zu tigern, Erinnerungen prasseln auf mich ein,

Erinnerungen aus meiner Kindheit, Erinnerungen an meine Oma. Erinnerungen, dass ich mir geschworen habe, dass ich niemals „unsichtbare“ Bilder sehen will, dass das Leben so ziemlich alles mit mir vorhaben darf, aber nicht diese Art von Talenten.

Wumm und da war er, mein Schwur aus Jugendtagen, dick und fett vor meinem inneren Auge: „Ich will nichts hören, ich will nichts sehen, ich will nichts spüren, lasst mich alle in Ruhe!“

Ok, was hast du gelernt auf diesem ominösen Kurs, annehmen, annehmen und nochmals annehmen. Vesseln ist angesagt, ich habe den Mut und gehe einen Schritt weiter zu mir!

Mmhhh.... ruhig bleiben und fühlen ist jetzt angesagt.

Warum fühlt es sich immer freier, leichter und zufriedener an in mir?

Ganz leise aktiviert sich dieses Gefühl in mir, dieses

komische, undefinierbare Gefühl von Freiheit und Zufriedenheit. Wow, für mich und in mir, woher kommt es? War es immer schon da? Anscheinend JA! Eine Türe knallt zu, ich erschrecke, sie holt mich zurück in meinem Körper, erneut macht Angst sich breit! Wie ich es hasse, so ein Angsthase zu sein, so ein Weichei, ich bin doch cool und lässig, zumindest habe ich mir dies immer selber vorgesagt und eingeredet. Hat doch bisher auch ziemlich gut funktioniert, oder? Was soll das alles hier? Sensibilität und Weichheit sollen meine Talente sein?

Im Prozess bleiben, weiter „Vesseln“ hat Martin Brune am Ende des Kurses gemeint, na dann, mach ich das mal, habe ja nichts zu verlieren - phuuuuuu - vertrauen ist schwer!

## **PHANTOMSCHMERZ**

Draußen regnet es und ich weiß nicht so genau, was ich heute machen soll.



Es reicht mir, ich werde wütend auf mich und marschiere siegessicher in die nächstbeste Boutique.

Ich bin stark, mir geht es gut, ich habe keine Probleme, ich will jetzt einkaufen! OK, mein neues TagesMantra!

Ich schaffe es nicht, diese Sätze zu Ende zu denken, ich muss hier raus und fluchtartig verlasse ich dieses Kaufhaus!  
Tief durchatmen und dann ist alles wieder gut!

Nein, nichts ist gut, in meinem Körper läuft immer noch dieser Film, ich spüre immer noch dieselben Dinge.

Das gibt's doch nicht, Panik, ich will das nicht spüren, nein, ich will nicht so viele Dinge spüren! Nein, das habe ich mir in meiner Jugend geschworen, nein, ich will nicht wissen,

wie es anderen geht, nein, ich will mich nicht dafür öffnen, nein, Sensibilität und Spiritualität sind nicht meine Talente.

Nein, so nicht! Ich will shoppen gehen, ich will alles machen können, ich will frei sein!

Ahhhhhhh, gebt mir mein sicheres Kokosnussschalenhaus

zurück, sofort, sonst flippe ich hier noch aus!!!

Ein neuer Gedanke blitzt auf, was für einen Unsinn denke ich hier, welcher Film läuft hier ab? Ich spreche von FREI sein und wünsche mir meine Kokosnussschale zurück. Wie Schuppen fällt es mir plötzlich von den Augen, ich erkenne diesen Widerspruch und bin entsetzt. Wie sehr habe ich mich bisher belogen, betrogen und.... Schmerz in mir, unsagbar großer Schmerz, denn wie sehr habe ich meinen Mann belogen, betrogen!

Ich schäme mich vor mir selber, die Tränen brechen wie Sturzbäche aus meinen Augen, ich flüchte in mein Auto und gebe mich meinem Schmerz hin.

Ein Thema, ein großes Thema ist aktiv und diese

nichtssagende Shoppingtour hat es aktiviert, nicht mehr und nicht weniger!

Es ist Zeit, diese alte Wunde, diesen Phantomschmerz aus der Vergangenheit, der nichts mit der Realität zu tun hat, zu heilen! Denn die Realität verbindet.

Ich erlebe eine wunderbar tiefe Vesseling Sitzung mit einer sehr lieben Kollegin und fühle mich zum ersten Mal stark genug, meinen Talenten ins Auge zu blicken. Sie ganz zaghaft und leise wieder in mein Leben zu lassen.

Denn sie waren immer schon da, nur verschüttet unter all dem Müll meiner Vergangenheit. Danke, LiebesLeben für meine Talente und all die wunderbaren Menschen, die durch diese einzigartige Arbeit, eigentlich durch dieses eine Seminar (an dem ich erst gar nicht teilnehmen wollte – welch Ironie) in mein Leben getreten sind!

Ja, ich bin bereit, mich Schritt für Schritt vom Leben tragen zu lassen! FLOW

**LEBEN ;)**

Ja, jetzt endlich, darf ich mich leben, so wie ich bin.

Manchmal fühle ich mich in dieser Neuheit wie ein kleines Kind, das jeden Tag als ein Abenteuer sieht, immer neue

Erfahrungen sammelt und dadurch wachsen darf.

Kinder sind sehr große und auch weise Lehrer, von denen wir Lebendigkeit, Ehrlichkeit und Authentizität lernen dürfen und das IMMER und ÜBERALL ;)

Kurz gesagt, ich liebe mein Leben und mich - endlich!

Ja, so fühle ich mich nun, verliebt und frei, mich zu zeigen so, wie ich bin (mit Lachen UND Weinen).

Hier haben Sie nun einen Teil meiner Geschichte gelesen. Es war nicht immer leicht, aber trotzdem möchte ich im Nachhinein betrachtet keine meiner Erfahrungen missen. Denn all das Glück, die Freude und Leichtigkeit sind wunderbar. Tanzen gehen, die Berge genießen, am Spielplatz schaukeln,

Schreiben, neue Menschen kennenlernen, mich verlieben, Stille erfahren, Blödsinn machen,...die Liste könnte ich noch ziemlich lange weiter führen :) All dies ist Teil meines Lebens – DANKE dafür!

Dies ist auch mit meine Philosophie, denn meine Arbeit ist der

Weg, Menschen in ihre Leichtigkeit zu begleiten, ein Stück weit mit ihnen zu gehen, und dabei entdecken wir gemeinsam Zufriedenheit, Lebendigkeit und Raum für ihr SEIN. Sie werden wieder so leicht, wie sie als Kind waren und leben gleichzeitig ihr volles Potential! Erkennen dadurch ihre ureigenen Talente und den Sinn ihres individuellen Lebens!

Zu Schluss noch ein paar Zeilen von Cat Stevens:

**„.....if you want to sing out, sing out and if you want to be free, be free, cause there`s a millon things to do...!“**

In diesem Sinne, ich freu mich auf Sie!

Alles Liebe,

Ihre Barbara Schiestl

Info's & Angebote zu meiner Arbeit finden Sie unter:

[www.energyspring.at](http://www.energyspring.at)



Info's zur Energieschule von Martin Brune:

[www.vesseling.de](http://www.vesseling.de)

[www.martin-brune.com](http://www.martin-brune.com)

## SPATZENTAPSER

bringen mich zu mir, mutig, ängstlich, zart und klein.

Wie ins Bild gehaucht – gezeichnet vom Leben.

Ein Windhauch, der sie löscht.

Sie seiner Ursprünglichkeit zurückgibt.

Am Anfang

Am Ende

Im Sekundentakt!

(Schiestl Barbara)