

# KOKOSNUSS & WACKELPUDDING

Barbara Schiestl

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

Schwere – Los

## INHALT:

■ Startzeilen.....	3
■ So ist es JETZT.....	5
■ ...und so war es FRÜHER	
■ KokusnussLebendigkeit.....	6
■ Fesselnde Freiheit.....	10
■ WinterWonderLand?.....	14
■ ErbGut.....	18
■ Gänsehaut im Turmzimmer.....	23
■ Mein WeltenKopfstand – Umkehrung.....	28
■ Ich will zurück in meine Kokusnuss.....	31
■ BeziehungsStrudel.....	36
■ GlücksVerweigerung.....	42
■ Phantomschmerz.....	44
■ Schwere – Los.....	48
■ AllTag leben :).)	51

## StartZeilen

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

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 und damit wären wir schon am Anfang!

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

Doch mehr dazu etwas später...

Vielleicht darf sich der Eine oder die Andere in meinen Worten wiederfinden.

Meine Geschichte darf vielleicht Erinnerungen wachrütteln, leichte oder schwere. Wie auch immer es geht im Grunde einfach darum zu erkennen, dass das Glück schon vor unserer Lebenstüre steht und sehnsüchtig darauf wartet, dass wir es herein bitten in unser alltägliches Leben!

Habe ich Sie jetzt neugierig gemacht?

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

## SO IST ES JETZT...

Der Start und das Ende dieses Buches sind der Selbe, 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 in Innsbruck!

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

Teambildungs – und Coachingseminare, Medidationen & Beratungen erfüllen mich und runden meinen Berufsalltag ab!

JETZT kann ich endlich ohne Konzepte, jedoch voller Achtsamkeit leben, keine Kokusnuss und kein Wackelpudding

mehr, sondern einfach schwerelos ICH :)

So und JETZT geht's wirklich los..

## KOKUSNUSS LEBENDIGKEIT

5:30Uhr mein Wecker klingelt, draußen ist es noch dunkel, womit habe ich dieses Leben verdient? War ich irgendwann mal sehr böse? In einem früheren Leben oder so? Naja was solls, dafür habe ich schon wieder um 13:00Uhr Schluss und es nützt eh nichts dieses Jammern, anderen geht es viel schlechter... Und im Grunde mag ich ja meine Arbeit mit den süßen kleinen 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 und dann habe ich ein reales  
Problem. 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 weiter  
schlafen. 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 in dem Moment

so zu verhalten zu dürfen. 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 los zu werden. 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 in die Arme und die Erlebnisse sprudeln nur so aus ihr heraus. Wow, das nennt sich wohl im JETZT leben.

Wahnsinn, auch nach 12 Jahren kann ich noch unglaublich viel von Kindern lernen und wenn ich ehrlich bin, eigentlich immer mehr!

12:00Uhr, 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, 20:15Uhr Zeit zum Fernsehen, oh wie interessant Rosamunde Pilcher, wenigstens die Landschaft ist imposant, 22:00Uhr Zeit für's Bett, sonst schaffe ich den morgigen Tag nicht.

Ach du wunderbar tote Routine in meinem Leben, welche scheinbare Sicherheit du mir doch schenkst!

## FESSELNDE FREIHEIT!

Endlich geschafft, lang ersehntes Wochenende ich heiße dich willkommen!

Freitag 12:00Uhr, endlich, im Zug überlege ich schon fieberhaft was ansteht, was könnte ich (wir) unternehmen.

Ach ja genau es bleibt beim Ich, mein Mann hat Dienst, 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 mehreren Personen ist mir das ICH sein nicht möglich, da wird's mir immer sehr schnell zu eng, bekomme keine Luft mehr, ich verschwinde in meiner Kokusnuß, 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 raus holen 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 heraus fordern oder habe ich nur Angst zu versagen, gegen mich zu verlieren?

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!

Samstag abend, 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!

Sonntag früh, 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 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. 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

Mittwoch Nachmittag, 15:00Uhr, schnell rein in meine Joggingsschuhe 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. Erster 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 gerade aus, 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!

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 stehen bleiben 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 vereisten 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 vorher, wie wenn diese Szene nicht geschehen wäre. Gut so, ein schlechter Traum also. Mein Atem normalisiert sich und allen Gedanken verbiete ich ganz einfach sich zu melden. Einatmen-ausatmen-einatmen-ausatmen-einatmen-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 und stolz auf mich 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 entgegen gestreckt, 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 hinaus gehe 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 es geahnt was ich jetzt brauche, hat er während ich beim Arzt war unsere Gartenmöbel entstaubt und Kaffee gekocht, mhhhh, 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 voll gestopft 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 zurück zu liegen, 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 alle Mal etwas Selbstverleugnungseinsatz zu betreiben.

Im Gleichschritt Marsch, so gehts 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 Leihenschauspielerin, 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, irgend etwas 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 gehts  
wieder gut, mein Herz hingegen macht sich große Sorgen,  
Ängste über die verschiedensten Krankheiten machen sich  
breit!

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

Nach 20min. warten im Gruselvorbzimmer 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 meine Augen verschwimmt diese Person im weißen Kittel, höre ich jetzt schon Gespenster? Depression? Wovon spricht er? Halt, Stop, 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 nahe 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 waren 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 vorbei gelebt, 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 Selbsterfahrungs-, BewußtSeins- und Selbstheilungsprozesse auf meinem Weg zur EnergieSeherin (zu mir)!

## **GÄNSEHAUT IM TURMZIMMER**

Meine 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, aber das war doch für jeden so, oder?

Zurück in die Gegenwart: ein lieber Freund empfahl mir den Besuch einer EnergieSeherin (Schamanin) 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 a`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  
kommt jetzt. 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  
mit dem leuchtend roten Teppich auf selbigen übergeben  
muß? Schei....

Wenn du dieses Gefühl in dir nicht mehr aushalten kannst  
Barbara, dann pustete 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, charismatisch -  
ob das möglich ist, für mich 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. “Pfffffffffffff, sehr! großer Kloß in meinem Hals, leichte Panik, Kindheitserinnerungen – die Worte finden nicht mehr den Weg in meinem Mund, sprachlos!

Birgit (Vesseling PractitionerIn, EnergieSeherin, Schamanin) 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 genau so 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 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 Fahrtengespräch 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, wäre 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. Wir setzen uns an einen großen Tisch, gleich ergibt sich ein nettes Gespräch und ein Blick in die Augen meines Gegenübers. Meine Herzrasen setzt wieder ein, interessant, ich kann diesem Blick nicht standhalten, warum? Was ist hier los? Mein Interesse ist geweckt!

Vorstellungsrunde – pffff, was wollen die nur hören, ich fühle mich wie an die Wand gestellt. Glück gehabt, mein mutiger Schutzengel Renate ist vor mir an der Reihe, also schließe ich mich einfach ihren Worten an, wie einfach für mich, muss nicht`s 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 verbundener 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 nur noch ein Gedanke:  
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 Erstenmal in meinem Leben weine ich Tränen dazu. Ja, ich kann wieder weinen, einfach so, 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!

## **ICH WILL ZURÜCK IN MEINE KOKUSNUSS**

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!

Spät abends 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 auszu graben, 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 anders 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 sozusagen 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 mich 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. Wie rücksichtslos wär denn dasß Absolutes Verbot!

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 Change, 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 Entsetzten 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 dich 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 das

Licht meines 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 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).

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. Abstand um mein Ego zu füttern. 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 Kokusnüsse oder?

Leider kann ich mich nicht mehr verstecken, es ist an der Zeit wiedereinmal 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 Erstenmal seit langer Zeit fühlen wir uns wieder verbunden, ein neuer Hoffnugsfunke?

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 dort hin, 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, und im Grunde nur meinen eigenen spiegelt, 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 Change liegt – ich muss dadurch! Und ich gehe weiter, naja, eigentlich schleppe ich mich weiter. Die VesselingSitzungen bringen Erleichterung, bringen langsam 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 innerhalb von 10 Minuten beim Alten. Autsch!!!

Ich ziehe wieder ein, mit einem mulmigen Gefühl, aber ich habe es versprochen und ich kämpfe.

Alpträume und eine Grippe verbannen mich ohne jede Gnade ins Bett. Müde und karftlos, 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 wiedereinmal 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

Change 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 erstenmal wirklich das Wort und sagt mir, dass er so nicht weiter machen 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?

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, emphatisch sein, darüber sprechen dass ich Bilder sehe, nein, das ist zuviel 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 tiegern, 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 ist 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 in mir 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 ein geredet. 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.

Sport geht heute nicht, bin noch zu müde von gestern und zudem bin ich in letzter Zeit nicht sonderlich motiviert. Es ist mir nicht mehr möglich dieser Kampf gegen mich, ich bin viel mehr im Einklang und habe keine Ahnung wie ich das finde. Also, was soll ich tun? Ich brauche Beschäftigung, dringend, irgendetwas, nur keine Stille – nicht in mir und nicht im Außen – denn die macht mich verrückt!

Hmm, was macht mich verrückt, die Stille? Nein, Stille wäre doch eigentlich gut, oder?

Ach was soll`s, ich geh einfach shoppen, mal ganz klassisch diesem wunderbaren Frauenklischee entsprechend.

So, rein ins Einkaufszentrum und WUMMMM!

Wie aus dem Nichts beginnt mein Herz zu rasen, ich bekomme eine leichte Scheißattacke, ich habe einen Kloß im Hals, ich bekomme schwer Luft. lllllllllllllll, was um alles in der Welt ist jetzt wieder mit mir los? Es reicht mir, ich werde wütend auf mich und marschiere siegessicher in die nächst beste Boutique.

Ich bin stark, mir geht es gut, ich habe keine Probleme, ich will jetzt einkaufen! Zum Glück fallen mir ein paar

Metaltrainingssätze ein die mich bestimmt retten werden.

Ich schaffe es nicht diese Sätze zu Ende zu denken, ich muss hier raus und fluchtartig verlasse ich dieses Kaufhaus!

Tief durch atmen und dann ist alles wieder gut!

Nein, nichts ist gut, in meinem Körper läuft immer noch dieser Film, ich spüre immer noch die selben 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 Kokusnusschalenhaus zurück, sofort, sonst flippe ich hier noch aus!!!

Ein neuer Gedanke blitzt auf, was für einen Unsinn denke ich hier, welcher Film läuft hier hab? Ich spreche von FREI sein und wünsche mir meine Kokusnussschale 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 meine 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 Schoppigtour hat es aktiviert, nicht mehr und nicht weniger!

Zeit diese alte Wunde, diesen Phantomschmerz, der nichts mit der Realität zu tun hat, zu heilen!

Ich erlebe eine wunderbar tiefe Vesseling Sitzung mit einer sehr lieben Kollegin und fühle mich zum erstenmal 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

## **Schwere – Los**

In Worte zu fassen, Hier und Jetzt, was es bedeutet Schwere – Loszulassen und somit Schwere Loszuwerden, ist eines der schönsten und auch berührensten Erlebnisse meines bisherigen Da Seins! Gerne würde ich Ihnen liebe LeserInnen

hier an dieser Stelle ein Patentrezept dafür liefern, wie es schneller geht, sich Selbst zu lieben, sich Selbst zu erkennen, aber es gibt keines, zumindest habe ich es noch nicht gefunden. Dafür kann ich an dieser Stelle aber mit meiner gesamten Aufrichtigkeit schreiben, dass Kokusnüsse eine schwere dicke harte Schale haben, die zu knacken möglich ist. Doch auch der Wackelpudding trägt die Schwere in sich, war noch immer alles mit Schmerz verbunden, einem wunderbar trickreichen Egokörper (Schmerzkörper) der wie ein ausgehungertes Tier nach Futter schrie. Er wollte Leben, er wollte sich nähren und ich gab ihm was er brauchte, unbewußt und naiv, nach Phasen der Leichtigkeit kamen immer wieder Phasen der Schwere, des Mangels, vorallem in finanzieller Hinsicht, diesem Teil den wir zum Überleben brauchen, diesen Teil den ich immer verachtet habe, dem muß ich erliegen, dem muß ich mich geschlagen geben? Nein niemals! Ich kämpfe für mich, ich kämpfe für mein Licht ich will Leichtigkeit! So soll mein Leben sein, wunderbar leicht und dann wieder nervig, muss ich mich jetzt damit abfinden um in Frieden zu sein? Sorry, aber auf diesen Frieden kann ich gut verzichten, wer bin ich denn nun? Bin ich schwarz oder weiß?

Bin ich Kokosnuss oder Wackelpudding, ich brauche Halt, ich brauche Sicherheit, woran halte ich mich fest wenn dies beides egoman ist? Ich stehe am Anfang, schon wieder, ich kann nicht mehr, alles nur eine Idee, alles nur eine Lüge? All diese alten Gefühle, all diese alte Angst, all diese Erinnerungen – NEIN! Bitte liebes Leben, verschone mich davor, ich bin doch schon auf meinem LebensLiebesWeg, oder?

JA, ich bin es und ich ziehen mich für ein paar Tage aus meinem Alltagsgeschehen zurück, schließe meine Praxis und trete zurück, begeben mich auf mein persönliches Retreat. Unglaublich berührend sanft und wach in einem vergehen diese Tage wie im Flug und ich erkenne die Abhängigkeit der Schwere in mir, wie ein Junky lächzt mein egomaner Schmerzkörper nach Futter. Ich erkenne es ich spüre es und konfrontiere mich. Natürlichkeit und Liebe, auch wenn das sagenhaft kitschig klingt, finde ich kein anderes Wort dafür, fließen sanft durch meinen Körper und ich grinse wie ein verliebtes Honigkuchenpferd vor mich hin! Ja ich verstehe und ja, ich muss nochmals loslassen und ich darf!

VesselingSource-(un) endlich frei! dieser einzigartige Prozess

lässt mich Energieräuber in meinem Leben erkennen und sie zu lösen. Unvorstellbare Gedanken aktivieren sich in mir, was mache ich wenn ich nicht mehr an mir arbeite um glücklich zu werden? Was mache ich wenn ich nicht mehr arbeite um meinen Geldmangel zu kurieren? Was mache ich wenn ich meinen Schimmelreiter küsse? Was mache ich wenn ich nicht mehr meine Berufung suche? Ja dann folge ich einfach dem Ruf meines Lebens, oder?

Ja dann erkenne ich die Kraft meines organischen Seins, dann lebe ich meine Bestimmung und stimme ihr auch zu!

Ja, dann küsse ich einfach meinen Schimmelreiter!

Ja ich erlebe das Sterben meines Ego's und spüre den Frieden in mir. Die Freude am Sein :) Schwere – Los, JA endlich!

## **ALLTAG LEBEN :)**

Machmal fühle ich mich in dieser Neuheit wie ein kleines Kind, das jeden Tag als ein Abenteuer erleben darf, immer neue Erfahrungen sammelt und dadurch wächst.

Kinder sind sehr große und aus weise LehrmeisterInnen, von denen wir Lebendigkeit, Ehrlichkeit, Leichtigkeit und Authentizität lernen dürfen und das IMMER und ÜBERALL ;) Kinder sind die eigentlich Erwachsenen, mit all ihrer Liebe und all dem Vertrauen in ihren leuchtenden Kinderherzen! Wie wunderbar könnte unsere Welt sein, wenn wir dies erkennen und wie sanft und achtsam würden wir dann mit unseren Kindern umgehen. Sie nicht mehr erziehen, sondern sie begleiten und ihnen eine führende Hand zur Verfügung stellen um all ihre Talente, Visionen und Träume tatsächlich erleben zu dürfen! Eine Utopie meinerseits – ja vielleicht – aber ich halte gerne daran fest und tief in meinem Herzen glaube ich an unsere Möglichkeiten und an das Strahlen in jedem Wesen auf dieser unserer Erde!

Kurz gesagt, ich liebe mein Leben, mich, unsere Welt, Menschen, Erfahrungen, Gefühle, Abenteuer – (un)endlich frei!

Ja, so fühle ich mich nun, verliebt und frei mich zeigen so wie ich bin!!!

Hier haben Sie nun einen Teil meiner Lebensgeschichte als Geschenk bekommen. Es war nicht immer leicht und

gleichzeitig möchte ich keine meiner Erfahrungen missen.  
In all den Worten können Sie auch die Philosophie meiner  
Arbeit erkennen, mein Herz lesen - denn meine Arbeit ist der  
Weg, Menschen in Ihre Leichtigkeit zu begleiten, Ihnen meine  
Hand zu reichen und ein Stück weit mit Ihnen zu gehen.  
Dabei entdecken wir gemeinsam Zufriedenheit, Lebendigkeit  
und Raum für ihr strahlendes immerwährend jugendliches  
SEIN! Es ist mir eine Ehre!

Informationen & Termine zu meiner Arbeit:

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

Informationen zum Institut für energetische Wissenschaften

& Martin Brune`s Musik:

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

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

Herzlichen Dank für Ihre Zeit – erzählen Sie`s weiter, denn  
auch meine Vision von einer erleichterten Welt will unbedingt  
gelebt werden ;)

Alles Liebe, Ihre

Barbara Schiestl

## 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 zurück gibt  
Am Anfang  
Am Ende  
Im Sekudentakt!

(B.S.)