

100 KRISEN MEISTERN

FINDE DICH SELBST!



NADINE KRETZ

PHEODORA 

Zur Autorin



Mit dem Buchbestseller »100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe« offenbarte Nadine Kretz ihr damaliges Single-Leben, um aufzuzeigen, dass auch andere mit ihrem Problem nicht alleine dastehen. Nadine

Kretz ist nicht nur Autorin, Beziehungsmanagerin und ausgebildete Mediatorin. Sie ist die Frau mit dem roten Kleid, die durch Wortwitz und Authentizität die heutigen zwischenmenschlichen privaten und gesellschaftlichen Problematiken beleuchtet, Zusammenhänge aufzeigt und Hindernisse auflöst. In Einzelberatungen, Vorträgen oder bei Firmenseminaren löst sie unbewusste Blockaden der Liebe, um innerlich frei und erfolgreich glücklich zu werden. Nadine nutzt dafür Methoden des systemischen Coachings, Transformationsreisen, Rückführungen, Inneres Kind, Kommunikations- und Konfliktmanagements. Die Frau in Rot gibt Beziehungen neue Perspektiven und öffnet auf ihrer Mission die Herzen der Menschen für die Liebe.

www.nadine-kretz.de | www.beziehungsinstitut.de



Nadine Kretz

100 KRISEN MEISTERN

Finde Dich selbst!

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

© 2023 Nadine Kretz
Covergestaltung: Lars Seiffert

Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-741-25325-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Befreiung von der Angst im Alltag.....	13
Das hatte niemand vorhergesehen	13
Dein Weg zu innerem Frieden.....	16
Sich von Sorgen befreien	16
Freude einziehen lassen.....	18
Nähe zulassen können.....	19
Einsamkeit tötet	23
Highlights der Leichtigkeit.....	27
Die Wahrheit in dir erkennen.....	30
Die Weisheit der Alten nutzen.....	35
Manipulationen entlarven	38
Deinen Selbst-Wert bestimmen	49
Befreiung von Beurteilungen.....	55
Die Sache mit der Meinungsmache.....	65
Wenn nichts mehr da ist	74
Auszeit, statt Vollzeit.....	76
Beende deine inneren Kämpfe.....	80
Von der Außenwelt zur Innenschau	92
Streit lösen und Kommunikation verbessern	94
Der Mensch ist so viel mehr	105
Raus aus den alten Schuhen	105
Dein Weg zum Wachstum.....	107

Hass in Liebe verwandeln	110
Einfach nur Ich ist genug	114
Die Verwandlung.....	122
Die Resonanz des Geldes.....	124
Nie wieder Mobbing oder Bossing	130
Trennung und Spaltung überwinden.....	134
Kinder leiden leise	140
Suizidgedanken in Lebensfreude wandeln.....	149
Dein Weg zur goldenen Zeit	154
Befreie dich von deinen Schatten.....	154
Hüte dich vor falschen Propheten.....	160
Innere Ruhe finden.....	167
Burnout erkennen und lösen	171
Vergebungsritual.....	175
Mehr Glück ins Leben ziehen	177
Glückliche Beziehungen schaffen	184
Die Sache mit der Hilfsbereitschaft.....	193
Für sich selbst eintreten.....	203
Könige und Königinnen der Zeit.....	209
Die Macht der Gedanken	212
Verlasse deinen Autopiloten	212
Heimlich gesetzte Traumata	219
Ghosting entkommen	226
Nur mal angenommen.....	230
Wer ist Gott?	231
Neue Pfade errichten	233
Energietankstellen	235
Schwingungserhöhung.....	235

Die Glücksmoment-Methode	238
Die schöne Zukunft-Methode	239
Stress-Weg-Atmung.....	240
Die Ich-Beziehung	241
Die Bedeutung von frei sein	243
Die Komplexität von Freiheit.....	243
Angstfrei leben.....	245
Das Leben feiern	249
Das Licht verdrängt die Dunkelheit	253
Der Krieg wird nicht auf der Erde gewonnen.....	253
Verlasse die 3D-Matrix.....	260
Krieger und Kriegerinnen des Lichts.....	265
Nachwort.....	269

Vorwort

Lieber Leser, die Pandemie hat unser aller Leben fundamental verändert. Nichts ist, wie es mal war, doch wie gehen wir währenddessen und danach damit um? Idealerweise sogar gestärkt daraus hervor? Man könnte meinen, diese Welt und die Menschen seien kälter geworden. Vielleicht stimmt das sogar. Es sieht nämlich sehr danach aus, wenn ich mir die Zeiten der Entmenschlichung genauer betrachte, und dennoch ist das nur die eine Seite der Medaille. Trotz allem tragen wir ein Licht in uns, das nur darauf wartet, wieder neu entfacht zu werden. Ich möchte mit diesem Buch aufzeigen, wie schnell sich ein Leben verändern kann und hundert kleine Probleme von gestern schon heute nicht mehr wichtig sein können, wenn plötzlich größere Hindernisse bewältigt werden müssen. Was wir tun können, um in Krisenzeiten zu uns selbst zu finden und normale Dinge wieder zu schätzen wissen. Für wie selbstverständlich halten wir Gesundheit, Freiheit und Selbstbestimmung? Betrachten wir die Wahrheit über uns, die Bandbreite unseres menschlichen Daseins und unsere Existenz im globalen Sinne, um das zu hinterlassen, wofür unsere Seele geboren wurde? Holen wir unsere Schatten aus der Dunkelheit und verwandeln sie zu Liebe und Licht,

um innerlich frei und glücklich zu werden. Zu oft haben wir uns selbst verloren. So entstand auch mein erstes Buch »100 MIESE DATES« mit dem Untertitel »Und die Suche nach der Liebe«, weil ich mich von der Liebe unbewusst entfernt hatte, genauso wie viele andere Menschen das heute noch Tag für Tag immer wieder aufs Neue tun. Enttäuschungen und Verletzungen lassen unser Herz erfrieren, um uns vor weiteren Wunden zu schützen. Neue Rückschläge lassen es bluten und verschließen. Das geschieht jedoch nicht nur im privaten Bereich. Wofür erleben wir eine gesellschaftliche Zerrissenheit? Wie zerrissen und fern von Liebe sind wir wirklich? Wir glauben zu lieben, aber können dergleichen kaum weiter weg sein. Das Coronavirus, die Pandemie und alle anderen Krisen des Alltags ermöglichen die Einkehr zurück in unser Inneres, um Heilung zu erleben und auch die Liebe neu zu erkennen, wie herausfordernd das auch für uns alle sein mag. Eine Reise zu Verbundenheit, statt Spaltung, auf die ich dich, wie auch mit meinen anderen Büchern, mitnehmen möchte. Mein persönlicher Weg zur Wahrheit, zu Gott, der Liebe und dem Licht, der vielleicht heute auch dich berühren und neue Perspektiven aufzeigen wird.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch beinhaltet meine persönliche Meinung, die Darstellung meiner Gedanken, Kreativität, Interpretationen, Emotionen, Wahrnehmung, Fiktion, Satire und Überlegungen. Ich beziehe mich damit auf das Recht der Meinungs- und Pressefreiheit. Das Coronavirus, Covid19, SARS CoV-2 sind Krankheiten, die ernst zu nehmen sind wie auch viele andere gefährliche Krankheiten. An gesetzliche Vorgaben sollte man sich halten. Ich bin kein Mediziner, stelle keine Diagnosen, mache keine Heilversprechen, und gebe nur meine persönliche Ansicht wieder. Bitte bilde dir deine eigene Meinung und berücksichtige ein friedvolles Miteinander, auch wenn Meinungen und Ansichten auseinander gehen.

Ich verzichte wegen der besseren Lesbarkeit und Auffassung der Inhalte auf die genderkonforme Sprache und spreche mich ausdrücklich gegen jegliche Form der Diskriminierung aufgrund von Alter, Kultur, Religion, Herkunft, Geschlecht oder medizinischem Status aus!

Befreiung von der Angst im Alltag

Das hatte niemand vorhergesehen

Reisen wir zurück! Hattest du dir Anfang des Jahres 2020 auch die Frage gestellt: »Wie gefährlich ist das Virus?«

Niemand von uns hätte wohl gedacht, dass unser Leben, wie wir es bisher kannten, ab diesem Zeitpunkt für immer zu Ende sein sollte. Die einen nahmen es locker, andere waren übervorsichtig, kritisch, skeptisch, wütend oder ängstlich. Wie war es bei dir? Was waren deine ersten Reaktionen auf Corona? Als Beziehungsmanagerin stelle ich mir gewohnheitsbedingt noch ganz andere Fragen. Warum? Was sollen wir daraus lernen? Persönlich, gesellschaftlich und ganzheitlich? Welche Informationen kann ich darüber bekommen und wie können wir uns dadurch weiterentwickeln?

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Facebook-Post dazu und war sehr überrascht. Über 150 Kommentare. Das lag deutlich über dem Durchschnitt an sonstigen Reaktionen. Das Coronavirus bekam eine starke Relevanz und nahm Einzug in unser Leben, ob wir das nun wollten oder nicht. Ich wollte denjenigen, die besorgt waren, auf meinem YouTube-Kanal mit einer Live-Schalt ihre Bedenken nehmen, obwohl ich ehrlich gesagt selbst etwas

Angst hatte. Schließlich wusste auch ich nicht, was uns erwarten würde, aber mit einer Sache war ich mir sicher:

Angst war selten ein guter Ratgeber!

Sie zerstört dich, dein Glück und dein Leben!

Angst ist natürlich nicht per se schlecht, sondern eine normale und wichtige Reaktion auf eine Gefahrensituation, um zu überleben. Wenn ein wildes Tier kommt, laufen wir mit dem Impuls der Angst davon. Das macht Sinn und rettet Leben. Leider ist Angst jedoch oft irrational, und dann kann sie dir schaden. Alleine, wenn du intensiv an ein Tier denkst, das dich fressen will, bekommst du Angst, obwohl du lässig auf der Couch liegst. Eine körperliche Reaktion der Anspannung tritt ein. Dein Verstand sagt dir zwar, dass du gerade nicht gejagt wirst, aber die reine Vorstellung löst bei dir etwas aus. Dein Autopilot wird aktiviert.

Eine Kundin verliebte sich in einen Mann. Beide hatten eine wundervolle Anfangszeit, unternahmen viel und lernten sich über einige Wochen besser kennen. Es schien zu passen und alles war perfekt, bis er sich plötzlich distanzierte. Einfach so, ohne dass etwas Bestimmtes vorgefallen wäre. Ein gesellschaftliches Standard-Phänomen, das viele Paare wieder entzweit. Sie war ratlos und verstand es nicht. Da ihr Freund recht reflektiert war, konnte er ihr immerhin noch den Grund für die Trennung nennen. Er hatte Angst

vor einer Beziehung und sie zu verletzen. Sie bedeutete ihm so viel, dass er ihr nicht wehtun wollte, und deshalb distanzierte er sich. Dass er ihr gerade deshalb Schmerz, Enttäuschung oder Wut zufügte, überstieg seinen Horizont, weil er in seiner Angst so sehr gefangen war. Er verbaute sich und den beiden eine glückliche gemeinsame Zukunft und kreierte sich sogar echte Krankheiten, um ihr nicht mehr nahezukommen. Wie sich solche Muster schneller erkennen und auflösen lassen, wäre hier zu viel. Diesem wichtigen Thema der Bindungsangst und Beziehungsunfähigkeit widme ich ein komplett neues Buch. Was die Pandemie betraf, konnte man nun ebenfalls in Angst verfallen und sich irrational verhalten oder abwarten, sich Wissen aneignen und die Bedrohung durch unsere Gedanken kontrollieren. Ich fragte mich damals auch, wie ich mich verhalten sollte und traf eine Entscheidung! Meine eigenen Freizeitaktivitäten schränkte ich zunächst grundlegend ein, bis ich mir ein besseres Bild von diesem Corona machen konnte.

Wenn ein Sturm aufzieht, Ruhe bewahren, statt in Panik zu verfallen!

Dein Weg zu innerem Frieden

Sich von Sorgen befreien

Im März 2020 stand Wuhan unter Quarantäne. China verzeichnete 79.000 Infektionen, Deutschland 130 Fälle. Ich machte mir Gedanken, ob der Sonntagsbrunch mit einer Freundin überhaupt noch eine gute Idee war. So viele Menschen in einem Restaurant, die infiziert sein könnten. Bis zu 24 Tage Inkubationszeit, dabei musste man nicht einmal Symptome aufweisen, um infiziert zu sein. Ansteckend war man trotzdem, hieß es. Nur keine Angst! Simona und ich genossen unser Frühstück und den gewohnten Alltag. Als sie mir mitteilte, dass sie bereits indirekten Kontakt zu einem Erkrankten hatte und sich selbst nicht wohlfühlte, beunruhigte mich das trotzdem. Sie war vier Wochen gesundheitlich beeinträchtigt und nun saß sie mir unmittelbar gegenüber. Großartig! Sie umarmte mich zum Abschied, und ich fühlte mich alles andere als gut. Ich hatte Bedenken, krank zu werden und wollte mich schützen. Vielleicht machte ich mir unnötig Sorgen, denn es gab zu diesem Zeitpunkt noch mehr Menschen, die an Grippe als am Coronavirus verstarben. Dennoch stellte ich mir die Frage, ob ich jetzt auch mehr Nudeln, Desinfektionsmittel und eine Atemmaske brauchte. In der Apotheke und im

Internet war alles ausverkauft. Damit erledigte sich meine Frage und die Antwort lautete wohl notgedrungen, dass ich keine brauche. Ich würde es in den nächsten Tagen erneut versuchen, die Lage würde sich bestimmt wieder entspannen. Doch ab diesem Tag sollte mich das unerschwellige Unbehagen für sehr lange Zeit nicht mehr verlassen. Die tagtäglichen Meldungen aus den Medien wurden lauter. Ein hoch laufender Zähler der Infektionen, Politiker, die es erst mit einer Erkältung verglichen und anschließend als unsichtbarer Feind, der alle vernichten würde. Angst, Panik und Überlebensdrang ersetzten unseren Alltag und pflanzten ein unbewusstes Trauma. Egal, ob es sich um schmerzvolle Erfahrungen durch Beziehungen, Pandemie oder Gesellschaft handelte, wenn der Mensch in der Zukunft einer ähnlichen Situation begegnet, wird er getriggert. Sein Angstmuster samt Vermeidungsstrategien laufen erneut automatisch und unkontrolliert ab.

Die Angst kroch langsam in unsere Knochen, und es verlangte Mut, sich nicht davon anstecken zu lassen. Die Panik infizierte die Welt schneller als das Virus selbst! Löse dich von deiner Angst und kontrolliere dein Leben, bevor es ein anderer für dich tut.

Freude einziehen lassen

Spaß haben wurde ersetzt durch Rücksichtnahme und Vorsicht. Ich hatte eine Karte zu einer Veranstaltung, und ich wollte sie nicht verfallen lassen. Außer den dramatischen Meldungen war die Lage in meinem Umfeld gesundheitlich entspannt, doch ausgerechnet auf diesem Event überkam mich ein Hustenanfall. Ich kam mir vor wie ein Verbrecher, entschuldigte und rechtfertigte mich, weil ich mich verschluckt hatte und das auch noch an der eigenen Spucke. Das war das erste Mal, dass ich mich wie ein Todbringer fühlte, obwohl ich vollkommen fit war. Dieses Gefühl sollte ab nun an mein ständiger Begleiter werden, sobald die Nase lief, der Hals kratzte oder sich ein Nieser durchsetzte. Das konnte doch nicht normal und gesund sein, bei jeglicher Körperreaktion in ein innerliches, emotionales Gerichtsverfahren zu gelangen? Jahrzehnte lang ließ es jeden unberührt. Man klopfte dir liebevoll auf den Rücken oder wünschte gute Besserung. Wir überlebten. Vorher störte es niemanden, wenn wir uns todkrank und ansteckend ins Büro schleppten, um keine Fehlzeiten zu haben. Es wurde sogar verlangt, aber jetzt war alles anders!

Nähe zulassen können

Nachdem sich alles verändert hatte, fragtest du dich sicher auch, was jetzt richtig oder falsch war? Wie konnten wir uns und andere am besten schützen, und was ließen wir dabei komplett außer Acht, was für unser Leben aber entscheidend sein sollte? Vorsicht auf der Straße, im Büro, aber auch bei den Liebsten! Der Besuch meiner Oma irritierte mich. Ich hatte Angst, sie zu berühren, denn ich wollte sie nicht umbringen. Was, wenn ich ansteckend war, ohne es zu wissen? Darüber, dass meine Oma Nähe oder eine Umarmung brauchen könnte, machte ich mir keine Gedanken. Ich war anwesend, das musste reichen, und die Distanz war schließlich nur zu ihrem Schutz. Auch, dass Kinder unter 16 Jahren im Altenheim keinen Zutritt mehr hatten, ihre Großeltern nicht sehen durften, war bestimmt berechtigt, oder etwa nicht? Vielleicht sollte ich sie besser nicht mehr besuchen, um nicht alle Rentner in der Betreuungsstätte auszurotten, wenn ich zufällig das Virus in mir tragen würde? Wenn ich ehrlich gewesen wäre, hätte ich mir eingestehen müssen, dass ich nur an mich dachte, weil ich sie nicht verlieren wollte. Ihre Meinung, ihr Wunsch, ihre Selbstverantwortung spielten keine Rolle. Ihr Verstand funktionierte noch gut genug, dass sie eine eigene

Entscheidung hätte treffen können, zumindest bis zur gesetzlich auferlegten Isolation, aber ihr Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen, gestattete weder ich noch der Staat ihr. Im Nachhinein beschämend. War das also solidarisch? Keine Sekunde dachte ich darüber nach, was meine Großmutter wollte. Ich handelte aus purem Egoismus und verkaufte es mir selbst als Dienst an der Menschlichkeit. Und damit bekam ich meine Antwort zur scheinheiligen Solidarität. Ich hätte sie darüber informieren und einfach fragen können, aber ich tat es nicht. Ich wollte ihr keine Angst machen, nachdem sie schon genug ertragen musste. Die Flucht im Zweiten Weltkrieg, der Hunger, den Verlust von zwei Töchtern. Und erst als ich diese Zeilen schrieb, fiel mir auf, dass ich sie einfach nie gefragt hatte, was sie denn überhaupt wollte. Ich entschied für sie und über sie hinweg, weil ich glaubte, das wäre das Beste für sie. Was machte mich zu ihrem Vormund? Was machte mich so sicher, dass das das Beste für sie war? Ich hätte sie einfach fragen können und sie mir ihre Ansicht dazu mitteilen können. Ich fühlte mich schlecht, weil ich das versäumt hatte und meinen Egoismus über ihre Bedürfnisse stellte. Noch schlechter fühlte ich mich, weil ich glaubte, damit solidarisch zu sein - aus Angst - und mich dabei selbst belog! Zu dem damaligen Zeitpunkt, im März 2020, ging ich noch davon aus, dass alles in wenigen Wochen oder Monaten

wieder gut werden würde. Wir wissen heute, dass das nicht der Fall sein sollte, umso ohnmächtiger war ich ein Jahr danach. Das Besuchsverbot verbannte sie monatelang in die Einsamkeit, an der sie erst innerlich und später körperlich verstarb. Sie erkannte mich nicht mehr wieder und wurde bettlägerig. Ich konnte nichts dagegen tun, als einfach nur dabei zuzusehen, wie die weiteren Maßnahmen ihren Lebensatem zerstörten. Und das im Namen der Solidarität. Dabei bedeutet Solidarität doch etwas für andere zu tun, ohne dafür etwas zurückzuverlangen, ansonsten nennt man es Egoismus, Narzissmus oder sogar Nötigung. Wann geht es also um echte Solidarität, Schutz und Sicherheit und wann um Angst, Kontrolle, Zwang, Verzweiflung und Tatendrang, anstatt alle Perspektiven und Blickwinkel zu betrachten? Schalten wir bei unseren Handlungen neben dem Verstand auch das Herz, die Rücksichtnahme und Menschlichkeit ein oder agieren wir im Panikmodus, um nur irgendetwas zu tun? Es so aussehen zu lassen, als hätten wir alles unter Kontrolle, obwohl wir diese in Wahrheit schon lange vor Corona verloren hatten. Unser Leben war nicht nur, sondern ist noch fremdbestimmt! Fremdbestimmt von Ängsten, Lehrern, Eltern, Freunden, Medien, Regierenden, Politikern und unseren Programmierungen aus der Kindheit. Wir haben gelernt, den anderen näher zu sein, als uns selbst. Als ich einen Kunden fragte, wie sein

Leben aussehen soll, lachte er. Er hatte keine Antwort auf diese Frage. Warum nicht? Weil wir gar nicht wissen, was wir wirklich wollen, außer Gesundheit, Partnerschaft, Job und Geld. Danach hört es auf mit detaillierten Ideen über die eigene Lebensvorstellung.

Wer bist du? Wer willst du sein? Wie willst du leben? Was macht dich glücklich? Was blockiert dich? Was hindert dich an deinen Zielen? Stelle dir diese Fragen, um dir wieder näherzukommen und dich selbst besser kennenzulernen. Dann können auch Menschen und Ereignisse in dein Leben treten, die dich berühren, lieben und dir Glück, statt nur Zufriedenheit zu schenken!

Werde dir deiner Fremdbestimmungen, Programmierungen und Autopiloten bewusst, um neue Wege ins Glück zu gehen! Schaue dir deine Verletzlichkeit und Fehler an. Der Blick darauf ist womöglich schmerzhaft, sich dessen bewusst zu werden traurig, doch die Annahme bedeutet Freiheit durch Loslassen.

Einsamkeit tötet

Wer sich selbst nahe ist, mag manchmal alleine sein, aber nicht einsam. Wenn du dich selbst liebst, deine Wünsche und Ziele besser kennst, dich immer mehr wertschätzt und gesunde Grenzen setzt, förderst du deine mentale und körperliche Gesundheit. Single und alleine zu sein, lassen dich dann nicht mehr leer und traurig fühlen, wenn gerade niemand für dich da ist. Wusstest du, dass Einsamkeit ebenso tödlich wie Kettenrauchen ist? Besonders für ältere Menschen bedeutet Einsamkeit ein schnelles Todesurteil. Laut Statista fürchten fast 43 Prozent im Alter einsam zu sein.¹ Es gab bereits zahlreiche Studien über die Bedrohung des Alleinseins. In der Pandemie führte das sogar zu einem Anstieg der Sterberate². Eine erschreckende Zunahme, die niemand berücksichtigte bei den Verordnungen der Schutz-Maßnahmen. Die soziale Distanz war aber nicht nur für ältere Menschen eine Zerreißprobe, auch Singles waren stark betroffen. Wie wollte man der Einsamkeit entgehen, wenn man niemanden mehr umarmen oder gar sehen durfte? Im Lockdown gefangen! Der Mensch ist sehr

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/3799/umfrage/furcht-vor-dem-alter/>

² <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/einsame-menschen-sterben-frueher-a-1172927.html>

gut im Verdrängen und Vergessen. Schmerzhaftes Erleben und Krisen sind damit allerdings nicht immer vorbei, sondern sacken direkt ins Unterbewusstsein. Wer zu Home-Office-Zeiten nicht alleine daheim war, hatte Glück. Allerdings nicht alle, weil sich zu dieser Zeit besonders viele Paare trennten. Die Charaktere lagen plötzlich auf dem Silbertablett, und das nicht nur zu Hause, sondern von allen und jedem Menschen gleichermaßen. Um die Menschen in dein Leben zu ziehen, die zu dir passen, muss vorher oft das Feld geräumt werden. Alte Freundschaften zerbrechen, wenn man unterschiedliche Wege einschlägt, und es scheint, als wäre man alleine auf der Welt. Doch an anderen Stellen werden neue Menschen treten, diejenigen, die in dein neues Resonanz-, Energie- und Schwingungsfeld passen. Was kannst du konkret tun, wenn du dich gerade einsam fühlst? Durchforste dein Telefonbuch und nimm wieder Kontakt auf. Du wirst dich wundern, wer alles in Vergessenheit geraten ist, der sich vielleicht freut, wieder etwas von dir zu hören. Telefoniere öfter, statt Kurztexte zu verfassen. Sprich mit deinen Freunden und Bekannten und schreibe nicht. Nachrichten führen außerdem schnell zu Missverständnissen und bieten großes Konfliktpotential. Diskussionen über Whatsapp oder Telegram auszutragen, macht es meist noch schlimmer. Versuche lieber, Angelegenheiten persönlich zu klären.

Bist du Single und hast Lust auf ein Date? Abhilfe schafft das Online-Dating, das gerade zu Corona Hochkonjunktur hatte. Die Profile sind jedoch häufig mehr als abschreckend, selbst wenn sich ein wunderbarer Mensch dahinter versteckt. Männer machen dabei oft schwerwiegende Fehler, denken aber, dass es tippitoppi ist. Warum haben sie dann so wenige Matches und Dates? Zufall? Ein Kunde dachte das nicht, war schlau und hatte nach der Anpassung gleich 60 Likes in nur zwei Stunden. Ab da verabredete er sich dreimal pro Woche und fand kurz darauf eine neue Lebenspartnerin. Frauen dagegen gestalten ihren Auftritt recht gut, fallen allerdings schnell auf schräge Typen rein, wobei man sie mit dem richtigen Blick sofort entlarven kann. Mehrere hundert Kontaktanfragen gibt es für das weibliche Geschlecht auch nicht mehr. Dieser Irrglaube hält sich zäh in manchen Männerköpfen. Suche dir ein geeignetes Portal, teste es aus, aber setze keine großen Erwartungen, um nicht enttäuscht zu werden. Betrachte es wie ein Treffen zum Quatschen mit einem Bekannten, greif zum Hörer und lernst euch kennen. Während der Pandemie waren Spaziergänge im Freien sehr beliebt, geht einen Kaffee trinken oder etwas leckeres Essen. Sei offen für die Liebe und ver falle nicht in Hoffnungslosigkeit. Vertraue, dass du auch zu Krisenzeiten einen Partner findest. Alternativ beschäftige dich mehr mit dir selbst, lese,

schreibe ein Buch, bastele, musiziere oder male. Entwickle dich weiter und nutze die Zeit des Rückzuges, um bei dir selbst anzukommen. Aber auch mit Familie oder in einer Beziehung kann man an Einsamkeit leiden. Wie ist es möglich, dass man sich einsam fühlt, obwohl man mit jemandem zusammen ist? Das geschieht immer dann, wenn wir uns in der Partnerschaft oder von unseren Mitmenschen nicht geliebt, gesehen, gehört, wertgeschätzt oder respektiert fühlen, unerfüllte Bedürfnisse. Geht miteinander ins Gespräch und fragt, wo eure Beziehung steht, was ihr wollt und was ihr nicht mehr wollt oder wie ihr eure Partnerschaft oder Ehe wieder beleben könnt. Erinnert euch an die Zeit, als ihr euch kennenlerntet, und was ihr alles miteinander erlebt habt. Was ist euch wichtig, was braucht ihr, was fehlt, und was wünscht ihr euch? Klärt die Fragen für euch selbst und stellt sie eurem Partner, nehmt euch Zeit zum Reden und lasst den Fernseher aus.

Der falsche Schutz wird dein Gefängnis sein!

Highlights der Leichtigkeit

Es sollte das letzte unbeschwerte Essen werden, das ich für lange Zeit erleben würde. Ich verabedete mich mit Freunden und Familie zu einem Restaurantbesuch. Wir umarmten uns und gaben uns die Hand, obwohl die Horrornachrichten schon im Umlauf waren. Eine Umarmung? Ein Handschlag? Mein Tischnachbar im Restaurant räuspert sich, würde schon nichts passieren, aber ich bekam ein ungutes Gefühl und verteilte Handdesinfektionsmittel, bis uns die Leichtigkeit des Miteinanders wieder überkam und wir uns gegenseitig das Essen von den Tellern klauten. Wir lachten, fühlten uns fröhlich und frei. War das unverantwortlich oder nur der Drang zu leben?

Was für unüberlegte und gefährliche Dinge wir zu Beginn der Pandemie noch taten. Wie sehr ich mich nach einer innigen Umarmung sehnte, fiel mir erst auf, als man mir sie wegnahm. Dass es meiner Oma genauso ergehen könnte, kam mir noch immer nicht in den Sinn. 187 Euro Strafe kostete es, wenn man jemanden 2021 auf offener Straße umarmte und dabei erwischt wurde. Das war so irreal. Wie sehr mussten wir uns wirklich schützen, wie sehr mussten wir andere aufgrund unserer Angst dominieren, bis wohin sollte man gehen, und wann war es zu viel? Ab

wann trieb uns die Panik zu machtbesessenen Diktatoren und wann zum Empathen, der trotz aller Umstände noch Mitgefühl mit seinen Mitmenschen hatte? Die Kollateralschäden und Traumata, insbesondere die der Kinder, die nach zwei Jahren Menschen ohne Gesichter zeichneten. Ab sofort standen Familien mit zwei Müttern, Vätern, Dildos, Gruppen- und analsex auf dem Lehrplan? Alles für die Sicherheit, alles für den Schutz und zur Früherziehung? Wann ist ein Vergleich angebracht, und wann fehlte der Abgleich? Wenn man das vor Corona jemandem erzählt hätte, wäre man sicher eingewiesen worden, doch im modernen 2021 war Körperkontakt, der auf Nähe, statt Sexualität ausgelegt war, mit einem Bußgeld auferlegt. War das die neue Normalität, die uns alle retten sollte? Masken, Social Distancing, finanzieller Ruin und die Zerstörung des Menschseins im Namen der Pandemie und des Transhumanismus. Nur durchhalten! Nur noch ein paar Wochen, ein paar Monate, ein paar Jahre, ein paar Masken, ein paar Tests, ein paar Impfungen und jetzt sprach man sogar schon von ein paar Chips im Körper. Es schien kein Ende zu geben und der nächste Virus, für die vierte, fünfte oder sechste Abo-Schutzimpfung, die absolute Sicherheit, statt Nebenwirkungen versprach, stand längst parat. Schritt für Schritt änderte sich unser aller Leben, und die Menschen formten sich zu distanzorientierten Gender-Robotern.

Liebe und Herzenswärme, leben und leben lassen, Männlichkeit und Weiblichkeit verblassten. Wir wollen gute Menschen sein und niemanden ausgrenzen, zumindest so lange, bis es kein Ungeimpfter, Russe oder sonst was aus den Nachrichten ist. Das Individuum zählte nicht mehr, die Masse war wichtig! Nur noch eine Welle, nur noch ein Lockdown, nur noch ein Stich, nur noch eine Maßnahme, dann würde es vorbei sein, doch es wurde schlimmer und schlimmer, bis auf die kleinen Pausen, die man uns zwischendurch zum Aufatmen gönnte. Heimlich, ohne es zu merken, gerieten wir in einen Kreis aus Angst vor Krieg, Armut und Krankheit. Die Hoffnung, dass alles wieder gut und normal werden könnte, ließ uns manipulieren. Man kochte uns weich wie Krebse im angenehmen, lauwarmen Wasser, dessen Temperatur man langsam, aber allmählich bis zum Tod der Tiere hochdrehte. In welchem Kessel befanden wir uns, ohne es zu bemerken?

Egal wie belastend die Situation sein mag, besinne dich auf das, was du hast und nicht auf das, was dir fehlt! Auch die Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten des Lebens erschaffen und verschaffen dir kleine Glücksmomente, wenn du es nur zulässt!

Die Wahrheit in dir erkennen

Erinnerst du dich an Bergamo? Wer nicht? Die Zahl der Corona-Fälle hatte sich in Italien Anfang 2020 in nur drei Tagen beinahe verdoppelt, und das Land wurde abgeriegelt. Bald schon begegneten wir den Sarg-Bildern, die jedem im Gedächtnis hängen blieben. Ob es sich dabei wirklich um Corona-Tote oder Archiv-Material des Lampedusa-Schiffsunglücks handelte, möchte ich hier nicht zur Diskussion stellen. Deutschlands Statistik stieg ebenfalls rapide an, die Lage schien bedrohlicher. Auch in meinem Heimatdorf gab es nun den ersten Corona-Fall. Ein junger Mann, der aus seinem Skiurlaub zurückkehrte, aber nur leichte Grippesymptome aufwies. Eine Freundin von mir setzte sich selbst mit ihrer Mutter für die nächsten drei Monate unter Quarantäne, um sie nicht zu gefährden. Die Wirtschaft begann zu bröckeln, und die Menschen gingen in Deckung vor einer Pandemie, für die die Regierung mehr Todesopfer als jemals zuvor prophezeite. Jeder würde jemanden kennen, der an Corona verstarb. Bis April 2022 kannte ich persönlich keinen. Ein bis dahin gesunder, dreifach geimpfter Mann im Alter von 56 Jahren starb an Covid. Von einem milden Verlauf, aufgrund der Impfung, konnte da leider keine Rede mehr sein. Eine Ausnahme,

obwohl sonst alle zuverlässig geschützt waren? Medizinische Sachverhalte soll nicht unser Thema sein, sondern die Menschlichkeit! Seine dreifach geimpfte Nichte wurde von ihrem Umfeld als unglaublich abgestempelt. Wer geimpft ist, stirbt nicht an Corona! Niemand hörte sie an, niemand glaubte ihr. Sie fühlte sich alleingelassen und ausgegrenzt. Verletztlich und verstoßen in ihrer Trauer, obwohl sie allen Maßnahmen verantwortungsbewusst Folge leistete. Trost bekam sie nicht, sondern Verachtung und Vorwürfe! War sie wirklich eine Lügnerin? Die Menschen glaubten eher einem Moderator, der weder sie noch den Erkrankten kannte, als jemandem, der einem gegenüber stand. Wer sprach nun die Wahrheit? Ein journalistischer Medienmacher, der Pressemitteilungen von seinem Teleprompter ablas oder ein Mensch, der die Situation live miterlebte? Wir wissen es nicht. Was wir jedoch wissen, ist, dass dauerhafte Wiederholungen keinen Zweifel an zweifelhaften Wortphrasen und keine Chance für bewusste Wahrnehmung ließen. Unser Gehirn macht uns etwas vor. Wenn wir es nur oft genug hören, halten wir es für die Wahrheit, egal, wie ver-rückt es auch sein mag. Es ist menschlich, Dinge, Begebenheiten und Menschen mit Bewertungen, Urteilen oder sogar Verurteilungen zu belegen. Vernünftig ist das nicht! Einmal drauflos gestempelt ist die

Tinte nicht mehr abwaschbar, komme, was da wolle. Dieses Verhalten nennt sich kognitive Dissonanz. In diesem Fall widerspricht die kontinuierlich eingeprägte mediale Wahrnehmung des Fernsehstars dem Erfahrungswert der Nichte und löst ein ungutes Gefühl aus. Ein Zwiespalt, indem man plötzlich und unerwartet zwischen zwei Stühlen sitzt und den warm gesessenen Hocker nicht mehr verlassen möchte. Der alte Zustand muss erhalten bleiben, das Unbehagen wird damit verdrängt. Die Dauerwerbesendung macht den Freund zum Feind und stellt ihn in den Schatten. Er erhebt sich als Lichtgestalt und bemerkt dabei nicht, dass er es ist, der mit einem solchen Verhalten in die Dunkelheit abgleitet. Verschwinden wird diese Ungerechtigkeit nicht, sondern sich zu einem emotionalen Geschwür entwickeln und sich auf andere Art und Weise bemerkbar machen. Solange, bis man diesen seelischen Schatten wieder wahrhaftig in Liebe verwandelt. Ich möchte in diesem Zusammenhang nicht von Schuld sprechen, sondern Entwicklung. Jeder geht seinen eigenen Weg, den er beschreiten darf, um zu sich selbst und seiner göttlichen Schöpferkraft zurückzufinden. Hilfreich dafür ist, eine möglichst neutrale Position einzunehmen und seine eigenen Gedanken und Bewertungen zu überprüfen. Das kann eine herausfordernde Angelegenheit sein, die

aber schlussendlich zu mehr innerem Frieden und Gelassenheit führt. Können wir absolut sicher sein, was wahr ist und was nicht? Kennen wir immer alle Hintergründe, Verstrickungen und Aspekte? Nein. Es sind immer nur Annahmen und Vermutungen. Erlauben wir uns, mal falsch zu liegen und stoppen als Erstes die Verurteilungen gegen uns selbst. Wir sind Menschen. Menschen machen Fehler, und wir dürfen diese uns und anderen vergeben. Ohne Fehler gibt es kein Wachstum. Wir brauchen sie, um daraus zu lernen. Wie dumm ist es dann eigentlich, dass wir sie verurteilen? Dass wir uns dafür verurteilen? Weil man uns eingeredet hat, perfekt sein zu müssen. Leistung, Geld, Gier, Macht und verlorene Menschlichkeit. Wer Fehler macht, ist falsch und wird mit Liebesentzug oder Entlassung bestraft. Wir geißeln uns selbst, und es ist an der Zeit, uns unsere Fehler zu verzeihen, sie lieben zu lernen, weil sie uns voranbringen! Versuchen, sie nicht zu wiederholen! Wenn wir uns gedanklich nicht von gewissen Vorstellungen trennen wollen, obwohl wir es einfach nicht wissen, sondern nur glauben, behindern wir uns selbst und unsere Wahrnehmung. Das fördert das Aggressionspotential zu Andersdenkenden, egal welche Wahrheit derjenige vertritt, ob in der Partnerschaft, Job oder Gesellschaft. Aber nicht nur unser eigenes Mindset, sondern auch die Wirtschaft

und Psyche landeten immer häufiger auf der Intensivstation, während Krankenhausbetten leer blieben oder Häuser sogar geschlossen wurden. Fakten, Wahrheiten und Lügen verschoben sich immer mehr in ein Labyrinth der Gutgläubigkeit und Hoffnungslosigkeit. Vertrauen wir auf die Wissenschaft, Studien, Stimmen, Gegenstimmen, Experten oder auch auf Abwägungen, Faktensuche, Intuition, eigenen Erkenntnissen und Erfahrungswerte? Vertraust du blind oder bist du sehend, mit deinen Augen und dem Herzen?

In einer orientierungslosen Welt ist der beste Kompass du selbst!

Die Weisheit der Alten nutzen

Apropos Sehvermögen. Meine Nachbarin Erna ist mit ihren 97 Jahren noch fit wie ein Turnschuh, körperlich als auch geistig. Sie hört und sieht nur etwas schlecht. Die rüstige Rentnerin berichtete mir von einer Familie, die damals an Diphtherie verstorben war und deren Hausdame, die sie betreute. Obwohl die Eltern und Kinder das Virus nicht überlebten, steckte sich die Haushälterin nicht an. Was hatte sie anders gemacht? Jedes Mal, wenn sie nach Hause kam, rieb sie ihre Hände mit Schnaps ein und gurgelte mit dem hochprozentigen Zeug. Die stark desinfizierende Wirkung hielt sie gesund und bewahrte sie vor dem Tod. Eine aufschlussreiche Information. Da es zu Beginn der Pandemie zwischenzeitlich zu Engpässen von Desinfektionsmitteln kam, besorgte ich mir zwei Flaschen Schnaps. Mit welchen Dingen man sich plötzlich beschäftigte und wie traurig, dass so viel Wissen der Weisen und Greisen verschollen war. Wir sind so abhängig von allem geworden, dass die meisten Menschen ohne einen Supermarkt der Gebrüder und Co. gar nicht mehr überlebensfähig wären. Autarkie, ein Wort, mit dem ich mich noch nie befasst hatte, weil das Leben so schön bequem geworden war. Vielleicht war es an der Zeit, das zu ändern? Selbst wieder

ein paar Dinge anzubauen, wenn die Nahrungs- und Energiekrise uns einholen sollte. Die Alten wussten noch, wie sie über den Winter kamen, sich ohne Heizung warmhielten und mit Lebensmitteln versorgten. Wir dagegen kennen nicht mal mehr den Weg zum Discounter ohne Navi. Irgendwie armselig. Befassen wir uns wieder mit der Kraft der Kräuter, natürlichen Rohstoffen und Mutter Gaia. Die Schätze der Natur wertzuschätzen. Dagegen stehen Windräder, Einwegmasken und E-Autos. Was sagt dir das? Selbst recherchiert und informiert oder propagiert? Die Selbstverantwortung für alle unsere Lebensbereiche haben wir schon lange abgegeben. Umsorgt und mittlerweile doch besorgt um Existenzen, Gesundheit und Sicherheit. Omas Hausmittel macht jetzt die Pharma, Kontrollzwang schafft ein neues Karma. Frei sein, leben, wie wir sind, wie war das noch, wenn wir keine Kinder des Staates mehr sind?

Kennen wir noch das Wissen unser Ahnen oder lässt es sich nur noch dunkel errahnen? In der Vergessenheit liegt die Kraft, neu erblickt, bald eine neue Welt erschafft. Wie vertraut bist du mit den Erinnerungen unserer geschätzten Alten? Ergraut und schon verblasst oder setzt du heute noch einen Impuls, der einen weisen Menschen mit deiner Aufmerksamkeit sein Herz mit Liebe entfacht?

Kennst du einen wunderbaren älteren Menschen, mit dem du ein wenig Zeit verbringen, ihn mit deiner Aufmerksamkeit glücklich machen und von ihm lernen kannst? Nutze es! Schenke jemandem Wärme und Liebe, vertreibe deren der Einsamkeit!

Manipulationen entlarven

Die gute Erna interessierte die Lockdowns reichlich wenig. Sie verweilte zu Hause, trank ihren abendlichen Wein bei den Nachbarn und drehte mit ihrem Krückstock regelmäßig ihre Runden. Ihr Faltenrock und dunkelblauer Pullover waren vermutlich aus den Achtzigern mit made in Germany, wo Deutschland noch für Qualität stand. Einige Jahre zuvor radelte sie fröhlich durch die Gegend, jetzt umgarnte sie mit ihrem Charme die Busfahrer, die sie einige Meter kostenlos mitfahren ließen, und das sogar, wenn es sein musste, ohne Maske. In der Stadt erlebte ich das anders. Ob Jung oder Alt, man musste sich genau an die Regeln halten, und die hasserfüllten Passagiere ergötzen sich an einem Status, den sie bei der eigenen Frau zu Hause niemals erreichen würden. Ohne Rücksicht auf Verluste wurde jeder aus dem Bus geworfen, dessen Maske nicht fahrerkonform war. Zwei kleine dunkelhäutige Kinder, sechs und elf Jahre, wurden rausgeschmissen, weil sie keine Maske trugen. Sie verstanden schlecht Deutsch und das kleine Mädchen begann zu weinen, während sich die Bustüren vor ihr schlossen. In dem Fall würde es der Normalbürger nicht als Rassismus und Ausgrenzung bezeich-

nen, sondern rechtschaffend. Im Jahr 2023 löste die Situation bei den gleichen Personen entsetzen aus, damals Gefühle der Verteidigung und des Triumphs. Braver Bürger, gut gemacht. Auch hilflose Großmütter wurden skrupellos zu Opfern von macht- oder angstbesetzten Paradigmen. Von Polizisten von Parkbänken geprügelt, weil in Düsseldorf ein Verweilverbot herrschte. Drei Jahre später kann sich niemand mehr an alle diese Unmenschlichkeiten erinnern. Der Kanzler machte es vor mit Gedächtnislücken. Und dann eine sommerliche Lockdown-Unterbrechung. Ein Stück Normalität kehrte zurück, obwohl das hauptsächlich nur für Geimpfte galt. Mitte 2022 verlagerten sich Hassdebatten und Schuldzuweisungen auf Russen und vielleicht noch auf afrikanische, schwule Männer, die durch Poppen von Affen im Dschungel die Affenpocken ins Land gebracht haben sollen. Das klang zwar durchgeknallt, doch anscheinend gab es diese offiziellen Erzählungen wirklich, also glaubte man sie. Ich verfolgte das Informations-Embargo schon länger nicht mehr, um mir meine geistige Gesundheit nicht zu ruinieren. Die ganze Angstmacherei ging mittlerweile den meisten auf die Nerven und der Rest holte sich zur Sicherheit mit FFP2-Maske den nächsten Booster. Im Dezember 2022 wurde die Pandemie als beendet erklärt. Masken, Tests und Impfungen gab

es weiterhin in Bussen, Altenheimen, Kranken- und Medienehäusern. Sicher ist sicher. Vielleicht waren es lebensrettende Aktionen? Wenn man die Zuversicht daran nicht verlor, auf jeden Fall. Man tat gut daran, den Nachrichtenkonsum einzuschränken und sich mehr auf das Leben selbst zu konzentrieren. Unzählige verspottete Verschwörungstheoretiker, die sich seit März auf den Straßen tummelten, verbreiteten schon 2020 Gerüchte, die leider, zumindest teilweise, zur traurigen Realität wurden. Die Parolen klangen einfach zu wirr, weshalb man sich diese nicht eingestehen, geschweige denn anhören wollte. Man glaubte der Regierung, Medien und Politikern - bedingungslos. Alles im Namen von Klima, Frieden, Genderei und Sicherheit. Doch warum sollte der Bürger frieren, weniger duschen, essen, hungern, den Gürtel enger schnallen, sparen, mehr bezahlen, während sie sich gleichzeitig ihre Diäten, laut dem Bund der Steuerzahler, im September 2021, im Januar 2022 und bis 2024 von 7.000 Euro auf 7.750 Euro monatlich erhöhten, die Steuergelder mit beiden Händen in andere Länder warfen und mit ihren Jets in Begleitung von teuren Privatfotografen und Visagisten

durch die Gegend düsten?³ Nachts schaltete die Stadt aufgrund von Energiesparmaßnahmen die Beleuchtung aus, um Bürger im Dunkeln über Stock und Stein nach Hause trappeln zu lassen, während sich die Minister beim Oktoberfest 2022 maskenlos bei kompletter Festtagsbeleuchtung die Brause gaben. Duschen sollten wir unterlassen, Stinken ist fein und reinigen durfte nur noch mit dem Waschlappen sein. Empfehlungen von oben. Laschet lachte an der Ahr, während die Menschen, die ihn betrachten, alles verloren hatten. Ich war selbst einen Tag vor Ort, um zu helfen, und das Ausmaß der Zerstörung, Armut und Verzweiflung war schockierend. Die Gegend sah aus wie ein zerbombtes Kriegsgebiet, der Anblick zerriss mir mein Herz. Ich betreute später eine ältere Dame im Pflegeheim, die ihren Mann und ihr ganzes Hab und Gut verlor. Eine edle, adrette Frau, die nun Spendenkleidung trug und an Demenz litt. In diesem Fall war es vermutlich beinahe Glück, dass sie sich an nichts erinnerte und jeden Tag ihres restlichen Lebens mit der Hoffnung an ihren Mann und ihr Haus verbrachte. Menschlichkeit stand in dieser Welt hinter Macht- und Geldbesessenheit. Der kleine Arbeiter strebt genauso sehr danach wie der große Manager. Mit

³ [Doppelte Diätenerhöhung ab 1. Januar 2022 - Bund der Steuerzahler Rheinland-Pfalz \(steuerzahler-rheinland-pfalz.de\)](https://www.steuerzahler-rheinland-pfalz.de)

guten Kontakten, Durchsetzungsvermögen, einem spitzen Ellenbogen, verlorener Moral, verkaufter Seele und Kampfgeist gelangt man schnell an die Spitze der Pyramide. Wer selbstbewusst und selbstsicher genug auftrat, konnte fast alles erreichen und glaubhaft sich selbst verkaufen. In einer von Narzissten geprägten Gesellschaft ein echtes Problem. Zumal die meisten nicht einmal wissen, was Narzissmus überhaupt bedeutet, obwohl wir ständig von ihnen umgeben sind. Kurz gesagt, die geballte Empathielosigkeit, Böses für das Gute verkaufen und Schuld sind immer die Anderen. In Beziehungen suchen sich Narzissten größtenteils hochsensible Opfer, um ihre positiven Emotionen regelrecht auszusaugen. Wie ein Vampir nähren sie sich von Herzenswärme, bis nichts mehr davon übrig bleibt. Ein Prozess, der Jahre dauern kann. Liebes-Häppchen verzögern die totale Selbstaufgabe, damit man nicht so schnell an der Gefühlskälte verhungert. Sie zerstören ihren Partner und sie zerstören dich, wenn du ihnen näher begegnest. Und nun stelle dir vor, was passiert, wenn unsere Gesellschaft und Geschäftsebenen davon wimmeln. Konsumsucht, Leistungsdruck, Helikoptereltern und Kindheitstraumata verschließen die Herzen der Kleinsten und züchten daraus Narzissten. Wenn man Glück hat, bleibt es nur bei narzisstischen Zügen, statt einer ausgewachsenen Persönlichkeitsstörung. Narzissten

sind wahre Meister darin, andere für ihre Zwecke zu beeinflussen. Und wer die Manipulationstechniken und die Psychologie des Menschen kennt, kann sie nutzen oder ausnutzen. So gestaltet sich bei guten Intensionen ein Miteinander oder bei bösen Absichten ein Lenkungsinstrument. Das liegt im Ermessen des Absenders, seiner Wissens-, Seelen- und Geistesfähigkeit. Angst bietet die effektivsten Kontrollmechanismen. Furcht vor der Einsamkeit, Verlassen werden, Krankheit, Tod oder Existenzängste gehören zu den niedrig schwingenden Empfindungen. Jede Emotion, jedes Gefühl schwingt auf einer bestimmten Frequenz. Unter der Angst liegen beispielsweise noch Trauer, Scham, Schuld, Scheitern und Verzweiflung. In den obersten Ebenen liegen die Liebe, Freude, Frieden, Bewusstwerdung und Erleuchtung. Wer um die Psyche weiß, weiß, wie sie zu steuern ist. Adressiert man an die unteren Bereiche, schafft man es, Betroffene zum Handeln zu animieren oder anders ausgedrückt, sie das machen zu lassen, was man will. Im Marketing ein immer gern eingesetztes Mittel. Das steigert die Absatzmärkte ungemein. Lasst uns Hautkrebs und Sonnenbrand verhindern – mit Sommercremes. Die Angst vor der fehlenden Männlichkeit verkauft Pick Up Coachings, die Angst vor Krankheit und Geldbußen knebelt den freien Willen, fördert Ein-

schränkungen, bestimmt Handlungsweisen und Schutzmaßnahmen. Es ist gar nicht so einfach zu unterscheiden, wann es tatsächlich um Schutz, Vorankommen und Sicherheit und wann um pure Profitgier geht! Nicht alles, was Geld kostet, ist zu verteufeln. Schließlich leben wir noch in einer Welt, in der wir Geld als Wert akzeptieren, statt Tauschmittel zu integrieren.

Die einfachste Methode Sinnvolles von Sinnfreiem zu unterscheiden, ist, sich darüber bewusst zu werden, dass beides wahr sein kann. Dieser Schritt hilft dir dabei, deine Vor-Urteile über Bord zu werfen und offen zu werden. Dein Kopf ist die erste Instanz. Wenn du diese oder deine Wahrheit finden möchtest, dann meißle sie nicht in Stein, wenn du glaubst, sie gefunden zu haben. Beginne zu hinterfragen, abzuwägen und dementsprechend zu handeln, statt gehandelt zu werden. Doch möchtest du wirklich so viel Zeit investieren, um freie Entscheidungen zu treffen, dich mühselig deiner Angst und fehlgeleiteten Blockaden entledigen oder doch einfach nur konsumieren, weil es deutlich bequemer ist? Dann ist es für dich an der Zeit, deine Reise mit mir an dieser Stelle zu beenden, und das Buch beiseite zu legen. Mutig genug, weiterzumachen und dein Herz mit neuer Liebe zu entfachen? Wie schön! Dann geht deine Reise jetzt weiter...

Wie simpel funktionieren Manipulationen noch, und wie trittst du ihnen entgegen? Mit dem Entzug der Existenzgrundlagen werden Beeinflussung und Lenkung noch einfacher. Die Menschen verlieren die Kontrolle über sich und ihr Leben. Sie lechzen nach Grundbedürfnissen, essen, trinken, Wasser, duschen, Wärme, Sicherheit, dem Wunsch, negative Gefühle zu überwinden und wieder in den inneren Frieden, Leichtigkeit und Gelassenheit zurückzukehren. Sie vertrauen auf die Regierenden, dass sie diese Aufgabe für sie übernehmen, mit bestem Wissen und Gewissen agieren, keine bösen Absichten hegen und dem Volk hilfreich zur Seite stehen. So kann man entweder Gutes schaffen, seinen Partner zum Abhängigen oder ein Volk zum Gefolge machen.

Die Erkenntnis über unsere Bedürfnisse bestimmt das Maß der Kontrollfähigkeit von außen. Je besser du dich selbst kennst und selbst versorgst in materiellen und geistigen Dingen, desto weniger bestimmt dich ein anderer. Laut der Maslowschen Hierarchie sind die Bedürfnisse in verschiedene Etappen aufgegliedert.

Die unterste beschreibt die körperlichen, physiologischen Bedürfnisse. Was brauchst du zum Überleben? Essen, schlafen, trinken, atmen, usw.

Die zweite Ebene umfasst deine Sicherheit. Dein Zuhause, Frieden, Wissen, Gewohnheiten. Schutz vor Krankheit, körperlicher Unversehrtheit, materielle und persönliche Versorgung. An dieser Stelle kommen die ganzen ehrlichen Versicherungsvertreter ins Spiel.

Darüber liegen die sozialen Bedürfnisse. Zuwendung, Zärtlichkeit, Zugehörigkeit, Geborgenheit, Partnerschaft, Kommunikation und Sozialgeflecht.

Schließlich kommt die Individualität mit Anerkennung, Macht, Status und Aufmerksamkeit. Darüber, an der Spitze der Pyramide, als letztes, die Selbstverwirklichung.

Oben angekommen stürzten wir durch Corona oder die Maßnahmen frontal zurück auf den Boden. Wir waren gar nicht mehr kontrollierbar, bis es zu diesem außergewöhnlichen, auf der ganzen Welt zeitgleichen Ereignis kam. Und schon waren wir wieder abhängig, hilflos, steuerbar, erpressbar und verletzlich. So schnell kann es gehen! Im Grunde waren wir das vorher auch schon, doch träumten uns an der Spitze der Transzendenz davon. Um in die höheren Gefilde aufzusteigen, mussten die Stufen darunter erfüllt sein. Wer hat schon Interesse daran, sich um seinen Intellekt zu kümmern, wenn er nichts zu essen auf dem

Teller hat. So klettern wir langsam die Ebenen nach oben, sobald sich die Gelegenheit dazu bietet.

Schaust du dir die einzelnen Stufen an, wirst du feststellen, dass der Schutz vor Krankheiten unter dem Bedürfnis nach sozialen Kontakten liegt, und damit automatisch als wichtiger bewertet wird. Ein Lockdown und Freiheitseinschränkungen sind aufgrund der Bedürfnishierarchie somit das geringere Übel, wenn sich eine tödliche Pandemie ausbreitet und die untersten Ebenen der Existenzbedürfnisse bedroht werden. Wenn sich nun andere Menschen nicht an diese Vorschriften halten, fühlen sie sich in ihrer Existenz bedroht. Der Urinstinkt des Überlebens springt an, und es gelten die Gesetze von Flucht oder Kampf. Begegnet man nun also einem Ungeimpften oder einem Menschen, der keine Maske trägt, während gleichzeitig kontinuierlich auf die Gefahr hingewiesen und seine Eigenverantwortung abgegeben wird, steigt das Angst-, Panik- und Aggressionspotential. Es wird bekämpft, gemieden oder beides im Wechsel! Wir begeben uns aus Sicherheit oder aus Angst vor Restriktionen freiwillig oder unfreiwillig in den Lockdown und in Quarantäne mit schwerwiegenden psychischen Folgen. Ein erwachsener Mensch kann zwar die Gründe für die Einschränkungen erfassen, doch je länger der Zustand der Isolation andauert, desto mehr wird in

seine Grundbedürfnisse eingegriffen, die nicht mehr erfüllt werden. Nicht erfüllte Grundbedürfnisse lösen den Drang nach Überlebensstrategien aus – Kampf oder Flucht, innerlich und äußerlich. Wut, Anfeindungen, Passanten auf der Straße anbrüllen, bis das Zungenzäpfchen zappelt, gehören plötzlich zum guten Ton der Solidarität. Aber immerhin lassen sich so, ganz ungeniert, die psychischen Folgen des Lockdowns raus kanalisieren. Der Geist verrennt sich im selbstgebauten Labyrinth der Wertlosigkeit und Rechtschaffenheit. Die charakterlichen Schwächen liegen für jedermann ersichtlich auf dem Präsentierteller. Peinlich! Oder etwa nicht? Bist du in der Bewertungsfalle? Wir bewerten ständig, doch das verschließt unser Energiefeld, um Positives zu empfangen. Wenn ein Kind noch nicht dazu in der Lage ist, aufs Töpfchen zu gehen, hast du Geduld mit dem süßen Fratz oder schimpfst du es aus? Bei Angriffen möchten wir gerne selbst mit lautem Geschrei aufs Töpfchen, was wir uns, statt unter den Hintern aufs Köpfchen setzen. Solange wir nicht in der Gelassenheit sind und bei Konfrontationen die Ruhe bewahren, haben wir noch eine Lernaufgabe. Wem hilft es, wenn sich zwei Kinder streiten? Na, nur demjenigen, der daraus lernt! Doch hier begann der Kindergarten erst!

Deinen Selbst-Wert bestimmen

Nach zwei Jahren und einem weiter voranschreitenden Virus, musste man wohl das traurige Resümee ziehen, dass die Menschen weniger weit in ihrer persönlichen Entwicklung waren, als wir angenommen hatten, und dass alle Restriktionen anscheinend nicht den gewünschten Erfolg zeigten. Die Schöpferkraft und das Bewusstsein der Menschheit standen noch in den Kinderschuhen. Menschen, die sich ihr Töpfchen auf den eigenen Kopf packten. Zugegebener Weise wusste ich selbst manchmal nicht, wo es hingehörte, aber spätestens, wenn mir alles bis zum Hals stand, rückte ich es wieder an die richtige Stelle. Hin und wieder ist es ratsam, jemanden um Hilfe zu bitten, der uns eine neue Ausrichtung und Orientierung geben kann, um unser Päckchen dort zu hinterlassen, wo es hingehörte. Doch nicht alle sind an Seelenfrieden interessiert. Was glaubst du, wie viel du wert bist? Für dich? Für andere? Für die Gesellschaft? Verschiedene Studien der WHO, Intergovernmental Panel on Climate Change und die US-Gesundheitsbehörde EPA berechneten unterschiedliche Werte für ein Menschenleben. Dabei sank der Wert von 8,5 Millionen runter bis auf eine läppische Million. Diese Rechnung hat die EU mit dem Programm Clean Air for

Europe (CAFE) und das General-Direktorat der Europäischen Kommission aufgemacht.⁴ Einige Jahre zuvor wurde ein Mann in Europa als Leistungsgut mit etwa 1,9 Millionen gehandelt, eine Frau mit 1,3 Millionen. Also quasi nichts. Die Amerikaner liegen preislich fünf- bis zu zehnmal höher als ein Deutscher.⁵ Warum das so ist, mag ich nicht zu sagen. Interessant ist jedoch, dass wir staatlich betrachtet, kaum einen Wert besitzen. Ob wir frieren, hungern, leiden oder nicht, spielt unter dem Strich in einer stark ausgeprägten machthungrigen, narzisstischen Gesellschaft, keine Rolle. Das ist die bittere Wahrheit. Eine Pille, die wir erstmal schlucken und verdauen dürfen. Wenn du glaubst, dass Politiker und Regierende immer nur dein Bestes im Sinn haben, müsstest du bereits die letzten Monate, wenn du ihre Worte nicht nur gehört, sondern auch verstanden hast, schon längst vom Gegenteil überzeugt worden sein. Nicht mal dein Nachbar, dein Partner oder deine Familie haben immer nur das Beste für dich im Sinn, und dann traust du das fremden Menschen zu? Spätestens durch den unterschiedlichen Impfstatus verstieß man die

⁴ https://www.finanzen100.de/finanznachrichten/wirtschaft/schwierige-frage-fuer-forscher-und-politiker-400-000-oder-8-5-millionen-euro-wie-viel-ist-eigentlich-ein-menschenleben-wert_H979307734_493101/

⁵ <https://www.trendsderzukunft.de/forscher-berechnen-der-wert-des-menschen-liegt-zwischen-10-und-74-millionen-euro/>

eigene Schwester, den Bruder, Vater oder Mutter. Da irgendwann ein dreifach Geimpfter aber nicht mehr zur elitären Gruppe gehörte, wenn seine Zeit ablief und zurück in den Ungeimpfter-Status verfiel, relativierte sich der Ausgrenzungsgedanke. Familien und Freunde konnten wieder zusammenwachsen. Entschuldigungen Fehlanzeige. Es ist das Geschäft mit der Unmenschlichkeit. Um den Hoffnungsschimmer nicht verblassen zu lassen, galt es weiterhin Tatendrang zu zeigen und jede Maßnahme mitzumachen. Regel ist Regel und diese dürfen laut dem ehemaligen WHO-Chef Wieler schließlich niemals hinterfragt werden. Warum nicht?

Du kannst dir also weiterhin von anderen ein Töpfchen aufsetzen lassen oder deinen Wert selbstbestimmen. Dieser ist nur eine kleine Entscheidung weit weg von dir. Willst du eine datierte, registrierte und notierte Handelsware und dich als eine solche fühlen oder frei und glücklich sein? Worin besteht der Unterschied? Im Alltag erleben wir tagtäglich, dass wir von andern abgewertet, beschimpft, beschuldigt, bewertet und verurteilt werden. Oft ist es schon so normal geworden, dass du das gar nicht mehr merkst. Ich habe meine Wahrnehmung mittlerweile so stark ausgeprägt, dass ich nicht nur die Worte höre, Mimik und Gestik sehe, sondern auch die emotionale

Schwingung meines Gegenübers spüre. So nehme ich häufig mehr wahr, als der andere selbst. Ich kenne seine Blockaden, die er zu diesem Zeitpunkt nicht einmal erahnen kann, weil ich seine Energie fühle. Klingt das außergewöhnlich für dich? Ist es aber nicht! Jeder könnte das, wenn er sich nur wieder darauf einlassen würde. Sich selbst zu entdecken, den Mut zu haben, die eigenen Gefühle wieder zuzulassen und das Herz zu öffnen, das viel zu lange verletzlich war. Du bist es, der dir deinen Wert gibt, egal, was andere sagen, meinen, denken oder zu Papier bringen. Lässt du dir das Töpfchen aufsetzen? Nimmst du die Bürde an oder darf der andere lernen, es an seiner eigenen Stelle zu positionieren? Niemand kann dir vorschreiben, wie du dich zu fühlen hast. Das liegt einzig und alleine in deiner Macht. Wenn ein Mensch die Kontrolle über dich übernimmt, du keine Fragen mehr stellst, hast du nicht nur das Töpfchen auf deinem Kopf, sondern den Inhalt gleich mit. Höre auf, dich selbst schlechter zu bewerten, als du bist! Werde der liebenswerte, wertgeschätzte, wertvolle, fantastische Mensch, der du sein willst. Du bist das doch schon längst, du hast es nur vergessen!

Dieser Schritt erfordert Mut, insbesondere dann, wenn man andere an seiner Entwicklung, Gedanken und Worte teilhaben lassen möchte. Durfte man nur noch der eine

Million-Euro-geschlechtslose-Roboter sein und das sagen, was politisch angewiesen war? Machten Diskussionen und unterschiedliche Ansichten Thematiken nicht transparent und das Leben bunter und spannender? Lieber Schweigen und den Schmerz ertragen, bis er dich zerfrisst? Wegschauen, bis dein Leben über dir zusammenbricht? Corona ist zu einer alles entscheidenden Epoche geworden, die dich retten oder betten kann. Die Krone brachte uns ein Juwel, welches uns schwer fällt zu sehen. Eine Entwicklung aus Systemen und Mustern im innen und außen, die uns einfach nicht mehr gut taten - nur langsamer als gedacht. Wann besinnen sich die Menschen wieder auf das, was wirklich zählt? Auf ihr Herz? Auf die Liebe?

Wir waren doch alle sehr verwöhnt. Es fehlte uns an nichts. Wir hatten genug zu essen, zu trinken, Strom, ein Dach über dem Kopf und frische Luft. Mehr als die meisten anderen Menschen auf dieser Welt, und dennoch fokussierten wir uns auf den Mangel und auf das, was man uns genommen hatte. Unsere Luxusprodukte, wie Reisen, Cafés, Restaurants, Konzerte und Clubs fehlten uns so sehr, dass wir irgendwann bereit waren, alles dafür zu tun, um es zurückzubekommen. Selbst, wenn es sich dabei um Dinge handelte, die uns schaden könnten. Diesen Teil der

Wahrheit blendeten wir einfach aus. Anfang 2020 entschleunigte Corona unser Leben, und die Menschen erfreuten sich über ihre zusätzlich gewonnene Freizeit. Endlich raus aus dem Hamsterrad, weniger digitale Massenbeispielungen, Handy, TV und Internet. Vorteilhaft war das jedoch nur so lange, bis die Ehe daran zu zerbrechen drohte, weil man Kinder und Partner jetzt jeden Tag aushalten musste. Alles hat seinen Preis, und wenn du ihn von anderen bestimmen lässt, wird es besonders teuer. Corona schenkte dir Zeit und Leid, um den Weg zu dir selbst zu finden, deine Verletzungen anzuschauen, deine Enttäuschungen, deine Härte und Kälte. Alles beginnt mit deinem verschlossenen Herz, selbst wenn du glaubst, noch lieben zu können, sieht die Wahrheit manchmal ganz anders aus. Deine Schwingung verrät dich! Menschen können sie wahrnehmen. Sie spüren dich, wenn auch noch unbewusst, so wie du unbewusst andere spürst, jemanden magst oder nicht. Frequenz hin oder her, der nächste Typ, von dem ich dir jetzt berichten werde, ging gar nicht!

***Finde heraus, wie hoch oder niedrig du schwingst.
Deine Gefühle sind dein Kompass zu dir selbst!***

Befreiung von Beurteilungen

Der Kerl kann nur bekloppt sein und hat nicht mehr alle Tassen im Schrank, Choleriker, Narr und frauenfeindlich! Du hast genug von dem! Das sagt dir allerdings nicht dein Gefühl, sondern Bekannte, Freunde, Familie oder die Medien. Dann stimmt das auch! Die ehrlichsten Menschen auf dieser Welt sind bekanntlich Moderatoren, Journalisten und Politiker. Und niemand ist wissender als Menschen, die von denen bespielt werden. Es mag wahr sein oder eben auch nicht. Die Wahrheit ist - wir wissen es nicht. Wir wissen es so lange nicht, bis wir persönliche Erfahrungen gemacht haben oder von vertrauensvollen Personen eine Wahrheit geliefert bekommen, aber auch dann sollte dir bewusst sein, dass es sich um eine falsche Wahrnehmung handeln kann. Es ist immer subjektiv und nie objektiv. Menschen interpretieren, beschuldigen, urteilen, beklagen, bewerten, hetzen und tratschen. Dein Autopilot – die aufgespielten Programme aus den ersten sechs Jahren deiner Kindheit, Verletzungen und Programmierungen verursachen Täuschungen, die dich im besten Fall eines Tages Ent-Täuschen, um dich selbst und die Wahrheit zu entdecken. So schmerzhaft dieser Prozess sein mag, sieh es als Kehrtwende, ein Ausbruch aus einer Illusion, die nicht länger aufrechterhalten werden kann. Das, was uns

am meisten erschrecken lässt, sind nicht die falschen Bewertungen, Urteile von Freunden, Kollegen, Bekannten oder der Gesellschaft, es sind die Schatten unseres Selbst! Was, wenn du gar nicht so nett und freundlich bist, wie du glaubst, wenn du öfter falsch liegst, als du wahrhaben willst, und wenn du innerlich verletzt und gebrochener bist, als du dir eingestehst? Eine Begegnung mit deiner eigenen Hölle und Horrorshow. Je mehr du mit dem Finger auf andere zeigst, desto öfter zeigen vier Finger deiner Hand auf dich, und du gehst mit dir selbst ins Gericht. Unbewusst, ohne es zu merken, verlagerst du dein Schwingungsfeld nach unten zu einem Menschen, den man ebenfalls nicht mag. Wer andere beschuldigt oder abwertet, fühlt sich selbst schuldig und nicht wertig – das ist das Spiegelgesetz. Die anderen sind unser Spiegel, in dem wir uns mit unserer Fehlbarkeit erkennen können. Ersetze jedes Mal DU mit ICH und umgekehrt, und du wirst dich wundern, was du über dich selbst und den anderen erfährst. Wenn man das weiß, ziehen beide Parteien blank. Statt zur Selbstreflektion zu schreiten, es als Geschenk in Empfang zu nehmen, schimpfen wir häufig fleißig drauflos. Nun treffe deine Entscheidung, wenn du magst. Sollen deine Wut und Anklagen dein weiteres Leben bestimmen oder reist du weiter?

Auf deinem Weg zu dir und zur Liebe wirst du immer freier werden. Deine Bewertungen werden weniger, beziehungsweise deine Beurteilungen. Eigentlich deine Verurteilungen, wenn wir es noch genauer nehmen wollen, denn bewerten machen wir ständig, um Situationen und Menschen besser einschätzen zu können. Ich mache es häufig in Form von Analysen. Wir geben einen Wert, idealerweise sachlich, neutral und weniger emotional. Mit der Einführung des Notensystems in der Schule, gut und schlecht zu sein, verlor es seine eigentliche Bedeutung. *Bewertung* ist ursprünglich ein positives Wort, das kollektiv mit einer negativen Energie aufgeladen wurde wie bei *Querdenker*. Urteile fällen Richter, nachdem sie häufig nur einen Bruchteil der Sachlage kennen, manche Beweise sogar nicht zugelassen haben. Sie treffen eine Annahme und stellen sich über den anderen, um eine Verurteilung aus- und Schuld zuzusprechen. Daher sollten wir sehr aufmerksam sein, wo wir uns bei diesen drei Wörtern gerade befinden, die wir gerne in einem Töpfchen vermengen.

Werde nicht zum Richter, sonst richtest du dich selbst.

Du wirst merken, dass es manchmal anders scheint, als es ist oder du nur die halbe Wahrheit kennst.

Eine Frau telefonierte sehr laut in einem Café. Eine Dame am Nebentisch, die sich gar nicht oder nur flüsternd mit ihrem Mann unterhielt, fühlte sich davon gestört. Sie schritt zur Lauttelefoniererin und unterbrach ihr Gespräch, um ihr bestimmt mitzuteilen, dass sie aufhören müsse, zu telefonieren. Sie solle keine oder solche Art der Geschäftsgespräche nicht führen, sich eine Telefonzelle suchen oder zu Hause arbeiten.

Aufgrund dieser kleinen Geschichte hast du ein Bild mit einigen Bewertungen, worauf du vermutlich ein Urteil gefällt hast: Es gibt keine Telefonzellen mehr!

Die Klägerin ist übergriffig und eine schreckliche Dame. Wir ergreifen Partei für das scheinbare Opfer. Vielleicht liegst du mit deiner Bewertung richtig, aber so wirklich wissen wir es nicht. Fakten, die du noch nicht kennst. Die Frau arbeitete viel und gönnte sich selten eine Pause, um ihr Leben finanzieren zu können, an diesem Tag machte sie eine Ausnahme. Außerdem war sie Single. Sie hatte selten jemanden, mit dem sie sich abends oder im Café unterhalten konnte. Das Telefonat wurde unter zwei schwerhörigen Menschen geführt, weshalb es eine normale Lautstärke überschritt. Die Frau offenbarte der Dame diese Tatsachen, doch statt Verständnis, erntete sie weitere An-

klagen. Schließlich war das Urteil von ihr über die Telefonistin längst gefällt. Wenn wir uns einmal festgelegt haben, möchten wir keine Fehler eingestehen, weil wir uns dann nicht mehr liebenswert fühlen. Doch manchmal wirkt man auch nicht liebenswert, wenn man die Fehler nicht eingesteht. Wir haben hier eine klassische Täter-Opfer-Situation. Die ältere Frau hätte ihre Story vermutlich so erzählt: »Ich wollte mit meinem Mann ruhig und gemütlich ins Café, um ganz in Ruhe einen Kaffee zu trinken. Plötzlich kam eine Frau und telefonierte so laut, dass man es noch in der nächsten Stadt hätte hören können. Das ist ein Ort, um seine Freizeit zu gestalten, nicht um Geschäftstermine abzuwickeln, die dann auch noch jeder mitbekommen kann. Als ich sie darauf hinwies, hat sie mich sogar beschimpft, statt einfach aufzulegen und jeden dort seine Ruhe genießen zu lassen. Ein schrecklicher Mensch!«

Was fällt dir in den Erzählungen auf? Wo weckt es deine Gefühle, die in Wahrheit gar nicht deine sind? Der erste Bericht ist sachlicher formuliert als der, der älteren Dame. Diese verwendet viele Adjektive, Anklagen und Übertreibungen. Das hilft dabei, sich mit ihr zu solidarisieren und die Empathie auf ihre Seite zu ziehen. Überprüfe das in Zukunft bei Geschichten, die man dir erzählt. Man nennt diese Art der Kommunikation eine Form der schwarzen

Rhetorik. Du triffst sie täglich in Politik und Medien an. Sie wissen um deren Manipulationstechniken oder sind selbst Opfer davon.

Wer könnte das perfekte Feindbild für weitere Analysen sein? Die ersten Hinweise gab ich dir bereits am Anfang des Kapitels. Er ist mittlerweile nicht mehr der meist-, sondern nur der zweitgehasste Mensch auf der Welt. Zumindest erscheint es so für uns. Die Rede ist von Trump. Nun lasse deine Meinung zu ihm fließen. Was geht dir durch den Kopf? Gute oder negative Gedanken? Welche Gefühle entstehen? Gute oder negative Gefühle? Welche Reaktionen zeigt dir dein Körper? Bist du angespannt oder entspannt? Rast dein Herz, dein Puls vor Freude oder Wut? Ein Wort, ein Name, der so viel in dir auslöst und dich in einen Kreis von Bewertung und Urteilen verfallen lässt, dabei ist es egal, ob du ihn als gut oder schlecht kategorisierst. Die viel wichtigere Frage ist, wie neutral bist du? Kannst du in jedem Menschen, etwas Gutes entdecken? Zugegebenermaßen ist das bei dem ein oder anderen eine wirklich große Herausforderung, aber deshalb dürfen wir ja auch üben. Die einfachste Methode, um der Wahrheit näherzukommen, ist die Menschen selbst zu Wort kommen zu lassen. Was sagen sie, wie handeln sie und warum?

Die reinen Fakten zu beurteilen, mehr zu beobachten, statt zu verurteilen ist eine Herausforderung. Insbesondere dann, wenn der Ruf von jemandem vorseilt. Ich möchte an dieser Stelle klarstellen, dass ich keine Partei ergreife, sondern die menschliche Auffassungsgabe, und was wir daraus machen, näher beleuchten möchte. Von den Medien kommt kein gutes Wort über Trump, vergleichbar mit der Dame im Café. Immer, wenn wir nur eine Seite anhören oder Ausschnitte aus einem Ganzen, verfälscht es die Wahrheit. Wir tun also gut daran, beide Perspektiven anzuhören. Immerhin schaffte die Trump-Lästerei eine Abwechslung zur ständigen Corona-Krise. Ich war damals gewillt, meinen Blickwinkel zu erweitern und machte eine aufschlussreiche Erfahrung. 2020 verfolgte ich eine nächtliche Pressekonferenz aus dem Weißen Haus. Wer hätte es gedacht, Trump sprach ruhig und sachlich. Alleine das führte bei mir schon zur Verwunderung, weil sich Fotos von ihm, auf denen er immer schreit, in mein Unterbewusstsein eingebrannt hatten. Der erste Eindruck war ganz anders als ich es gewohnt war. Zum Ende der Konferenz beleidigte ihn ein Journalist und stellte ihn als Lügner dar. Die verbale Gewaltattacke entsetzte mich, Trump bewahrte daraufhin sogar einen kühlen Kopf. Ruhig bat er seine Mitarbeiterin, dem Reporter die Belege für seine Aussagen, Daten, Statistiken und Fakten herauszusuchen.

Als der Journalist erkannte, dass er zu Unrecht den Präsidenten beleidigte, wurde auch Trump ungehaltener. Die Medien verbreiteten ausschließlich den kleinen Ausschnitt des deutlichen Ausdrucks Trumps. Somit hatte das Image des Cholerikers weiterhin Bestand. Wie der Präsident wirklich tickt, vermag ich nicht zu beurteilen. Fakt ist jedoch, dass er der einzige Präsident war, der keinen neuen Krieg angestiftet hat. Diese Leistung finde ich beachtlich. Beobachte bitte auch hier meine Worte. Ich spreche von der *Leistung*, nicht von dem *Menschen*. Das verhält sich ähnlich wie mit *Feblern machen* und *sich falsch fühlen*. Unsere Sprache sagt unglaublich viel über uns und andere aus, wenn wir sie nur besser verstehen würden. Natürlich kann man nicht jedes Wort präzise wählen, aber du findest darin viele Richtwerte über dich selbst oder demjenigen, der gerade mit dir spricht.

Ich bin ein großer Freund davon, mir selbst ein Bild zu machen, statt mir eines auf indoktrinieren zu lassen. Das hilft mir, eigene Bewertungen anzustellen, zu wissen, wovon ich rede, statt wie ein Äffchen alles nachzuplappern, wovon ich keine Ahnung habe. Außerdem verdrängt es Stress und schafft Gelassenheit.

Was wirklich stimmt oder nicht, wissen wir einfach oft nicht. Vielleicht habe ich eine Meinung, aber wenn ich mir

nicht sicher sein kann, verbreite ich sie nicht ungefragt, halte mich, wenn es mir möglich ist, zurück, bevor ich die falsche, Schuld- und Hass-Keule weitertrage!

Mein Telefon klingelte und ein Freund unterbrach aufgeregt meinen Gedankengang. Die Supermärkte sollten ab sofort nur noch zwei Stunden an zwei Tagen die Woche geöffnet haben. Da war sie wieder, die Stille Post, die laut für Aufruhr sorgte. Ich konnte jetzt entweder in Aufregung verfallen oder entspannt bleiben. Konnte das wirklich stimmen? Obwohl mich die Aussage besorgte, wollte ich mir den Tag nicht verderben lassen. Ich beschloss einen Waldspaziergang zu machen und das erste Radler zu genießen. So viele Menschen hatte ich hier lange nicht gesehen, die es mir gleichtaten. Besinnen sich die Menschen etwa doch wieder auf die Natur und gemeinsame Unternehmungen, dank Corona? Auch das Handy verweilte bei den meisten in der Tasche. Die Nachricht über die Lebensmittelversorgung rückte in den Hintergrund. Es war eine Falschmeldung, die viele Menschen beunruhigte und ihr Energiefeld zu Boden sinken ließ. Angst! Da war sie wieder! Es ist viel gesagt, gedroht und prophezeit worden, was nicht eintraf, uns aber in Angst und Schrecken versetzt hat. Kann noch kommen? Ja, kann es, aber was bringt mir das

jetzt, außer schlechter Laune? Die Angst wird es nicht besser machen! Also löse dich davon! Lasse den Gedanken ziehen, atme, lenke dich ab oder mache eine Übung der Energietankstellen, die ich dir später noch vorstelle.

Egal wie turbulent es im außen auch sein mag, umso wichtiger ist es, für sich Ruhepole zu finden.

Was tut dir gut?

Wo oder womit kannst du einige Minuten der Entspannung für dich finden?

Die Sache mit der Meinungsmache

Es gab bereits Zeiten, von denen wir niemals gedacht hätten, sie zu erleben, und es werden sicher noch weitere folgen. Im negativen und positivem Sinne. An Regalen, wo man Klopapier, Nudeln und Mehl fand, herrschte leergefegte, gährende Leere. Viele Einrichtungen schlossen. Schulen, Kitas, Restaurants und einige Firmen machten schon vor der Energiekrise 2022 ihre Lichter aus. Geld regiert die Welt oder die Daten. Ich hatte tatsächlich die naive Vorstellung, dass die Menschen durch Corona menschlicher oder anders gesagt, schneller zu sich selbst zurückfinden würden. Stattdessen folgten sie Narrativen und den falschen Propheten. Diebstähle von Desinfektionsmitteln in Krankenhäusern, angedrohte Plünderungen und Rationierungen der Lebensmittel. KI, Bargeldabschaffung, Wirtschaftskrise und die Installierung einer neuen Weltordnung unter dem Deckmantel des Coronavirus? Angekurbelt wurden diese Thesen durch den Lungenfacharzt Dr. Wolfgang Wodarg. Der Seuchenexperte und Dozent für die Fachbereiche Epidemiologie und Gesundheitsökonomie sah die Corona-Situation von Beginn an anders als die allgemeinen Medienmacher. Er verglich es mit einem

Grippevirus, der zwar schlimm, aber nicht zu einer pandemischen Lage berechtigt sei. Auch an der Übersterblichkeit hegte er starke Zweifel. Im Dezember 2020 begann man mit der Impfung. Im Jahr 2021 wies die Sterblichkeitsrate über eine Million Tote auf, deutlich mehr als im Corona-Vorjahr. Laut Spiegel sei es die höchste Sterblichkeit seit der Nachkriegszeit 1946⁶. Medien-Wissenschaftler standen vor einem Rätsel und fanden keine Erklärung für dieses seltsame Sterbe-Phänomen. Schließlich gab es keinen einzigen Hinweis oder Zusammenhang, was die vielen Todesfälle hätte erklären können. Die Injektion galt als zuverlässig, sicher und sogar nebenwirkungsfrei.⁷ Aber was war es dann? Das Klima, oder wenn der Mond im dritten Haus des Saturn stand? Wer weiß das schon? Die Meinungen gingen stark auseinander, auch weitere Ikonen gossen mit ihren Ansichten Öl ins Feuer. Die Anfeindungen beider Parteien heizten sich auf, ein friedlicher Diskurs war nicht mehr möglich. Die Gesellschaft lebte es vor, der Partner, Ehemensch, Kind oder Kegel zu Hause machten es nach.

⁶ <https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/todesfaelle-in-deutschland-erstmals-seit-1946-mehr-als-eine-million-menschen-in-einem-jahr-gestorben-a-33182896-1479-40a0-b537-239a58860552>

⁷ Stand bis November 2021

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/Tabellen/sonderauswertung-sterbefaelle.html?nn=209016>

Prof. Bhakdi leitete 22 Jahre das Institut für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene an der Mainzer Universität. Er war ein politischer Regierungsberater, anerkannter Medizinforscher und international geschätzter Infektiologe. Das änderte sich schlagartig, als er Kritik am politischen und medizinischen Kurs äußerte. Man verklagte ihn wegen Volksverhetzung. Demokratie ist wichtig. Mittlerweile waren die meisten Menschen vielfach geimpft, bekamen die Krankheit aber trotzdem. Wider aller Erwartungen und Vorhersagen überlebten sogar die Ungeimpften, obwohl man ihnen sogar, seitens eines sozialen Dienstes, die Essensausgabe verweigerte und ihnen gerne die medizinisch, notwendige Versorgung vorenthalten wollte. Kein Beatmungsgerät, keine Krankenhausbetten, keine Rettung für Ungeimpfte, lauteten die Schlagzeilen. Sie verloren ihre Jobs, durften kein Geschäft, Restaurant oder Weihnachtsmarkt mehr betreten. Wer zu ihnen hielt, bekam ebenfalls Ärger. Im Sommer gestattete man ihnen, wieder zu verreisen und auswärts essen zu gehen, aber nur mit negativem Test. Ende 2022 hatte man das offenbar alles vergessen. Ich glaube nicht, dass die betroffenen Menschen alle diese Anfeindungen ebenfalls vergessen haben, und das sollten wir auch nicht! Die Pandemie und Tyrannei der Ungeimpften, die Todbringer der Gesellschaft, Hass-Parolen, die Kassierer, Tankwarts und Moral-Versager nutzten, aber

nur aus einem Grund – der Solidarität! Eine Entschuldigung für die Existenz-Vernichtung und Jagd auf Menschen, die nicht ausreichend Folge leisteten, Fehlanzeige! Freunde und selbst Familien wurden durch scharfe Worte getrennt und auseinander gerissen. Worte und Lügen, denen man glaubte, und die eigenen Angehörigen opferte. Aus Angst vor dem Tod, aus Angst vor einer Krankheit kochte das Blut und die Mordlust eines jeden, der mit einem anderen Meinungsbild nicht klarkam.

Niemals hätte ich mir träumen lassen, dass der Mensch so leicht beeinflussbar ist und sich lediglich aufgrund von Sprache zum Monster machen lässt.

Zensur, Ausgrenzung, Diffamierung und Verfolgung wurden zur neuen Realität, die aber nicht im Fernsehen diskutiert wurde. Somit war es nicht existent. Sich selbst hinterfragen, die eigenen Worte und Handlungen reflektieren, ob sie noch immer liebevoll und menschlich waren? Diese Größe hatten die wenigsten. Man tat, was man tun sollte, gehorchte, vergötterte die Gebieter und hatte Spaß dabei, weil man auf der richtigen Seite, der guten, stand. Was, wenn es gar kein richtig und falsch mehr gäbe? Wenn ein zwanzigjähriger Schulabgänger einen Hetzartikel über ei-

nen renommierten Wissenschaftler schrieb, dessen Aussagen nicht ins allgemeine Meinungsbild passten, hagelte es ab sofort Lob und Anerkennung für Hatespeech. Menschen liebten die Entfaltung ihres unbewusst, angestauten Hasses und der Hetze. Endlich konnte man alten Ängsten, Wut und Unterdrückung ungehindert Auslauf verschaffen. Ausblendung von Fakten und Realitäten, weil sie von der Angst überdeckt wurden. Sozial- und Kontrollverlust, Bedrohungen, Überforderungen, fehlende Bindungen und mangelnde Zukunftsperspektiven. Das Gefühl der Angst wird systematisch durch eine gesellschaftliche Ohnmacht und Unsicherheit erzeugt. Die permanente Orientierungslosigkeit sorgt außerdem für einen Identitätsverlust. Wenn man nicht mehr weiß, wer man ist, keine Ich-Beziehung mehr hat, folgt Narrativen, um irgendwo wieder Halt zu finden. Demnach gibt es zwar noch personelle Kompetenzen, aber kein Mensch mehr. Gerecht oder ungerecht entscheidet dann jemand anderer. Natürlich mochte man keine unfairen Behandlungen, wenn man zum Täter und der Mehrheit gehörte, allerdings schon. Ein schönes Machtgefühl. Die Hexenjagd erlebte eine neue, moderne Version im noch immer geistig aufrechterhaltenen Mittelalter. Psychisch weiterentwickelt, um auf den Spuren der Liebe und Herzlichkeit zu wandeln, hatte sich die Menschheit offenbar kaum. Auch nicht, wenn sich jeder für gut

und rechtschaffend hielt. Getrieben von der eigenen emotionalen Blindheit bekriegen sich Frauen und Männer, Alt und Jung, Geimpfte und Ungeimpfte, unterschiedliche Kulturen und Meinungsmacher nach wie vor. Doch es ist noch schlimmer. Wir sprechen von einer Massenpsychose, ausgelöst von Ängsten, die sich in Panik verwandelte. Der Wahnsinn, Unvernunft, Unzuverlässigkeit, Unberechenbarkeit, Emotionalität und intellektuelle, unbewusste Schwachsinnigkeit gedieh in einer komplett verrückt gewordenen Gesellschaft, fröhlich erneut vor sich hin. Verbrechen, die ein einzelner niemals verursacht hätte, werden von der Masse befeuert und für gutgeheißen. Wer sich nicht mit sich selbst beschäftigt, seine Worte und sein Verhalten überprüft, ist vollkommen unwissend und lebt in einer in sich geschlossenen, verlorenen Welt. Die Vielzahl an Blockaden, die jeder einzelne von uns mit sich trägt, bleibt unentdeckt. Konsequenzen daraus können Machtgier, ein unzufriedenes Leben, Fehlverhalten oder einfach nur ein Arschloch sein. Schlechte Erfahrungen, Verletzungen und Enttäuschungen bauen Schutzbarrieren um unser Herz auf, die dafür sorgen, dass wir weder unseren eigenen, noch den kollektiven Wahnsinn erkennen. Ängste vor Krankheit, Verlust von Sicherheiten, der Existenz, Ausgrenzung, Verlassen werden, unerfüllte Bedürfnisse oder

Panikzustände sind so schmerzhaft, dass sie schnellstmöglich beseitigt werden müssen. Da nur wenige Menschen dazu imstande sind, sie auf den eigenen Bewusstseins Ebenen Kopf, Herz und Unterbewusstsein umfassend zu realisieren und aufzulösen, benötigt man eine Alternative. Wir brauchen einen Retter und Erlöser von außen. Das einfachste Mittel, um in seinem Leben Erleichterung für alle Bereiche geschenkt zu bekommen oder als Belohnung eine Bratwurst obendrauf, war die Impfung. Nur ein kleiner Pieks, der alles auf einmal erledigen und wieder inneren Frieden herbeizaubern konnte. Genial! Doch die Probleme und Sorgen holten uns wieder ein, also durfte es noch ein weiterer Booster sein. Jeden Tag kannst du eine neue Wahl treffen, ob du vor deinen Ängsten und Mustern davon laufen oder dich ihnen stellen willst. Wie wichtig ist dir deine körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Gesundheit? Möchtest du aufbrechen zu neuen Ufern, deine Blockaden der Liebe lösen, um innerlich wirklich frei und glücklich zu werden oder dich weiterhin versklaven und von dir selbst drosseln lassen? Du hast die Möglichkeit neue Blickwinkel, die Welt, andere Menschen und dich selbst mit komplett neuen Augen zu betrachten, wenn ich dich weiterhin auf diese Reise in diesem und weiteren Büchern mitnehmen darf? Wie entscheidest du dich?

Die Wahrheit ist ein zweiseitiges Schwert. Sie tut oft weh, wenn man beginnt, sich selbst zu erkennen!

Schaffst du es, deinen Blick auf die andere Seite zu richten? Auf dein Gegenüber, deinen Freund oder deinen Feind? Jede Aussage hat seine Berechtigung, auch wenn sie dir nicht gefällt, wenn sie dich triggert, dann erst recht. Und nur, wer die Wahrheit fürchtet, wird versuchen, sie zu bekämpfen. Sollte nicht jeder seine Meinung teilen dürfen? Sollten wir nicht lernen, es nicht persönlich zu nehmen, wenn Andere anders denken? Wie intolerant sind wir, wenn das nicht mehr erlaubt ist? Wenn wir anderen den Mund verbieten? Wir müssen nicht immer zuhören, können gehen, ein Gespräch beenden und uns abgrenzen, und dennoch darf der andere sein, wie er ist, ob uns das nun passt oder nicht. Besonders in Beziehungen doktern Frauen gerne an dem Partner herum. Ach, wenn er sich nur ändern würde, wäre alles so schön. Ändere du dich doch und akzeptiere, was ist!

Wir sind krank, unsere Psyche ist krank. Es wird Zeit zu genesen und in ein neues Bewusstsein aufzusteigen! Nicht länger andere Menschen zu verurteilen und auszugrenzen, die anders oder ungeimpft sind. Sie als Tyrannen zu be-

zeichnen, weil sie eine medizinische Behandlung verweigern, deren gesundheitliche Auswirkungen noch niemand kennt. Wir leben im Wahnsinn, eine Dressur des Volkes, was sich in einer Massenpsychose befindet, aber langsam mit allen Sinnen erwacht. Eine Moral, die sich selbst bestimmen lässt, anstatt sie sich in den Nachrichten am Abend abzuholen. Wir erkennen wieder selbst, was menschlich ist und lernen uns von Verurteilungen zu befreien, stärken Meinungsvielfalt und Toleranz, indem wir unser Herz öffnen – die Blockaden der Liebe lösen.

Wut ist unterdrückte Liebe.

Wer Recht behalten muss, hat in Wahrheit Angst, seine Fehler einzugestehen.

Wer Angst davor hat, seine Fehler einzugestehen, hat auch Angst, fehlerhaft zu sein. Und wer fehlerhaft ist, kann doch nicht geliebt werden?

Ein Mensch, der Fehler macht, den liebt man nicht!

Man muss perfekt sein, um geliebt zu werden!

Dabei ist niemand perfekt und niemand will einen perfekten Menschen zum Freund, weil es nicht menschlich ist!

Wenn nichts mehr da ist

Leere Regale sind aktuell unvorstellbar. Vor zwei Jahren schlugen sich die Menschen um Dosen und Brotverpackungen, während ich mich lieber auf frisches Obst und Gemüse fokussierte. Ein älterer Herr rief seiner Frau zu, dass sie einfach alles einkaufen sollte, was sie bekommen konnte. Mein nächster Gang zur Bank war ebenso mit Hamsterkäufen gekennzeichnet. Mehr als 100 Euro bekam ich nicht. Es war wie mit dem Toilettenpapier, wenn die Scheine wertlos würden, könnte man sich damit den Hintern abwischen. Ich machte mir Gedanken darüber, wie ich meine Ersparnisse sichern könnte, kam allerdings auf keine geeignete Antwort. Mit Aktien kannte ich mich nicht aus, Immobilien konnte ich mir nicht leisten. Für mehr als eine kleine Halskette aus Gold und ein Silberarmband reichten meine Finanzkenntnisse nicht aus, also musste ich es wohl einfach ausgeben. Da zeitweise die Nudeln rationiert wurden, wäre vielleicht ein Nudel-Basar ein geeigneter Invest gewesen? Ich bereitete mir meine Kirchererb-sennudeln mit frischem Gemüse und Parmesan zu, und es geschah etwas Sonderbares. Es war wunderschönes Wetter, die Sonne schien mir ins Gesicht, und ich beschloss,

auf dem Balkon zu essen. Ich verwarf den Gedanken, währenddessen das Handy zu holen, um beim Kauen Neuigkeiten zu schlucken. Keine Podcasts, keine Videos. Ich war ganz bei mir, ein Augenblick im absoluten Jetzt. Plötzlich liefen mir Tränen über das Gesicht, weil ich voller Demut war. Das klingt sicher seltsam, aber ich war mehr als nur dankbar, dass ich in diesem Moment das Geschenk einer köstlichen Mahlzeit hatte, die schmeckte und mich sättigte. Ich freute mich über die Sonnenstrahlen, die mich wärmten und gesund hielten. Ganz egal, ob ich mich im Lockdown befand, man mir Kontakte verbot und ich um 22 Uhr zu Hause sein musste. Demut, und das wegen eines Tellers Nudeln. Eine außergewöhnliche Erfahrung.

Wir vergessen ständig die kleinen, täglichen Geschenke des Lebens, wofür wir nicht nur dankbar, sondern demütig sein können.

Auszeit, statt Vollzeit

Es gab keine Nudeln mehr! Aber auch keine Eier, kein verpacktes Brot, kein Mehl, keine Taschentücher und kein Toilettenpapier. Helga Hamster hatte im Supermarkt alles aufgekauft, was sie bekommen konnte. Die Kassen wurden mit Plexiglasscheiben umzäunt, die Regale leer gefegt. Das zum ersten Mal zu sehen, empfand ich verstörend. Mittlerweile, nach zwei Jahren Masken und Glasscheiben, fällt es mir kaum noch auf. Der Mensch gewöhnt sich eben an alles, sogar an Missbrauch. Das Stockholm-Syndrom der Massen. Das Opfer eines Entführers baut ein positives Verhältnis zu seinem Täter auf. Er sympathisiert und kooperiert. Wohnhaft, statt Geiselhaft. Die Wirklichkeit verschwimmt und wird vollkommen falsch wahrgenommen. Die anfängliche Skepsis legt sich, wenn man keinen anderen Ausweg mehr sieht. Aus Angst, um das eigene Leben, der Hoffnung aufs Überleben, beginnt man aus reiner Schutzmaßnahme, sich selbst zu belügen und den Täter zu lieben. Bedingungsloses Vertrauen und Verständnis bauen sich auf. Von narzisstischen Partnerschaften, gesellschaftlichen Diktaturen bis hin zu Entführungen. Wenn das Stockholm-Syndrom einsetzt, ist der Betroffene kaum

noch vom Gegenteil oder anders gesagt, von der Wirklichkeit zu überzeugen. Erst nach vielen Wochen, Monaten oder Jahren, nach immer wieder erneuten Konfrontationen mit der Realität, ist es langsam möglich, die Wahrnehmung zu verändern und sich emotional zu lösen. Manche schaffen es nie. Um nach alle den Turbulenzen wieder in mein inneres Gleichgewicht zu kommen, genoss ich eine Auszeit im Wald und kehrte in ein Café ein. Ich musste Name, Anschrift und Telefonnummer auf einem Blatt auf der Theke hinterlassen, das alle einsehen konnten. Ob das so richtig war, was Datenschutz anging? Daneben lag ein roter Stift, den jeder in die Hand nahm, um das Virus zu verbreiten oder seinen Verstand mit neuen Regeln zu beschreiben. Ich hatte Schwierigkeiten zu begreifen, wie schnell sich alles neu strukturierte und der Mensch sein logisches Denken ignorierte. Wenn man sich weiter darum Gedanken machte, wurde man gestresst und ausgelaugt. Sich täglich mit Weltuntergang, Virus, Krieg und Vernichtung zu beschäftigen, tat einfach nicht gut. Den Fernseher aus- und für sich selbst abschalten und den Moment genießen. Der vorhandene Nudelteller, statt sich auf das zu fokussieren, was wir bereits verloren hatten. Mangel vergessen, den Kampf beilegen und aktiv positive Visionen betrachten. Der einzige wichtige Kampf ist der, mit uns selbst, um den inneren Frieden in sich zu finden, um ihn

damit in die Welt hinauszutragen. Wir können die äußeren Umstände nur ändern, wenn wir bei uns beginnen. Wenn wir verstehen, wer wir sind, warum wir Ängste und Sorgen haben, wie wir sie lösen und ins Vertrauen zurückkehren können. Das sagt sich alles leichter als getan, besonders, wenn man für die Existenz Geld und für seinen Körper Gesundheit braucht. Beides sind schwere Ziele in der heutigen Zeit, die häufig beeinträchtigt werden. Konzentriere dich dennoch auf das Gute, was da ist, irgendetwas wird es bestimmt geben. Menschen, ein Sonnenaufgang, ein Nudelteller oder Vogelgesang. Erhöhe deine Schwingung, stärke positive Visualisierungen, atme tief und langsam, um Ruhe in dir zu finden.

Jeder handelt nach seinem besten Wissen und Gewissen und nach dem, was er für richtig hält. Auf der anderen Seite bemühen wir uns, allen gerecht zu werden. Manchmal auch dann, wenn wir die Dinge vielleicht anders sehen. Wir glauben und folgen oft der Masse, denn viele können sich nicht täuschen. Der Mensch ist ein Herdentier, und wenn die meisten nach links gehen, gehen wir mit, um nicht alleine zu sein und die Zugehörigkeit nicht zu verlieren. Wir glauben manchmal irrtümlich, dass das zweifelsfrei der richtige Weg ist und werfen die eigenen Zweifel

über Bord. Wenn niemand in der Geschichte eine andere Richtung eingeschlagen hätte, sich von Spott, Hohn und Ausgrenzung nicht abschrecken ließ, hätte es nie neue Erfindungen gegeben. Edison und Einstein waren nicht gerade sonderlich beliebt, als sie an ihren Ideen und Vorstellungen tüftelten, sondern galten als dumme Spinner. Wenn du also glaubst, dass du als einziger immer falsch liegen musst oder alleine in der Welt nichts verändern kannst, dann irrst du dich!

Werfe einen Blick nach innen, gehe in die Stille, lasse Ruhe einkehren und höre, wohin dein Herz dich ruft!

Beende deine inneren Kämpfe

Viele Menschen gaben den Kampf schon lange auf, aber anders als du denkst. Sie gaben sich auf und kapitulierten vor sich selbst, indem sie ihre Macht abgaben. Das können Dinge sein, die den Alltag erleichtern, Gesundheitsmaßnahmen, die mit einer kurzen Tat ewige Vitalität versprechen, statt unbequemen Sport zu betreiben, sich mit gesundem Essen oder dem Aufbau des Immunsystems zu beschäftigen. Es ist leichter vor dem Gefühl der Einsamkeit zu entfliehen, indem man in einer toxischen, narzisstischen Beziehung verharrt oder sich mit One-Night-Stands beglückt, statt den Schmerz der Trennung auszuhalten. Ein Arzt, der dir mit seiner Diagnose Hoffnung oder Tod verkauft oder Behörden, die dein Leben finanzieren. Das Leben ist so praktisch und leicht geworden, wenn wir es in die Hände eines anderen legen. Behütet und frei wirst du sein, wenn du nichts mehr bist und nichts mehr hast. Zu mir kommen hin und wieder Kunden, die sich nach zwei oder drei Stunden eine Lebensveränderung versprechen. Blockaden, die sich über dreißig Jahre anstauten, lassen sich nicht in 120 Minuten weg therapieren. Ich bin zwar sehr gut in meinem Beruf, aber keine bezauberte Jeannie,

die das mit einem kurzen Augenaufschlag erledigt. Es bedarf ein Prozess, damit das eigene System nicht vor Überforderung explodiert. Viele verstehen das nicht, weil sie es mit Pillchen und Tröpfchen anders gewohnt sind, wobei das meist nur das Symptom und nicht die Ursache löst. Andere brechen ab, wenn sie den Punkt der Veränderung und die Stufe des Glücks erreichen könnten. Wenn man es ewig gewohnt war, Opfer zu sein, bleibt man es gerne. Außerdem hat es den Vorteil, bemitleidet zu werden, Aufmerksamkeit zu bekommen und den schwarzen Peter⁸ anderen in die Schuhe zu schieben. Das Unbekannte macht mehr Angst, als den Mut zu haben, neue Wege zu gehen, selbst wenn sich dadurch alles verbessern würde. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, Veränderung macht Angst, und wieder befindet man sich im Angst-Karussell, in dem man super von außen angeschubst werden kann. Mit anderen Worten, wann sind die Handlungen sinnvoll, und wann geben wir zu viel Verantwortung ab? Wann hören wir nur zu, statt wirklich zu verstehen? Menschen irren sich nun mal. Wollen wir dem Irrtum eines anderen hinterherrennen und weitertragen oder selbstverantwortlich prüfen und handeln? Um sich aus der eigenen Ohnmacht

⁸ Darf ich das noch sagen? Verwendung lediglich aufgrund des Sprichwortes. Nicht als rassistische oder diskriminierende Darstellung gemeint!

– ohne Macht - zu befreien, wählen viele den Schritt in die Gefolgschaft. Aus der Ohnmacht wird Selbstaufgabe und eine Marionette des Systems oder des Partners. Wer profitiert? Der andere! Was wählst du? Möchtest du weiter reisen? Dann hast du die Chance Schöpfer, statt Opfer zu werden!

Welchen Weg schlägst du ein? Die Menschen applaudieren bei Chips im Kopf, mit denen sie Türen öffnen, ihren Kaffee bezahlen und den Joystick über die eigenen Handlungen und Gedanken der IT-Abteilung übergeben. Kinder wachsen mit TV-Kanälen auf, bei denen sie lernen, wie viel schöner ein Leben als geschlechtsloser, sexuell orientierter Roboter ist, der stets seine Gefühle im Griff hat und niemals wütend ist, denn laute Menschen liebt man nicht. Die technologischen Errungenschaften sind toll, doch wann werden sie für das Gute eingesetzt und wann missbraucht? Ist beispielsweise eine Impfung im Dreimonatstakt wirklich die Lösung aller unserer Probleme oder nur eine Erlösung, um sich sicher zu fühlen und die Angst vor Krankheit zu besiegen? Eine gedankliche Erleichterung, denn krank wurden viele leider trotzdem. Der Stich diente dazu, dem Druck nicht länger standhalten zu müssen, wieder reisen, essen und arbeiten gehen zu dürfen. Pharma-Konzerne erhielten die Macht über deine Freiheit - aus Schutz

oder Nutz, weil du sie dem Unternehmen freiwillig übertragen hast. Selbstbestimmung gab es nicht mehr, damit sich die Welt wenigstens für wenige Wochen oder Monate wieder in die richtige Richtung drehte. Jeder führt seinen eigenen Kampf und wählt sein Mittel der Wahl, um unangenehme Gefühle, vergessenen Schmerz und Verantwortung wegzudrücken. Wofür entscheidest du dich? Aufgeben oder rebellieren? Flucht oder Kampf? Im außen demonstrieren oder im innen frustrieren? Wir leben in der Dualität, und so haben beide Seiten ihre Berechtigung, solange, bis wir es schaffen, in unsere Mitte zu gelangen und den Frieden in uns einkehren zu lassen. Der Rebell, der ruhiger wird und der Resignierte, der wieder zum Leben erwacht. Ich möchte nicht sagen, dass etwas falsch oder richtig ist, sondern den Blick aus einer anderen Ebene betrachten.

Die Maßnahmen, der Krieg, die Krise und die Pandemie feuerten nicht nur die Lust auf Waffen, sondern auch den inneren Kampf an. Wenn es die Medien und Politiker sagten, musste es die absolute Wahrheit sein. Einige verteidigten die Aussagen mit ihrem Leben und opferten unschuldige Menschen. Ich bin noch immer fassungslos, denn ich hatte noch nie so viel Hass und Hetze erlebt, wie in dieser

Zeit. Um die Ansichten wildfremder Menschen zu verteidigen, ging man über Leichen, koste es, was es wolle. Gewalt, Kriegs- und Mordlust boomten. Ein Segen, um die eigene jahrelange, unterdrückte Wut wie eine Rakete abzufeuern. Doch es wurde noch besser! Wer auf der richtigen Seite stand, hatte volle Rückendeckung, den Feind, mit allen Regeln der Kunst, solidarisch zu vernichten. Für den guten Zweck versteht sich. Zwei Meinungen, die aufeinander prallten. Und da die Blockaden der Liebe die meisten Menschen lenkten, gab es nur einen Ausweg. Die Menschen rückten in der Krise eben nicht näher zusammen, sondern machten sich einander das Leben schwer. Wer profitiert? Die Schatten der Dunkelheit waren der eigentliche Kern der Problematik und trugen den inneren Unfrieden in die Sichtbarkeit. Links gegen Rechts, Jung gegen Alt, Fridays for Future gegen Umweltsäue, Mann gegen Frau, Muslime gegen Christen, Geimpfte gegen Ungeimpfte und Systemiker, Menschen, die hinter dem System und den Regeln der Regierung standen, gegen Verschwörungstheoretiker, die das alles skeptisch betrachteten. Immerhin konnten wir unser Grundbedürfnis an Zugehörigkeit erfüllen und uns auf der entsprechenden Seite positionieren. Die Fronten waren geklärt, das bedeutete jedoch

nicht, dass man sich nicht auch auf dem gleichen Standpunkt bekriegen konnte. Irgendwas fand sich schließlich immer.

Der Mensch ist ein Egoist. Schreist du schon auf? Auch wenn uns das aus moralischer Sicht nicht gefällt, handeln wir aus Gründen des Egoismus. Das kann ein gesunder, oder aber auch ein krankhafter Egoismus sein, während man den gesunden Egoismus Selbstliebe nennt. Wenn andere nicht das tun, was wir für unsere egoistische Bedürfniserfüllung einfordern, wird es häufig unangenehm. Abhängigkeiten in Beziehungen, wenn man vom Wunschpartner nicht so zurückgeliebt wird, wie man es sich vorstellt. Zu wenig Kontakt, zu viel Kontakt, Eifersucht und Liebessucht. Der Nachbar lebt eine andere Kultur, wählt die falsche Partei, duscht sich dreimal die Woche, heizt, statt zu frieren, ist im Krieg auf einer neutralen Seite, sieht Geschlechter noch als Mann oder Frau und schießt damit quer. Alleine das reicht heutzutage aus, um Streit, Krieg, Kampf, Wut, Rache, Schmerz, Enttäuschung, Verletzung, bis hin zu Hass zu entfachen. Ist das nicht erstaunlich? Eine Gewaltfreie Kommunikation haben die meisten noch nie gehört, geschweige denn angewendet. Und so dreht sich der Mensch im Kreis seiner eigenen Hindernisse, statt

sich auf der Bedürfnisebene zu verstehen und anzusprechen. Wir haben nie gelernt, diese zu klassifizieren und schlagen uns deshalb lieber die Köpfe ein, als zu reflektieren. Anerkennung, Wertschätzung, Respekt, Sicherheit, Vertrauen, Nähe, Zugehörigkeit oder Liebe. Weißt du, wann du dich in einem Streit nach diesen verborgenen Bedürfnissen sehnstest? Analysierst du, um was es dir wahrhaftig geht? Suchst du nach den Gemeinsamkeiten oder den Unterschieden? Du hast zwei Möglichkeiten! Du kannst entweder in dir mehr Sicherheit und Frieden finden oder bei anderen danach suchen, dass sie dir deine Bedürfnisse erfüllen. Machst du andere zur Befriedigung deiner Bedürfnisse verantwortlich? Weißt du, welche erfüllt sind und welche nicht? Kannst du sie dir selbst erfüllen, statt einen anderen dafür zu beauftragen? Wir sollten wissen, welche Bedürfnisse unerfüllt sind, was wir uns wünschen, und was wir wirklich brauchen, aber das ist gar nicht so einfach! Doch solange wir das nicht ergründet haben, kämpfen wir einen Kampf, den wir selbst nicht verstehen und nicht gewinnen können.

Gewalt erzeugte Gegengewalt. Jeder sollte sich überlegen, ob er einen Krieg und dessen Auswirkungen wirklich möchte. Falls nicht, ist es höchste Zeit, umzudenken. Ob die Maßnahmen gut oder schlecht sind, ob sich andere daran hielten oder nicht, spielt doch kaum eine Rolle, wenn

man nach der eigenen Entscheidung lebt. Menschen, die sich nicht an die Distanz hielten, machten dir Angst? Dann halte dich fern von ihnen, statt anderen deinen Willen aufzuerlegen. Deine Angst killt und lähmt dich, egal welche Form der Angst du noch in dir trägst. Was bringt dir die Aufregung, wenn sich jemand nicht an deine Wunschvorstellung hält? Hoher Blutdruck, angespannte und verspannte Muskulatur, ein schwaches Immunsystem, schlaflose Nächte und somit eine höhere Krankheits-Anfälligkeit. Zwischenmenschliche Kontakte sind nicht zwangsläufig tödlich, sie spenden dir Wärme und Umarmungen, stärken sogar deine Selbstheilungskräfte. Der Mensch ist kein Einsiedler. Nur kurz durchhalten, nur noch paar Tage, Wochen, Monate, Lockdowns, Kälte, Armut, Impfungen, Dramen, Kriege, aber wie lange? Wann endet der Krieg, wann finden wir Frieden? Wie im innen, so im außen! Wir haben einen Krieg und eine Welt mit allen unserem unterdrückten Hass selbst erschaffen. Schaffe Frieden in dir selbst und du erschaffst Frieden in der Welt, wenn es eine bestimmte Anzahl der Menschen dir gleich machen. Daher empfehle dieses Buch unbedingt weiter. Alles basiert auf Schwingung und Energie. Jeder Tisch, jede Farbe, jedes Wort, jeder Körper schwingt auf seine ganz besondere Art. Die Quantenphysik besagt sogar, dass es gar keine Materie gibt, weil, wenn man alles in seine kleinsten Bestandteile

zerteilt, bleibt nichts, außer Schwingung, aber dazu später mehr. Wir leben in einem Kollektiv und sind keine voneinander getrennten Seelen. Wir bedingen uns gegenseitig, schwingen im Einklang, tun wir das nicht, gibt es Krach. Wie viel Unfrieden, Unliebe, Angst und Wut muss es auf dieser Welt geben, um solche Zustände im Außen überhaupt erst erschaffen zu können? Aber mit jedem positiven Gedanken voller Liebe erhöhst du dieses Feld und bringst die Dunkelheit zu Fall. Nur ein kleines Licht kann einen ganzen Raum erhellen. Verstehst du nun wie machtvoll du bist?

Wut ist nur eine Reaktion darauf, dass du dich nicht gesehen, verstanden oder gerecht behandelt fühlst. Daher ist die Wut grundsätzlich nicht schlecht, um deine Bedürfnisse zu erkennen. Die Frage ist nur, wie gehst du mit ihr um? Kannst du die Ursache erkennen, vergeben und auflösen? Oder willst du weiterhin darin verharren?

Zerstörst du nur dich selbst oder auch dein Umfeld mit deiner Wut? Führt sie dich zum Überkochen oder sogar zum Hass? Wäre es nicht besser, sie brodeln und anschließend wieder ziehen zu lassen, um das zu leben, wofür du wirklich hier bist? Frieden und Liebe. Glücklich sein und

Spaß haben. Ja, wir sind hier, um Spaß zu haben, so ungewöhnlich das auch klingt. Finde die passenden Gefühle dazu in dir, dann ist es möglich, dass sich dieses Wohlbefinden ausbreitet. Hast du Erfahrungen, Verletzungen und Kindheitserinnerungen abgespeichert, die es dir schwer machen, einfach glücklich zu sein? Dann löse sie auf, und wenn du das alleine nicht schaffst, hole dir Unterstützung.

Bist du bereit, deine persönlichen Kriege in Vergebung und Liebe zu verwandeln, die Welt im außen ruhen zu lassen und im inneren deine Stille zu finden? Aber was, wenn dich jemand beleidigt und dir mit Aggressivität begegnet? Positiv, ruhig und gelassen zu bleiben geht dann nicht? Wenn dich jemand beschimpft, misst er dir höchstwahrscheinlich keine gute Bewertung bei. Wichtig für dich ist zu wissen, dass er damit mehr über sich selbst, als über dich aussagt. Laut Spiegelgesetz wäre er dann genau das selbst, mit dessen er dich betitelt. Erinnere dich nochmal daran, das Wort DU mit ICH auszutauschen. Du Depp wird dann umgekehrt zu ich Depp. Hat dein Gegenüber einen schlechten Charakter, ist er verletzt, enttäuscht, wütend oder ängstlich? Für dich ist es erst von Bedeutung, wenn du dem Wort eine Gewichtung gibst und ebenfalls wütend zurück re-agierst. Warum triggert es dich? Warum kann dich das nicht kalt, distanziert und abgegrenzt lassen?

Finde dich selbst! Finde heraus, wo alte Muster und Blockaden liegen. Den Kern deines Seins von Liebe und zu Gott, so wie du ihn für dich definieren willst. Losgelöst von den Überzeugungen anderer. Einfach im Sein, ohne Gewalt, Hass und Überredungskraft.

Werfen wir einen Blick auf körperliche Symptome, unser Wunsch nach Gesundheit und dem Verschwinden von Krankheiten. Sie entstehen immer dann, wenn unser Energiefluss blockiert wird. Schlechte Nahrung, Vergiftungen, zu wenig Sport und emotionaler Stress können Auslöser sein. Allergien offenbaren Kampfreaktion oder Angstspeicherungen, die immer häufiger in unserer Gesellschaft auftreten. Nicht aufgearbeitete Erinnerungen, mit denen wir noch nicht im Frieden sind. Medikamente geben uns das Gefühl, eine wirksame Heilung herbeizuführen, doch eine Verlagerung auf eine andere Krankheit mit Symptomen kann die Folge sein. Ich möchte an dieser Stelle nochmal betonen, dass ich weder Mediziner bin, noch Diagnosen stelle. Wenn du eine Krankheit hast, kontaktiere bitte einen Arzt. Das Auflösen von Energieblockaden, wie ich es beispielsweise mache, stellt lediglich eine Ergänzung zu ärztlichen Behandlungen dar.

Es gibt eine Vielzahl an psychologischen Hintergründen, die zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Zum

einen beeinflussen Umweltfaktoren und minderwertige Ernährung unseren Zustand negativ, zum anderen alte Muster, negative Glaubenssätze und Blockaden. Materielle und nicht materielle Faktoren beeinflussen sich ebenfalls gegenseitig. Damit ist gemeint, dass ein kranker Körper eine schlechte Stimmung hervorruft und eine schlechte Stimmung einen kranken Körper. Eine Möglichkeit, um aus dem Krankheits-Kreislauf auszutreten, ist die Visualisierungs-Methode. Ich weiß, dass es extrem schwerfällt, sich gesund vorzustellen, wenn es einem gerade nicht gut geht. Mit Aurachirurgie und Quantenheilung konnte ich für mich selbst schon tolle Verbesserungen erfahren.

Von der Außenwelt zur Innenschau

Unsere Gedanken und Gefühle verändern die Welt, und sie aktivieren deine Selbstheilungskräfte. Lässt du dich von der Liebe oder deinem Schmerz, Vorwürfen, Schuldzuweisungen und Ängsten treiben? Wie reagierst du auf Menschen, die nicht deiner Meinung folgen und nicht das machen, was du von ihnen verlangst, damit du deine Ängste verlierst, damit es dir besser geht? Wirfst du anderen, deinem Partner oder Freunden noch immer Egoismus vor, obwohl du es bist, der von anderen verlangt, dass sie etwas zu tun oder zu lassen haben, nur damit es dir besser geht? Dein Freund hat sich nicht gemeldet? Ok, dann distanzier dich, aber es ist seine Entscheidung, die seine sein darf. Wenn das bedeutet, dass du weg bist, dann ist das so. Du kannst um mehr Aufmerksamkeit bitten, aber einfordern und anklagen? Wir alle machen das nur zu gerne. Beleidigst oder urteilst du, obwohl du Menschen und ihre Ansichten gar nicht wirklich kennst? Hast du mit ihnen persönlich gesprochen, wie sie auf ihre Gedanken kommen? Mit allen? Übst du dich schon mit dem Spiegelgesetz und hast bereits mehr über dich selbst erfahren? Es geht in erster Linie immer um uns selbst und die Erfüllung unserer Wün-

sche und Bedürfnisse. Extreme verbale oder sogar körperliche Übergriffe und Anfeindungen zu Corona schockierten mich.

Wut und Hass töten dich selbst und andere! Es ist ansteckend, und das ganz ohne Inkubationszeit! Wann legst du deine innere Angriffslust beiseite, auch wenn sie dir Schutz verspricht? Wann sind wir alle dazu bereit? Und das immer? Eine große Herausforderung!

Es ist unsere Aufgabe, den inneren Frieden in uns zu finden und an den Herausforderungen, die uns das Leben stellt, zu wachsen und zu lernen. Diese Zeit bringt jeden irgendwann an seine persönlichen Grenzen. Einsamkeit, Finanzen, Schmerzpunkte, Krankheit, sich selbst neu erspüren und die eigenen Schatten erkennen. Wir sollten aufhören über andere zu meckern, weil wir damit jedes Mal nur vor uns selbst davonlaufen!

Achte auf deine Gedanken und Worte, wie viel Negativität oder Liebe steckt am Tag darin? Beobachte sie genau!

Richte deinen Blick auf deine eigene Wahrheit, ohne andere für ihre zu richten!

Streit lösen und Kommunikation verbessern

Weißt du noch, als wir niemanden mehr treffen durften? Einen Vorteil hatte es, ich brauchte meine Beine und Achseln nicht mehr rasieren, sah aber schrecklich aus. Der Ausdruck, die Natur erholte sich, bekam damit eine ganz neue Bedeutung. Ich musste zugeben, dass ich besorgter war, und das lag nicht an dem Wildwuchs. Das Coronavirus machte mir keine Angst mehr. Das, was drumherum geschah, allerdings schon. Ich ging viel an die frische Luft, stärkte mein Immunsystem, nahm Vitamine und vermied Kontakte. Was sollte bei der ausgeprägten Rücksichtnahme schon passieren? In der Tat hatte ich in den ersten zwei Jahren nicht mal einen Schnupfen. Corona hatte bei mir einen milden Verlauf, und sogar die Ungeimpften blieben am Leben, obwohl man ihnen mit Gewissheit den Tod prophezeite. Wahrhaftig tödlich waren die Worte, die Familien und Freunde auseinanderschlugen, weil sie unterschiedliche Ansichten zu medizinischen Eingriffen hatten. Seit 2020 sollten uns die Themen Armut, Angst, Corona, Krankheit, Krieg und Sterblichkeit begleiten. Ich musste weg davon und verbrachte den Tag alleine im Wald. Zeit, um mich selbst wahrzunehmen, fand ich kaum, und so kreisten meine Gedanken weiterhin um krankmachende

Zahlen, Daten, Fakten und Schuldzuweisungen, bis ich mich bewusst davon distanzierte. Fernsehen schaute ich seit Jahren nicht mehr, aber auch andere Medien konsumierte ich nur noch auf Sparflamme.

Beobachte dich selbst und achte gut auf dich. Was brauchst du, damit es dir besser geht? Ruhe, ein Gespräch mit einem Freund, eine Umarmung, einen Kaffee? Was ist es jetzt, was dir ein besseres Gefühl verschafft? Frag deinen Körper!

Familien und Paare verloren in der Krise ihren Zusammenhalt, und es stellte sich schnell heraus, mit wem man wirklich noch verbunden war und mit wem nicht mehr. Zahlreiche Trennungen gingen auf das Konto einer Mikrobe. Diese Quote stieg im Urlaub, zu den Feiertagen und jetzt auch zu Corona. Eine Belastungsprobe für jedes Paar. Wer war dieser Mann oder diese Frau, die man da geheiratet hatte? Der Charakter wurde plötzlich schonungslos sichtbar und blieb dauerhaft präsent. Man hatte keine Gelegenheit mehr, sich aus dem Weg zu gehen oder sich mit etwas anderem abzulenken. Partnerschaften wurden zu Beginn der Pandemie zur Zerreißprobe, die spätere Armut schweißte manche wieder zusammen. Einer entwickelte sich weiter, und der andere blieb stehen. Einer wurde zum

Verschwörungstheoretiker und der andere zum regime-treuen Bürger. Einer geimpft, der andere nicht. Spaltung, wo man nur hinsah, und es erforderte viel Verständnis und Mitgefühl füreinander, in dieser Zeit einen gemeinsamen Weg zu finden. Nur nicht über Politik reden, dann hatte man eine Chance. Im Laufe der Jahre näherten sich die Ansichten wieder an, weil sich Theorien bewahrheiteten und sich so manch einer eingestand, die Richtung zu wechseln. Die Aggressivität ließ nach. Keine akute Todesbedrohung mehr. Es gab zwar keine Entschuldigungen, aber Vergebung. Schuldzuweisungen, Anklagen und Vorwürfe bestimmen jedoch im Alltag weiterhin vielerlei Leben. Die Wurzel jeder Krankheit! Das schwächt deinen Geist und deinen Körper. Wie verwurzelt bist du noch mit diesen Themen? Wirft man dir oft etwas vor, dann wirst du dir laut Spiegelgesetz unbewusst selbst auch Vorwürfe machen und eventuell sogar anderen. Erst, wenn dich das nicht mehr berührt und du gelassen bleiben kannst, ist dein Thema gelöst. Du darfst die Worte dann einfach an dir vorbeiziehen lassen. Sei geduldig mit dir und anderen!

Verlasse das Feld der Schuldzuweisungen!

Was lässt Menschen wirklich seelisch erkranken und wie können sie Heilung erfahren? Alle Beziehungen, die nicht wahrhaftig in der Liebe sind, lösen sich irgendwann auf.

Aber auch Beziehungen, die sich erfüllt haben. Menschen, die ihre Lernaufgaben in dem Miteinander fertigstellten, dürfen weiterziehen. Viele bleiben alleine, um den Fokus gewollt oder ungewollt auf die persönliche Weiterentwicklung und Selbstfindung zu richten. Wer schon bereit ist, seine Verbindung für das All-Eins aufzubauen, darf ein paar wichtige Punkte beherzigen. Brisante Themen ausklammern. Es ist zwar gut, die Wahrheit zu entdecken, andere aufzuklären, aber irgendwann ist dieses Feld ausgespielt. Erst recht dann, wenn dein Gegenüber keine andere Meinung oder Perspektive hören möchte und auf seinem Standpunkt wie die Glocke auf ihrem Ei sitzen bleiben will. Was bringt dir dann eine Diskussion? Sie raubt dir lediglich Energie, und beide gehen als Verlierer hervor. Mindestens einer fühlt sich nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden und in seinen Bedürfnissen verletzt. Besser ist es, die Ebene zu entdecken, wo sich ein Konsens, statt Kompromiss finden lässt.

Die 7 Fragen zur friedvollen Kommunikation:

1. Kannst du deine Kommunikation auf die Bedürfnisse ausrichten?
2. Bist du gerade auf der Sach- oder Beziehungsebene?
3. Sind beide gewillt, die Perspektive des anderen zu betrachten?
4. Möchten beide versuchen, den anderen zu verstehen?
5. Kannst du deine und die Meinung des anderen, ohne Groll, anerkennen und akzeptieren?
6. Könnt ihr euch beide gesehen, geliebt, verstanden, wertgeschätzt und respektiert fühlen?
7. Benutzt du Ich-, statt Du-Botschaften?

Deine negativen Gefühle sind Symptome unerfüllter Bedürfnisse.

Es ist wichtig, Verständnis füreinander aufzubringen, auch wenn man mit der Meinung auseinander liegt, um Streitigkeiten zu Sachthemen zu reduzieren. Gespräche über Gemeinsamkeiten, Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle können Verbindungen aufrechterhalten. Findet den gemeinsamen Nenner. Eine Lö-

sung für Paare, Ehen, Freundschaften, Familien, Kollegen und Bekannte, um Kontakte zu reparieren und zu stabilisieren, statt auszusortieren.

In der Pandemie fragte ich mich, wann die Menschen beginnen würden, umzudenken? Wann würden sie wieder erkennen, wie wichtig Nähe, Liebe und Menschlichkeit für uns sind? Wann würden sie wieder aus ihrem eigenen Herzen, statt aus dem Mund eines anderen sprechen? Es brauchte wohl noch Geduld, bis wir ins goldene Zeitalter gelangten und zur Hochkultur werden konnten. Die Impulse waren da, und die Samenkörner durften aufkeimen, wachsen und weiter ausgesät werden. Hast du dir schon die Frage gestellt, weshalb alles so gekommen ist? Wir leben in Zeiten der Dualität, nichts existiert, ohne das Andere. Licht und Dunkelheit gehören untrennbar zusammen. Wenn das Licht stärker wird, muss auch das Dunkle stärker werden, um alles im Gleichgewicht zu halten. Du kannst es dir wie eine Wippe oder Sinuskurve vorstellen. Je mehr Menschen Liebe ins Feld geben, desto mehr Schatten werden sich zeigen. Wenn das Böse in der Welt sichtbarer wird, steigt auch das Energiefeld auf der anderen Seite und Menschen werden bewusster. Aktuell führen Licht und Dunkelheit einen Kampf, damit eine Seite die Oberhand gewinnt. Ich konnte den Krieg in der fünften

Dimension sehen, begleiten und dokumentieren. Zu gegebener Zeit, wenn die Menschen für diese Informationen offen und bereit sind, wird es dazu ebenfalls ein Buch geben. Von da an werden die Dimensionen miteinander verschmelzen. Was und wie genau, weiß man nicht. Es ist Schwingung und die Materialisierung benötigt Zeit für diesen schrittweisen Prozess. Um es voranzutreiben dürfen wir kontinuierlich üben, offenen Herzens zu sein und wieder zusammenzuwachsen. Je mehr wir in die Energie des inneren Friedens und der Liebe gehen, desto schneller werden wir die Dualität verlassen. Jeder wird diesen Weg für sich selbst gehen, in seinem Tempo. In der fünften Dimension gibt es keine Zeit, das ist unser 3D-Matrix-Konstrukt.

Leider waren die Menschen oft noch so sehr von sich selbst getrennt. Möglichkeiten, ihr Leben positiv zu verändern, nutzten sie nicht. Ich musste mich in Akzeptanz üben, die Trennung aller und auch so manch meiner Verbindungen zu ertragen. Hin und wieder fühlte ich mich fremd, weil ich nicht verstehen konnte, weshalb man mich nicht verstand und die Perspektiven nicht sah. Kennst du das? Man hört dich nicht, obwohl du sprichst? Man verurteilt dich, wenn du dich offenbarst? Man schickt dich fort, wenn du mal nicht stark genug für den anderen bist, weil du dich um dich selbst kümmern musst? Man hasste dich,

wenn du liebtest? Dann bist du vermutlich ein Schattenbringer. Das ist ein Lichtbringer- oder Lichtkrieger, dessen Energie dafür sorgt, andere Menschen in ein höheres Bewusstsein zu bringen und dabei polarisiert. Der Kontakt mit dir stört das Schwingungsfeld der anderen. Eigentlich spirituell im guten Sinne, in der Matrix bleibst du jedoch unverstanden und bekommst mehr Gegenwehr als Zuwendung! Als Lichtbringer hast du eine hohe Frequenz, wenn diese nicht zu der, der anderen passt, kannst du so nett sein und machen, was du willst, sie mögen dich nicht. Es konfrontiert sie durch deine Präsenz mit ihren Schatten und bringt ihnen Unwohlsein. Deine Seele möchte helfen, dass sich deren dunkle Anteile ins Licht wandeln, blöderweise machen das die Menschen aber nicht, und du bist der Depp. Darum ist es besser, sich von dieser Aufgabe zu trennen.

Ich verstand nicht, weshalb das Ego noch immer über das Herz gewann, weshalb man es nicht zu Wort kommen ließ und der Kopf die Seele verbann. Wir alle machten schon schlechte Erfahrungen, erlitten emotionalen Schmerz, doch warum waren die Menschen nicht bereit, über ihren Schatten zu springen? Psychologisch gesehen waren die Zusammenhänge klar. Kognitive Dissonanz oder Neophobie. Ich weiß, dass Rauchen tödlich ist, rede mir aber

das Gegenteil ein, um die Wahrheit zu verdrängen, oder das Unbekannte stellte eine viel größere Gefahr dar, weil man die vertraute Komfortzone verlassen müsste. Ein Kunde hatte immer Pech mit Frauen. Er lernte nach unserer Zusammenarbeit endlich wunderschöne Frauen kennen und konnte sich kaum vor Angeboten retten. Bevor es zu einer festen Beziehung kommen konnte, mit echter Nähe und Verbindung, brach er das Coaching ab. Er litt sehr unter seiner Situation, aber den nächsten Schritt zu gehen und eine neue Entscheidung für sein Leben zu treffen, traute er sich nicht. Sein alter Schmerz war mittlerweile wie ein guter Freund, den er nicht mehr loslassen wollte. Seine Beziehungsunfähigkeit ließ ihn die Flucht ergreifen. Ein bekanntes Feld, es war auch kein Pech, sondern das Ergebnis seiner Schwingung, erzeugt von unbewussten Gedanken, Gefühlen und Ängsten.

Die Menschen streiten, verlassen, verletzen, ghosten und bekriegen sich, in dem Glauben, dass wenn man den anderen entsorgt, dass damit das Problem gelöst sei. Wir konsumieren Menschen, sind austauschbar. Der nächste wird die Bedürfnisse schon zu einhundert Prozent erfüllen, der alte Kontakt hat ausgesorgt. Sich die Mühe zu machen, sich selbst und den anderen verstehen zu wollen, auf den Ebenen des Kopfes, des Herzens, der Gefühle und der

Seele, machten sich die Wenigsten. Es war auch für mich ein langer Weg, um diese Fähigkeit zu erlangen, mein Leid und das der anderen sehen zu müssen, die sich nicht helfen lassen wollten. So viele Jahre war ich alleine. Als Single auf der SUCHE NACH DER LIEBE über die ich in 100 MIESE DATES berichtete. Damit begann MEIN WEG ZU MIR bei 100 PROZENT ICH und 100 KRISEN der SELBSTFINDUNG, woraus eine Bücher-Trilogie entstand, die dir, genauso wie mir, die Richtung weisen. Ob ich einen Partner fand, wurde ich häufig gefragt. Das ultimative Ziel, verkörpert durch einen Beziehungsstatus, mithilfe eines anderen Menschen. Ich habe die Liebe gefunden – zu mir! Bis dahin waren meine Beziehungen zerstörerisch und toxisch, das sind sie heute nicht mehr. Sie sind liebevoll, aber oft noch distanziert, weil ich zum einen die Welt anders betrachte und zum anderen viele Jahre eine tief verankerte und unbewusste Angst vor Nähe und vor neuen Enttäuschungen und Verletzungen hatte. Von Tag zu Tag spüre ich, wie die Liebe und Menschen mich immer mehr bereichern. Ich kann den Weg eines anderen nicht beeinflussen, ich kann nur die Taschenlampe halten, um ihn zu beleuchten. Schaltet man das Licht wieder aus, um im Dunkeln zu bleiben, ist das nicht meine Entscheidung und doch gibt es noch kurze Momente, an denen es mich

traurig macht, weil ich eine Zukunft von uns allen und eines jeden sehen kann, die so voller Liebe und wunderschön wäre, wenn man nur den Mut dazu hätte, sich von der Vergangenheit zu lösen und sich von innen heraus erstrahlen zu lassen. Aber wie heilte man ein Herz, für das es keine Anleitung und erst recht keine Medikamente gab? Mit Vergebung und Liebe, sichtbar machen von unbewussten Blockaden und Auflösung, mit einer Anpassung des eigenen Energie- und Schwingungsfeldes, doch jetzt waren wir noch nicht am Ende unserer Reise angekommen.

Der Mensch ist so viel mehr

Raus aus den alten Schuhen

Global betrachtet sind wir als Mensch lediglich ein Konsumgut, eine Handelsware und Leistungsressource, seit kurzem auch ein Energie-Fresser oder nutzloser Esser. Belächeln wir das mal. Die Leistungskraft eines europäischen Mannes wird etwa auf 1,9 Millionen und die einer Frau mit 1,3 Millionen bewertet. Wir machen keinen Hehl daraus, es auch so zu betiteln. HR - Human Resources, menschlicher Rohstoff oder Betriebsmittel. Unsere Wortwahl ist sehr präzise, wir denken nur nicht darüber nach, was wir von uns geben, was wir hören und wie wir etwas betiteln und bewerten. Wie geht es dir damit, wenn du weißt, dass du als Ware betrachtet wirst? Vermutlich hast du dir noch wenig Gedanken darüber gemacht, wenn doch, Glückwunsch! Unsere Worte sind präzise, deshalb leben wir in einer G-ESEL-schaft voller Lasttiere, nicht wahr? Doch das Schöne daran ist, wir können jeden Tag eine neue Entscheidung treffen und aus den alten Schuhen heraustreten, nicht von jetzt auf gleich, aber Schritt für Schritt.

Wie wäre es mit echter Liebe, statt One-Night-Stands? Telefonaten, statt Kurznachrichten? Das Risiko einer Beziehung, statt Freundschaft Plus? Zuhören, statt Reden und sich darauf besinnen, was im Leben wirklich zählt? Eine Umarmung, Nähe, Verständnis füreinander und Miteinander, Akzeptanz, sich einander mit Liebe berühren, statt um Recht und Anerkennung zu ringen. Können wir es schaffen, diese Werte neu zu entdecken? Vielleicht noch nicht, aber vielleicht irgendwann. Es beginnt bei dir. Willst du das? Zur Rettung der Welt und deiner beitragen? Jeder kann sofort den Schritt in seine eigene Wahrheit wagen und die Intuition ergründen, ohne noch länger darauf warten zu müssen. Finde dich selbst, dein Leuchten in dir, deine Selbstliebe und starte den Dominoeffekt der Liebe. Bring noch heute den ersten Stein zum Wackeln!

Jetzt darfst du entscheiden, welche Wahrheit du sehen, welche Schritte du gehen willst. Wie mutig bist du? Siehst du dich? Deine Seele und die der anderen? Wie reagierst du auf deine Ängste und Sorgen? Flucht und Verdrängung oder siehst du ihnen ins Gesicht? Traust du dich, über deine Schatten zu springen, neue Beziehungen zu beginnen und das Lied der Liebe zu singen?

Dein Weg zum Wachstum

Egal, welcher Theorie du damals Glauben schenktest, die äußeren Umstände waren und sind wie sie sind. Wir mussten einen Weg finden, damit zurechtzukommen. Wo stehst du aktuell? Wie geht es dir gerade? Belastet dich etwas? Hast du Angst oder bist du im Vertrauen? Unser Fokus ist häufig auf Mangel, Krankheit und unerfüllte Wünsche ausgelegt. Nachrichten, die unser Meinungsbild mit Schreckens-Meldungen nach richten und uns täglich mit Krisen und Katastrophen berieseln. Du weißt mittlerweile, was dadurch mit deinem Körper, deinem Energie- und Resonanzfeld geschieht. Du ziehst weitere Krisen, Stress und Mangelercheinungen in dein Leben, dabei könntest du deinen Blickwinkel sofort umstellen. Schon nach 15 Sekunden ist dein Körper dazu in der Lage, sich neu auszurichten. Einfach umdenken! So einfach ist das nicht, wirst du jetzt sagen? Hast du genug zu essen, zu trinken und ein Dach über dem Kopf? Ein gemütliches Bett oder eine kuschelige Couch? Freunde, Familie oder nur einen Menschen, der dich liebt? Dann bist du reicher als viele andere auf dieser Welt. Nur wenige Worte und schon hast du umgedacht, stimmt's? Siehst du, wie einfach das geht? Du musst dich nur mit den richtigen Gedanken, Worten und

Gefühlen beschäftigen. Mach das so oft du kannst, und dein Leben wird sich verbessern. Bist du Single, dann nutze die Zeit für dich, dich selbst zu entdecken, zu lieben, deine Wunden zu heilen, dein Herz zu öffnen, um später wieder einen Partner ins Leben zu ziehen, der zu dir passt. Oder beschäftige dich mit Online-Dating, um deine Chancen zu erhöhen und schon kann dich wieder jemand kennenlernen. Führe wieder Telefonate wie früher, als man sich noch lieben lernte, statt Menschen wie sexuelle Einwegware zu benutzen. Eine solche Vereinigung ist kraftvoll, nicht nur ein Austausch von Körperflüssigkeiten. Je achtsamer und bewusster du mit dir selbst bist, dich in deiner Weiblichkeit oder Männlichkeit wohlfühlst, desto erfüllter wird auch deine Sexualität. Kreist du noch um andere Menschen, auf der Suche nach Liebe, wie ein Satellit in der medialen Umlaufbahn oder hörst du schon auf die Stimme deines Herzens? Fokussierst du dich auf den Mangel oder auf deinen Reichtum im innen und außen? Bist du glücklich oder nur zufrieden? Wofür bist du heute bereit? Worauf wirfst du den Blick in deinem Leben?

Eine gute Möglichkeit, seine Wahrnehmung neu auszurichten ist ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Schreibe täglich zehn bis dreißig Dinge hinein, wofür du dankbar

bist. Das kann ein Lächeln oder das Wetter sein. Für sauberes Wasser, deine Freunde oder was auch immer. Es gibt sehr vieles zu entdecken, das wir für selbstverständlich halten. Oder lese ein gutes Buch, das dich zum Lachen oder in deinem persönlichen Wachstum voranbringt.

Ergänze deine Wachstums-Trilogie

»100 KRISEN MEISTERN- *Finde dich selbst*«,

»100 PROZENT ICH - *Mein Weg zu mir*«,

»100 MIESE DATES *und die Suche nach der Liebe*«

mit dem Arbeitsbuch

»*Die Selbst-Liebes-Erklärung – Ich bin mein eigenes Wunder*« und lerne, dich jeden Tag ein bisschen mehr zu lieben!

Öffne nicht nur deine Augen, sondern auch dein Herz, um klar und wahrhaftig zu sehen!

Hass in Liebe verwandeln

Ist Angriff die beste Verteidigung? Was machst du, wenn dir Hass entgegenschlägt? Das Thema war so präsent, dass wir darüber sprechen sollten. Nachdem sich die Corona-Gemüter etwas gelegt hatten, heizte man sie mit Krieg und Klima wieder auf. Das Internet war schon immer eine tolle Gelegenheit für Trolle und Hater, doch durch Corona und Charakterschwäche erreichte es eine neue Dimension. Eine Zeit, die so abstrus wurde, dass man das für ein demokratisches Deutschland niemals für möglich gehalten hätte. Neben den Anfeindungen belasteten Plastiktests und Einwegmasken die Umwelt, aber wenn niemand darüber berichtete, gab es das Problem nicht. Klimakleber, frieren, stinken, sparen und fasten. Mit einer Binde am Arm im fremden Katar als Fußballstar auf Menschenrechte pochen und im Land daheim nur das eigene Süppchen kochen. Was war nur passiert, dass man verbal vergewaltigte, ganz ungeniert, doch alles wurde im »Tagebuch des Erwachens« von Mila Baldur dokumentiert.

Ich erinnere mich noch sehr gut, als ich mit einer gemischten Un-Geimpft-Gruppe zu 3G Zeiten im Jahr 2022 frühstücken wollte. Die Restaurantbesitzerin kommunizierte

uns deutlich, dass sie keine Ungeimpften in dem beschaulichen Örtchen bewirten und sie lieber diskriminieren wollte. Alles nur zum Schutz der Bevölkerung, versteht sich. Aus Angst verloren die Menschen ihre Moral und Menschlichkeit, denunzierten, grenzten aus und hielten sich dabei für einen besonders guten Bürger. Wo hast du zu Zeiten der Pandemie gestanden? Auf der Seite der individuellen Menschlichkeit oder auf der, die man dir weiß machte, die gute zu sein? Und wo stehst du heute? Hast du mitgemacht? Wann und wie lange? Wie weit warst du bereit zu gehen, um den Untergang der Ungeimpften oder Russen zu sehen? Wie ehrlich bist du jetzt zu dir? Wir sind Menschen, wir machen alle Fehler, und bei jedem Fehler hast du die Möglichkeit, eine neue Wahl für dich zu treffen. Es geht hier nicht um Verurteilung oder Schuld, denn das gießt nur noch mehr Öl ins Feuer. Es ist an der Zeit, diesen Teufelskreis zu verlassen! Du darfst dir selbst und deinen Schändern vergeben. Einfach ist das nicht. Das beachtlichste Statement hörte ich von einem Familienvater, dessen Frau bei dem Terroranschlag Charlie Hebdo im Jahr 2015 in Paris, ums Leben kam. Er hielt seinen kleinen Sohn auf dem Arm, der gerade seine Mutter verloren hatte und sprach in die Kamera folgende Worte:

»Ich werde sie nicht hassen, den Gefallen tue ich ihnen nicht, denn dann haben sie gewonnen!«

Hetze, Hass und Groll schaden vor allem dem, der es empfindet. Fehler zu machen, bedeutet Wachstum. Vergebung bedeutet Befreiung. Ohne Schmerz und Leid ist es dem Menschen beinahe unmöglich, einen neuen Weg einzuschlagen und die Liebe und das Licht in sich selbst zu entdecken. Lasse los, werde frei und liebe! Vergebe und entschuldige dich bei den Menschen, denen du unrecht antatst. Sollten sie nicht mehr leben, oder du möchtest es ihnen nicht persönlich sagen, dann stelle sie dir in Gedanken vor. Schließe deine Augen und visualisiere dir den entsprechenden Menschen, bei dem du dich entschuldigen möchtest. Bedanke dich, dass er zu dir in dein Bild gekommen ist und deine Entschuldigung angenommen hat, vorausgesetzt er hat sie angenommen. Sollte dir der Mensch nicht vergeben, ist meist noch eine kleine Schleife zuvor nötig, die wir in einem persönlichen Coaching auflösen können, doch in den allermeisten Fällen funktioniert das, auch ohne meine direkte Hilfe. Später bekommst du noch eine weitere Technik, die du jederzeit anwenden kannst, ohne zu visualisieren.

*Wenn du dich von der Vergangenheit befreist,
wird sich dein Hass in Liebe verwandeln!*

*Wer Worte des Hasses spricht, ist der Selbstliebe
fremd!*

Wer hasst kann nicht glücklich sein!

Hass zeigt das Fehlen von Liebe!

Scham, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Angst und Trauer liegen noch unter Hass auf der Bewusstseins-ebene. Diese Gefühle machen dich eng und halten dich klein. Befreie dich davon!

Einfach nur Ich ist genug

Wenn du dich von Hass und allen anderen negativen Schwingungen befreist, wird dein Körper automatisch Genesung und Heilung erfahren. Wir sind Energie! Alles ist Energie und jeder Stimmungs- und Seins-Zustand basiert auf einer bestimmten Frequenz. Je negativer unsere Gefühle sind, sprich negative Ladung, desto niederfrequenter sind wir. Dazu verkörpern wir Gefühle wie Schuld, Hass, Bosheit, Scham, Schande, Erniedrigung, Trauer, Scheitern oder Verzweiflung. Ebenfalls sehr niedrig schwingend sind Stolz, Wut, Aggression, Rückzug, Gier, Arroganz und Angst. Wenn wir uns auf dieser negativen Schwingungsebene befinden, erzeugen wir ein Resonanzfeld, das uns Kummer, Sorgen, Dramen und Krankheit bringt. Aber auch Pech in der Liebe, Probleme im Job und bei Gesundheit können Auswirkungen sein. Die Energieebenen sind für uns allerdings nicht sichtbar, vorhanden sind sie trotzdem, das wissenschaftlich und physikalisch längst bewiesen ist. Erst, wenn sich Katastrophen, Schmerz und Leid im Leben zeigen, merken wir, dass etwas nicht ganz rund läuft, wie wir es uns wünschen. Die wenigsten Menschen können es jedoch auf ihr selbst kreierte Resonanzfeld zu-

rückführen. Und kaum einer kommt auf die Idee, präventiv sein Energiefeld anzuheben. Dabei ist das genau die Lösung, die es braucht. Deine Schwingung zeigt sich auch in deinem Freundeskreis. Du umgibst dich mit den Menschen, die dir ähnlich sind. Gleiche Interessen, Meinungen oder Status. Je mehr Gemeinsamkeiten du mit jemanden hast, desto sympathischer ist er dir oder du verliebst dich sogar. Dein Resonanzfeld erzeugt energetische, biochemische Reaktionen. Du fühlst dich magnetisch von jemandem angezogen und hast Schmetterlinge oder ein Kribbeln im Bauch. Ihr habt eine Verbindung, karmische, gemeinsame Erinnerungen, ihr schwingt auf einer Ebene, der gleichen Frequenz. Wenn du dein Energiefeld erhöhst, mit guten Worten, Gefühlen und Gedanken ziehst du unweigerlich andere Menschen in dein Leben. Menschen, die mit dir im Takt schwingen. Du wirst glücklicher. Nun darfst du dir die interessante Frage stellen, wie du schwingst, wenn dir Menschen begegnen, die dich aufregen. Triggern sie dich? Wie reagierst du auf sie oder hast du das Gefühl, sie können dich mal und auf ihrem Planeten weiter schwingen? Dann weißt du, wie dein Resonanzfeld in diesem Moment aussieht. Aber auch Krankheiten sind eine Folge deiner niedrig erzeugten Schwingung. Dein Körper speichert die Negativität und stoppt deinen energetischen Fluss. Deine Energie gerät ins Stocken. Deshalb erleidest du bei

Krankheit einen Energieverlust, bist müde, schlapp und ausgelaugt. Es entstehen Blockaden – unbewusste, unsichtbare Blockaden auf emotionaler, körperlicher und energetischer Ebene. Du weißt jetzt, wie es zu einem Resonanzfeld kommt, das dich runterzieht und dir schadet, aber wie kannst du es erhöhen, anheben, steigern, damit du in allen deinen Lebensbereichen vor Glück, Liebe und Fülle nur so strotzt? Die Formel ist einfach, nur die Umsetzung schwer.

Gute Gedanken führen zu guten Gefühlen, diese führen zu deinen Worten, deinen Taten und spiegeln sich in deiner aktuellen Lebenssituation wider.

Du bist Schöpfer, aufgrund deiner Gedanken. Da wir uns jedoch meistens in einem Umfeld befinden, das nicht besonders hochschwingt, wirst du immer wieder herausgerissen und bleibst auf deiner unteren Frequenzebene stecken. Trete raus aus den alten Schuhen, werde glücklich, lebe und liebe erfüllt. Meine Erfahrung mit unzähligen Kunden zeigte, dass sechs bis acht Wochen Coaching das Fundament für ein verändertes Schwingungsfeld, sowie eine positive Lebensveränderung bestätigt. Eine Begleitung über sechs oder sogar zwölf Monate erweiterte sämtliche Le-

bensfelder, Entwicklung der eigenen Schöpferkraft, Spiritualität und Wiederherstellung der Urenergie. Die Ergebnisse sind stets ab dem ersten Gespräch beeindruckend, weil ich in den Beratungen nicht nur die Worte und das Problem höre, sondern auch energetisch arbeite. Laut einer Studie des European Journal of Social Psychology kann sich das Gehirn zwischen 18 und 254 Tagen, im Durchschnitt 66 Tage auf neue Gewohnheiten einrichten. Wenn ein Mensch etwas Neues erlernt, entstehen Fortsätze, die sich mit einem bestehenden Neuron verbinden. Einsatzfähig sind diese nach vierundzwanzig Stunden. Aber unsere bisherigen Muster und Autopiloten sorgen dafür, dass ein Konkurrenzkampf zwischen dem Alten und dem Neuen entsteht. Wiederholungen, Arbeit mit dem Unterbewusstsein, sich zeitlich und mental immer wieder auf den neuen Weg ausrichten, beschleunigen den Prozess. Um lebensverändernde Ereignisse und dein Resonanzfeld neu zu konstruieren, benötigt es also etwas mehr Zeit. Der Weg lohnt sich, um dein eigenes Paradies auf Erden zu erschaffen.

Wie geht es dir und deinem Körper jetzt? Bist du motiviert, um in ein neues Leben des Glücks zu starten? Dein Resonanzfeld in eine hohe Schwingung mit beschwingten Gedanken zu versetzen? Großartig! Um zu erkennen, was wir

alles haben, wie glücklich wir uns schätzen könnten, erkennen wir leider erst, wenn wir krank werden oder in einen Mangel geraten. Sobald wir emotional oder körperlich lahmgelegt sind, erkennen wir, was wir verloren haben und was wir alles besaßen. Wenn du dir die Hände brichst, wird dir klar, dass dir jemand anderer nun den Hintern abwischt. Bei Beziehungen ist das ähnlich. Erst wenn wir geliebte Menschen verlieren, wissen wir, wie wertvoll der Kontakt für uns wirklich war. Wer steht dir zur Seite in Krisenzeiten? Eltern, Geschwister oder Freunde? Wer zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht? Und wie oft sagen wir diesen Menschen, dass sie uns Glück, einen Moment, ein Leben, ein neuer Blickwinkel, einen Impuls, eine Veränderung, ein Wohlfühl oder Freude geschenkt haben? Selten oder gar nie? Wir sind besser im Kritisieren, als darin, Liebe zu verschenken. Aber warum? Wir haben es nicht gelernt. In der Erziehung, in der Schule, im Studium und im Job lernten wir Leistung zu erbringen, zu bewerten und bewertet zu werden. Zeugnisse und Noten zeigten, wo wir als Mensch in unserer Wertigkeit standen. Wir konnten nie gut genug sein, und weil wir für unsere Fehlbarkeit Strafen fürchteten, bis hin zum Liebesentzug, fanden wir neue Möglichkeiten. Wir machten andere Menschen klein, um uns größer zu fühlen und unsere Makel zu vertuschen. An-

griff, Bewertung und Schuldzuweisung als beste Verteidigung. Dabei dürfen wir verletzlich sein und Verletzlichkeit zeigen und dadurch Stärke erleben. Du bist ein wunderbarer Mensch, und das nur, weil du bist! Du bist ein fantastischer Freund, Sohn oder Tochter, auch wenn es dir deine Eltern nicht immer zeigten. Sie haben es so gut gemacht wie sie konnten und lebten die gleichen Muster wie die, die sie von ihren Eltern übernommen hatten. Wie würdest du dich fühlen, wenn ich dir sagen würde, dass du einfach wunderschön bist, weil dein Herz wahrhaftig ist, auch wenn Verletzungen und Schmerzen dich davon trennen? Du tolle Talente hast, Eigenschaften, die für andere eine Bereicherung sind, dein Lachen deine Mitmenschen berührt? Wie geht es dir, wenn ich dir sage, dass du einfach wunderbar bist, so wie du bist und dich die Menschen dafür lieben, dass du einfach bist? Kannst du damit umgehen? Es glauben und annehmen?

Den meisten Menschen macht es Angst, sich selbst zu lieben und der wahrhaftigen Liebe zu begegnen. Sie werden beziehungsunfähig, verschließen ihr Herz, um sich zu schützen, ohne zu begreifen, dass sie sich dadurch selbst verlieren. So hatte ich zehn Jahre meines Lebens verschenkt, die mir die Erfüllung einer schönen Partnerschaft raubten, mit der Zuversicht, mich vermeintlich glücklich

zu fühlen. Heute, im direkten Vergleich, weiß ich, dass ich mich aus Angst und Unwissenheit selbst belog. Geht es dir in manchen Bereichen auch so? Du kannst die Zeit nicht mehr zurückdrehen, aber es sofort anders machen. Nähe macht Angst, und als ich lernte, mich wieder zu öffnen, wieder zu lieben, wollte ich flüchten. Ich wusste nicht, wie ich die Liebe ertragen sollte, obwohl ich mich so sehr danach sehnte. Ich konnte sie fühlen, sie schenken, aber nicht annehmen. Es klang so leicht und der Wille war da, aber oft lag der Wunsch nur an der Oberfläche. Natürlich kann ich lieben, dachte ich, doch das stimmte nicht. Heute, im Vergleich, weiß ich das. Zu erkennen, dass wir unbewusst noch ein Problem damit haben, ist nicht so leicht zu durchschauen. Aber ich war bereit, genauer hinzuschauen und es zu lernen. Und du? Die Welt hat uns entfremdet, gespalten und getrennt, obwohl sich unsere Seelen nach Verbundenheit sehnen. So entsteht das Gefühl der Einsamkeit in dir, selbst wenn du einen Partner hast. Fülle die Leere in dir, indem du dein Resonanzfeld anhebst und dich der Liebe öffnest!

Wir dürfen uns wieder selbst begegnen. Nutzen wir die Zeit der Stille, in der die Welt den Atem anhält. Oder suchen wir, wenn es zu ruhig wird, andere Beschäftigungen? Sagen wir Menschen, dass sie uns

wichtig sind, bevor dafür die Zeit verrinnt? Lieben wir wie ein Kind, weil wir das vom Ursprung doch auch sind? Wir haben es vergessen, doch wir können uns erinnern, wenn wir uns dafür entscheiden.

Sag deinen Liebsten doch mal, was sie dir bedeuten, bevor sie dich oder dieses Leben verlassen!

Was macht dir Freude? Wann hast du das letzte Mal gesungen, getanzt oder etwas getan, was dein Herz springen und strahlen ließ? Höre auf dich und dein Herz, statt auf TV und Radio, das es übertönt!

Wir brauchen nicht viel, um glücklich zu sein. Der Konsum an Gütern und Menschen hat uns zu einer kranken Gesellschaft gemacht, die endlich wieder genesen darf.

Die Verwandlung

Wenn man sich intensiv um sich selbst, seine Gedanken und Gefühle kümmert, nicht mehr von Montag bis Freitag ins Büro hechtet, verliert man schnell das Zeitgefühl. Welcher Wochentag war heute? Sonntag. In dieser dritten Dimension existiert die Zeitlinie noch, in der fünften nicht mehr. Du kennst diese Ebene bereits aus deinen Träumen und wie wahr sich Alpträume anfühlen, wenn du schweißgebadet wach wirst. Die Pandemie glich einem Alptraum, der langsam in Vergessenheit geriet, die entstandenen Traumata noch lange nicht.

Mit dem Verstand war das Geschehene nicht zu begreifen. Alles veränderte sich, und man wartete darauf, dass alles wieder normal und wir aus dem Tiefschlaf erwachen würden. So ging es mir schon einmal, nur in einer deutlich positiveren Situation. Als ich herausfand, wo der Ursprung meiner Seele lag, meine ersten Bücher über mein Leben schrieb, stellte das alles auf den Kopf. Es war für mich unbegreiflich. Eine neue Welt, die ich bis dahin nur aus meinen Träumen kannte. Transformationsreisen in Welten der fünften Dimension, außergewöhnliche Zusammenhänge, neue Erkenntnisse über die Schöpfungsgeschichte, warum sich manche Menschen auf der Erde fremd, statt zu Hause

fühlten und was die Liebe für Wesenheiten wirklich bedeutete. Der Mensch ist mehr als wir wissen, und wir können auch mehr als wir glauben, haben jedoch unsere mächtige Schöpferkraft vergessen. Unser Selbstvertrauen und unsere Intuition gingen verloren, um sich in dieser harten Gesellschaft zurechtzufinden, doch jetzt stehen alle Tore wieder offen - durch Corona. Ein Ereignis, eine Veränderung, eine Offenbarung und eine Enthüllung aller Schleier, die allem die Krone aufsetzte. Wir finden zurück zu uns, zu dem wer und was wir sind, zu dem, was wir wollen, um eine neue Welt zu kreieren.

Welche Träume waren einst in deinem Kopf, die du vergessen hast oder andere für Blödsinn hielten?

Lerne, dich selbst zu fühlen und anzunehmen. Stärke deine Kraft der Intuition.

Hörst du auf dein Bauchgefühl oder täuscht es dich noch? Du bist die Vollkommenheit. Das sind wir wahrhaftig, bis wir dieses Wissen und Fühlen verlerten. Doch jetzt darf es neu erweckt werden!

Die Resonanz des Geldes

Jeder Mensch befindet sich in seiner eigenen Blase, mit der wir alle gemeinsam in einer noch größeren Blase sitzen und versuchen, die des anderen zerplatzen zu lassen.

Meine Oma hatte den Zweiten Weltkrieg überlebt, die Vereinsamung im Altenheim mit Besuchsverbot nicht. Sie berichtete von ihrer Flucht und dem Kampf ums Überleben.⁹ Eines Morgens wurden sie staatlich aufgefordert, ihr Hab und Gut zu packen, um fortzuziehen. Sie hatten nur eine Stunde Zeit, das mitzunehmen, was ihnen wichtig war. Ab da verloren sie alles, was sie nicht tragen und auf die Kutsche packen konnten. Die Karawane führte sie zur See, wo sie auf die Gustloff aufsteigen sollten. Mein Uropa riet der Familie davon ab, weil er im Ersten Weltkrieg die Erfahrung machte, dass es selten gut war, dort zu sein, wo viele Menschen sind. Die Gustloff der NS-Organisation wurde am 30. Januar 1945 abgeschossen. 4.000 bis 9.000 Menschen kamen bei einer der größten Schiffskatastrophen ums Leben. Nur eine Entscheidung kann dein Leben verändern, zwischen Tod und Leben bestimmen. Hätte sich

⁹ Interview mit Oma Gretel: <https://youtu.be/sDwllO-hYnE>

meine Ahnen damals anders entschieden, hättest du diese Zeilen wohl niemals lesen können.

Ich kann mir nicht vorstellen, wie grausam es gewesen sein muss, verfolgt zu werden oder sogar dabei zuzuschauen, wie die Schwiegermutter vor den eigenen Augen vergewaltigt und erschossen wurde. Ein Trauma verletzt dein Herz, und lässt es erkalten, weil du dieses Leben sonst nicht mehr erträgst. Corona, die Gesellschaft, die Spaltung und Social Distancing machten schwerwiegende Auswirkungen sichtbar. Die Suizidrate, insbesondere bei Kindern, ist seither dramatisch angestiegen. 2020 warnte ich in einem Video davor, und mein Kanal wurde für Wochen gesperrt und abgestraft. Müssen wir wirklich Krieg und Leid erleben? Meine Oma hatte einen sehr wichtigen Satz gesagt, der mir in Erinnerung blieb und alles auf den Punkt brachte:

»Es geht immer nur ums Geld.«

Wir kennen den Satz zwar, aber wenn er am Ende einer so fürchterlichen Geschichte stand und aus dem Mund einer 93-jährigen Frau stammte, haben die Worte eine stärkere Bedeutung. Alle Mächtigen verfolgen bis heute nicht das Ziel, Frieden zu schaffen, und wenn dann bitte mit Blutvergießen, Krieg, Zerstörung und Waffen. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, dass die Menschen Satansgewänder für Engelskleidung hielten. Plötzlich bedeutete

Frieden - Krieg, Hass - Liebe, Hetze - Vorsicht, Familie - Anomalität, Querdenker - Nazi, Wissenschaft - Gehirngespinnste, Massenmorde - Einzelfälle und Biologie ein Märchen. Die eine Seite rüttelte an der quadratisch, praktischen Box, bis sie ohnmächtig und erschöpft daneben lagen. Ohne den eigenen Verstand zu benutzen, war das Leben so viel einfacher geworden. Wir alle haben viele Jahre geschlafen, verlernt zu denken, weil es jemand anderer übernahm. Und so ließen wir uns spalten, bis echte Krankheit, Tod und Not uns wieder zusammenführte. Ende 2022 wurde die Pandemie offiziell beendet. Die Maskenpflicht galt trotzdem noch einige Monate weiter in Bus und Bahn. Vieles hätte nicht geschehen dürfen. Mussten wir wieder lernen, um Vergebung zu bitten, Menschen, denen wir Unrecht antaten und vor allem auch uns selbst? Uns selber verzeihen? Eine Medizin, die Heilung versprach!

Es war wirklich eine ver-rückte Zeit, die der Matrix für Verleugnung galt. Im Herbst 2020 betrat ich einen Supermarkt. Es galt eine Mund-Nasenbedeckung. Der junge Mann trug einen Schal, der von seiner Nase bis zum Brustbein reichte. Verordnungskonform. Der Kassiererin passte das nicht. Sie wollte strengere Regeln, und weil er weder eine medizinische, noch eine FFP2-Maske trug, schrie sie ihn von ihrem Platz aus bis zum Ende des Kassenbandes

an. Die Angestellte nannte ihn einen Todbringer, und erteilte ihm Hausverbot. Moralisch fühlte sie sich überlegen und rechtschaffend. War sie das wirklich oder verlor sie sich selbst im Bann der Angst und Medienflüsterer?

Je mehr wir uns selbst verlieren, desto stärker ist der Drang, anderen die eigenen Regeln aufzuzwingen, damit man wenigstens ein bisschen Halt hatte. Endlich wichtig fühlen, wertvoll und stark, indem man Unterdrückte unterdrückte. In der Schule und im Job nennt man das Mobbing oder Bossing, wenn es den Chef betraf. Macht, Geld und Gier, ein Dämonen-Lebens-Elixier. Eine Kassiererin wird zum aggressiven Tier. Schon der kleinste Arbeiter strebt nach mehr Geld, Beförderung, Luxus, Anerkennung und Prestige. So wurden wir erzogen. Wertigkeit durch Leistungskraft. Wichtige Werte und Moral - vergessen. Liebe, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Gefühle, Miteinander und gegenseitige Unterstützung? Respekt und Akzeptanz für Andersdenkende? Das Ego macht uns einen Strich durch die Rechnung. Aber ging nicht beides? Luxus und Liebe? Durchaus! Geld bildet nicht den Charakter, sondern offenbart ihn. Die bunten Scheinchen sind wie alles andere auch nur eine Energie. Mit welcher Resonanz begegnest du dieser Kraft? Wir dürfen uns mehr davon wünschen, es in unser Leben ziehen und Fülle genießen, doch

wenn wir dabei über Leichen gehen, wir uns damit identifizieren, wir Angst haben, es zu verlieren, haben wir uns selbst verloren. Existenzangst, ein Leben ohne Geld ist eine Katastrophe, wenn du dich von der Angst befreist, nichts mehr zu haben, kann dich das Universum mit Fülle beschenken. Angst versetzt dich in eine niedrige Frequenz, so erschaffst du dir ein Resonanzfeld, das auf Mangel ausgerichtet ist. Steigere dein Urvertrauen, und du erhöhst dein Resonanzfeld für Fülle, für alle deine Lebensbereiche. Verbinde dich mit deiner inneren Kraft, mit den Menschen. Wir sind eine Einheit, die nicht voneinander getrennt sein kann. Erkenne, dass wir All-Eins sind, um empfangen zu dürfen.

Wir kamen ohne alles auf die Welt, gehen ohne alles von dieser Welt und dazwischen versuchen wir alles anzuhäufen, was wir ohnehin nicht mitnehmen können. Wie vernünftig ist das? Ist das Glück?

***»Die Welt wird nicht bedroht von den Menschen, die böse sind, sondern von denen, die das Böse zulassen.«
Albert Einstein***

»Reichtum ist die Fähigkeit, das Leben voll auszukosten.«

Henry David Thoreau

»Wenn Geld deine Hoffnung auf Unabhängigkeit ist, wirst du es nie haben. Die einzige wirkliche Sicherheit, die ein Mensch in dieser Welt haben wird, ist eine Reserve an Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten.«

Henry Ford

»Ein kluger Mensch sollte Geld in seinem Kopf, aber nicht in seinem Herzen haben.«

Jonathan Swift

Egal, was gerade da draußen vor sich geht, wir sind Lichter am Boden einer Gesellschaft, die mit ihrer Liebe, ihrem Strahlen und ihrer Energie ganze Städte versorgen kann.

Nie wieder Mobbing oder Bossing

Viele Menschen haben schon mal Mobbing erlebt. In der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft. Ein beliebtes Mittel für Ausgrenzung und Diskriminierung. Aber warum mobben und grenzen andere einen eigentlich aus? Wenn man diesen Kern versteht, löst man sich aus der Opferfalle, mir ist das zumindest so ergangen. In einem damaligen Job als Projektmanagerin hatte ich eine Vorgesetzte, die immer freundlich und nett zu mir war. Arbeitskollegen kamen gerne in mein Büro und klagten mir ihre privaten oder beruflichen Sorgen. Anscheinend Vorboten meiner Tätigkeit als Beziehungsmanagerin. Die Projekte liefen alle über meinen Tisch. Ich machte meine Arbeit sehr gut, aber offenbar zu gut, sodass es nicht lange dauerte, bis meine Chefin mich fragte, ob sie mir etwas abnehmen könnte. Das hätte ja eigentlich umgekehrt sein müssen. Selbst meine Kollegen ließen heimlich verlauten, dass ich doch eigentlich die Vorgesetzte von uns beiden sein müsste. Meine Chefin blieb freundlich, aber ich wurde immer öfter bei Terminen und Betriebsreisen von ihr ausgelassen. In Meetings heimste sie alle Lorbeeren ein, besser gesagt, sie sammelte meine ein und präsentierte meine Ergebnisse als die ihren. Da es sich bei diesen Situationen

nicht um Kollegen, sondern um die Vorgesetzte handelte, bezeichnete man es als Bossing. Ich litt irgendwann sehr darunter, ging immer weniger gerne zur Arbeit, obwohl ich meinen Job liebte. Die ständigen Intrigen und hinterhältigen Feindseligkeiten, während sie mir unschuldig ins Gesicht grinste, machten mich fertig. Ich wusste nicht, wie ich mich wehren sollte und ertrug es einfach für ziemlich lange Zeit. Kündigen wollte ich nicht, so weitergehen konnte es aber auch nicht. Ich brauchte eine andere Lösung, aber welche? Die Lage schien aussichtslos! Mein Plan war, zunächst herauszufinden, welche Motive überhaupt dahinter steckten, um sich so unfair zu verhalten. Ich druckte ein komplettes Buch über Mobbing aus, das ich im Internet als PDF fand - auf der Arbeit natürlich. Schließlich war es beruflich relevant, aber wie es bei solchen Sachen immer geschieht, stockte der Drucker. Leicht panisch, zog ich die halbfertigen Seiten aus dem Gerät, bis die IT zur Rettung herbeieilte. Hoffentlich kam nicht ausgerechnet jetzt meine Chefin ins Büro und fand irgendwelche Mobbing-Texte. Auftrag stoppen! Stoppen! Stoppen! Das Ding funktionierte wieder und ich betete, dass der Auftrag nicht zu Ende geführt wurde und in die Hände eines anderen gelangte. Puh! Nochmal Glück gehabt! Neuer Versuch. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Die Thematik war mir zu wichtig, um es sein zu lassen und schließlich hing auch

mein Job und meine Existenz an einem Fetzen Mobbing-Papier. Ich studierte die Psychologie der Täter und saugte die Informationen auf. Und dann bekam ich die Lösung, nach der ich suchte! Als ich begriff, dass sie mich zum Opfer machte, weil ich meine Arbeit so gut erledigte, dass ich zur Bedrohung für sie und ihren Chefsessel wurde, änderte sich alles. Schlagartig brauchte ich kein Mitleid mehr von mir selbst oder anderen. Sie hatte Angst! Angst vor mir, was ich konnte und wer ich war. Immer, wenn sich Menschen wegen eines anderen bewusst oder unbewusst geschwächt fühlen, tritt einer der beiden Instinkte in Kraft, Flucht oder Kampf. Der andere muss vernichtet werden, um vermeintlich zu überleben, die Machtposition nicht zu verlieren und das mit allen fairen und unfairen Mitteln, die zur Verfügung standen. So wurden während der Pandemie die Ungeimpften beschimpft, beleidigt und ausgegrenzt, weil man glaubte, dass man ohne RNA-Eingriff das Virus nicht überleben würde und eine bloße Begegnung mit einem Ungeimpften den Tod des Geimpften bedeutete. Heute wissen wir, dass dies nicht der Realität entsprach und nur auf Erzählungen beruhte. Panik ließ Menschen zu ungebändigte Monster werden. Angst ist in den meisten Fällen irrational. Sie ist ein Fantasie-Produkt, das Verhalten und körperliche Gesundheit maßgeblich negativ beein-

flusst. Mobbing lässt aber auch noch ein weiteres Ur-Bedürfnis aufblitzen – Zugehörigkeit. Überlebenswichtig. Ohne ein Sozialgeflecht kann der Mensch nicht überleben. Stört nun jemand das allgemeine Gedankengut oder Handlungen, muss er zerstört werden. Ich bin mir sicher, dass die Pandemie und Hetzjagd vor vielen Jahren noch zu Massenhinrichtungen geführt hätte. Jetzt ist es quasi nur Mobbing, das einen seelisch und innerlich tötet, was die Situation leider oft nicht wirklich erleichtert. Häufig sind sensible und feinfühlig Menschen von Mobbing-Angriffen, toxischen und narzisstischen Beziehungen betroffen. Werde dir also bewusst, dass wenn du verbale Übergriffe und Ausgrenzung erfährst, dass es die Schwäche deines Gegenübers symbolisiert und nicht deine. Verinnerliche das, und du gewinnst Stabilität. Wechsele deine Perspektive und trete aus der Opfer-Rolle heraus!

Deine neue Stärke ist nur eine Entscheidung entfernt!

Deine Lichtblicke erhellen die Welt!

Trennung und Spaltung überwinden

Die Pandemie-Schere! Was sich in einigen Bereichen der Gesellschaft Mobbing nannte, führte im familiären Umfeld zur katastrophalen Trennung und Spaltung. Noch immer, wenn ich diese Zeilen schreibe, kann ich es nicht fassen, wie verbal und emotional gewalttätig Medien und Politik in die heimischen Wohnzimmer eindringen und Familien auseinanderreißen. Worte, die hasserfüllt waren, Hetze verbreiteten, von einem Schleier des Friedens und der Vorsorge überdeckt, dessen sich die Menschen nicht bewusst waren. Sie folgten nach Anweisung, ohne zu hinterfragen und glaubten den Anschuldigungen der Täter, die sich zu Opfern machten. Das wäre nicht geschehen, wenn man seinen Kindern, Eltern, Geschwistern, Partnern, Freunden und Verwandten zugehört, statt sich von Narzissten und Journalisten manipulieren gelassen hätte. Wenn man begriffen hätte, welche Energie Worte haben, was sie tatsächlich bedeuteten und wie sie gesprochen wurden. Wieso sah man das nicht? Ich fand es schrecklich, sogar schockierend, etwas zu sehen, was offenbar sonst wohl kaum jemand wahrnahm. Wenn ich nur die Art der Kommunikation ansprach, rollte eine Welle des Angriffs auf mich zu. Die innere Wut meines Gegenübers verdoppelte

sich. War die Liebe dann doch nicht so stark, wie wir dachten? Vom Aussterben bedroht? Die Problematik entstand schon in jungen Jahren. Eine Nachkriegsgeneration mit abgestumpften Eltern erzog abgestumpfte Kinder. Die Liebe wurde abtrainiert, und die Schule trug dann ihr Übriges dazu bei - mit fragwürdigen Lerninhalten. Bei jedem mehr oder weniger stark. »Mach das nicht«, »sei nicht so«, »du bist nicht gut genug«, »du kannst das nicht« und schlechte Noten. Typische Aussagen, um dich von deinem Umfeld energetisch unten zu halten, damit sie sich größer fühlen. Das geschieht oft unbewusst, weil sie selbst zu wenig Selbstliebe, Selbstwert und Selbstbewusstsein in sich tragen. Wer zum Opfer wurde, bewegt sich irgendwann auf der Seite des Täters, weil wir es so gelernt haben. Wir wiederholen! Der Vater schlägt seinen Sohn, und der erwachsene Sohn schlägt später seinen Sohn, wenn nicht physisch, dann verbal. Eltern sollten ihre Kinder lieben. Ohne Liebe sterben Kinder. Diese zwei Faktoren sorgen dafür, dass in solch einem Fall unser Unterbewusstsein Liebe einfach umdefiniert, weil es dem Überleben dient. Daraus wird dann *Leid gleich Liebe* oder *Liebe tut weh!* Und so können wir niemals schöne Beziehungen empfinden, bis die Liebe in der Tiefe neu definiert wird! Alternativ wechselt der Sohn auf die andere Seite und erzieht sein Kind antiautoritär. Eine grenzenlose Erziehung sorgt für

grenzüberschreitendes Verhalten. Beides macht es nicht besser, es überschreitet Grenzen. Nur Bewusstheit, die Mitte und sich selbst finden, bringt Befreiung.

Wieviel Liebe existiert zwischen allen Brüdern und Schwestern, den Menschen insgesamt? Wohl nicht sehr viel, doch die Liebe wird diese Wunde, den Schmerz und die Spaltung wieder heilen. Alles, was wir im außen sehen, haben wir in uns selbst erzeugt. Wir haben uns von uns selbst getrennt - von der Liebe, Licht und Gott. Die Energie der inneren Trennung und auch der Selbsthass materialisierte sich und zeigte sich im außen mit Corona, Krieg, Klima und Alltags-Dramen. Alles beginnt bei dir, jede Veränderung beginnt bei dir und befruchtet das Kollektiv.

Eine Freundin von mir berichtete, dass ihre Nichte zum familiären Weihnachtsfest ausgeschlossen werden sollte, wenn sie sich nicht impfen ließe. Sie tat es und erkrankte schwer. Erst an den Nebenwirkungen, anschließend an Corona, ob sie noch Kinder gebären konnte, weiß man nicht. Das war aber auch egal, denn in der New Generation oder Letzten Generation war das ohnehin nicht mehr üblich. Ich sah einen Beitrag, da züchtete man menschliche Embryos in Glasgefäßen. Eine Baby-Fabrik, vorgestellt von dem jemenitischen Biotechnologen Hashem Al-

Ghaili.¹⁰ Praktisch! Keine Wehen, keine Schwangerschaftsstreifen, keine Naturverbundenheit. Diese Welt wurde nicht gruselig, sondern fortschrittlich. Hauptsache, die junge Frau war für das gemeinsame Essen wieder fit. Alle fühlten sich sicher, zufrieden und wohl. Je schlimmer man auf den Eingriff reagierte, desto besser war man schließlich geschützt. Was Jesus wohl dazu gesagt hätte? Zu Panik, Nötigung, Menschenzucht und so? Die Kirche hatte eine glasklare Stellung. Riesengroße Banner mit der Aufschrift Impfen ist Nächstenliebe verhüllten wie der Künstler Christo das Gotteshaus. Und so war vor allem der Glaube daran schuld, der die Welt in Angst und Schrecken versetzte. Die Sterberate war es auf jeden Fall nicht. Beten in der Kirche wurde für Ungeimpfte verboten, und die sogenannten sozialen Einrichtungen ließen diese Menschen eiskalt verhungern. Ich hatte große Mühe, diese Entwicklung zu verdauen. Hart für viele, deren Schicksale vergessen wurden. Dramatisch für Familienmitglieder, die ausgestoßen wurden. Die vielen schwarzen Schafe, von denen man sich trennte, weil sie wegen ihres Impfstatus nicht mehr dazugehörten. Der ständige Druck, sich impfen zu

¹⁰ https://www.t-online.de/tv/nachrichten/panorama/id_100097008/idee-fuer-kinderlose-paare-fabrik-soll-babys-zuechten.html

lassen, aus Schutz, den man uns versprach, um das gesellschaftliche und familiäre System nicht zu verlassen oder einfach nur, um wieder reisen zu dürfen. Es forderte viel Stärke, für sich selbst einzustehen und den Menschen nach alle den Vorkommnissen nicht als bestialisches Raubtier zu betrachten. Oder man schaute einfach weg.

Wer das Wort für Miteinander, Frieden und echter Solidarität erhob, kam schnell in große Not. Auch Ukraine-Krieg, Klima, Gender und die Waffen machten Menschen zu ungebändigte Affen. Aber sogar die Menschen, die die gleiche Meinung vertraten, bekämpften sich irgendwann im verbalen Schlagabtausch gegenseitig. Für die einen lag die Gefahr im Virus, für die anderen in der Diktatur. Statt Zusammenhalt und Menschlichkeit begann man damit, kleine und große Kriege zu führen. Der Mensch hatte es offenbar nicht geschafft, über sich selbst hinauszuwachsen. Noch nicht! Doch nicht bei allen war das so, es bildeten sich neue Verbindung mit neuen Gruppierungen. Menschen meditierten und trafen sich, um für eine bessere Welt einzustehen. Autarkie wurde wieder zu einem bekannten Wort, das lange Zeit aus dem herkömmlichen Sprachgebrauch verschwunden war. Kräuterkunde kam in die Münde. Menschen wollten lernen, weniger abhängig von dem System zu werden, in der Lage zu sein, sich selbst zu versorgen und die Natur wertzuschätzen.

Der einfachste Schritt, zwischen Menschen eine neue Energie herzustellen, ist, Meinung einfach Meinung sein zu lassen und sich wieder auf einen respektvollen Umgang zu konzentrieren. Erwinnere dich daran, den Menschen und nicht die Einstellung zu sehen, denn die Bedürfnisse liegen nicht auseinander. Jeder sehnt sich nach Gesundheit, Liebe, Frieden, Freiheit, Wertschätzung, gehört, verstanden und gesehen zu werden. Was wir uns selbst wünschen, sollten wir auch anderen entgegenbringen. Wenn du dich ausgegrenzt fühlst, darfst du dich dennoch als Mensch wertvoll betrachten, auch wenn man dir etwas anderes einreden möchte. Alles beginnt bei dir!

***Beleidigungen sollen beim Anderen zu Leid führen,
weil man sich selbst nicht leiden kann!***

Spiegelgesetz als Waffe

Kinder leiden leise

Ab ins System und wer nicht passt, wird passend gemacht!

Ich möchte dir dazu eine kleine Geschichte erzählen.

Erinnerst du dich noch an deinen ersten Schultag? Die meisten Kinder freuten sich darauf, nur Moni nicht, weil sie ein sehr sensibles Mädchen war. Moni hatte Angst vor fremden Menschen und auch das unbekannte neue Umfeld, ohne Mama und Papa, verunsicherte das zerbrechliche Kind. Fast mit Gewalt schüttelte Monis Mutter die Hand ihrer Tochter ab, um sie sanft Richtung Klassenraum zu schubsen. Das war nun mal so, denn Moni war schon sieben und bereit, um in das richtige Leben entlassen zu werden, zumindest sagte das ihr Alter, die Gesellschaft und das Schulsystem. Hätte man Moni selbst gefragt, hätte sie das wohl ganz anders gesehen. Sie hatte Angst, aber das, was sie als kleines Mädchen erlebte, war noch gar nichts gegen das, was sie als Erwachsene erleben sollte!

Moni setzte sich auf den für sie viel zu großen Stuhl. Ihre Beine baumelten in der Luft. Während die Lehrerin Frau Rabe vorne sprach, hatte Moni als hochsensibles Mädchen

zu viel mit sich selbst zu tun, um ihr aufmerksam zuzuhören. Der ungewohnte Raum, der neue Geruch, der grelle Ton der Schulglocke, die ganzen fremden Kinder und Sinnesindrücke wollten erst verarbeitet werden. Das Mädchen war orientierungslos und benötigte ein wenig mehr Zeit, um sich zurechtzufinden, als die anderen Kinder. Moni war deshalb kein dummes Kind, sie nahm ihr Umfeld nur einfach bewusster und aufmerksamer wahr als andere. Moni war ein ganz besonderes Mädchen – ein Fehler im System!

Nach wenigen Stunden hatte das Kind in dem bunt gemusterten Blumenkleid den ersten Schultag überstanden, morgen musste sie wieder hin. Ein klein wenig sicherer, aber dennoch unbeholfen, setzte sie sich ein zweites Mal auf den viel zu großen Stuhl. »Zeigt mir eure gemalte Schultüten«, forderte die Lehrerin die Kinder im strengen Ton auf. Moni hatte es vergessen oder erst gar nicht gehört, weil sie alles auf einmal nicht verarbeiten konnte. Eine Hausaufgabe überforderte sie. Das war der Tag, an dem die Lehrperson begann, sie zu hassen und ihr für vier Jahre das Leben mit schlechten Noten schwer zu machen. Immer wieder betonte sie, wie unfähig Moni in Kunst, Deutsch, Musik und Mathematik war. Eigentlich konnte Moni gar

nichts wirklich gut, das behauptete zumindest ihre Lehrerin Frau Rabe. Monis Eltern wussten davon nichts, hatten aber auch zu viel zu tun, um Geld zu verdienen und das Leben der Familie zu finanzieren. Die Zeiten wurden härter. Moni war maximal mittelmäßig, wertlos und nicht lebenswert - das bestätigte ihr das System!

Und nun stelle dir vor, wie es den Kindern in ihrem Leben ergehen wird, die man zwingt, gegen ihren Willen eine Maske zu tragen, die man ausgrenzte, weil sie nicht geimpft waren? Lehrer, die sie sogar beschimpften, bloßstellten, unter Druck setzten und isolierten? Was passierte wohl mit Kindern, die nicht mehr Junge oder Mädchen sein durften, weil man Divers nicht diskriminieren wollte? Denen man Angst machte, indem man behauptete, sie würden Oma und Opa töten, wenn sie sich nach einer Umarmung oder Nähe sehnten? Welches Leben werden diese Kinder haben, die so viel mehr erleiden mussten als Moni?

Die Selbstmordversuche von Kindern und Jugendliche haben sich bereits 2021 im Vergleich zu vor der Pandemie verdreifacht, berichtete der Leiter der Kinder-Intensivstation Christian Dohna-Schwake von der Uniklinik Essen.* Die Zahlen seien ebenso bedenklich als auch logisch, wenn man sich nur ansatzweise mit der menschlichen Psychologie beschäftigte, denn pandemiebezogene Studien seitens

der Politik hat es bisher dazu keine gegeben. Die neu gesetzten Traumata, aufgrund unbedachter Handlungen und Maßnahmen kamen einer emotionalen Folter gleich, die nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene und besonders ältere Menschen in Altenheimen, schwerwiegende Auswirkungen bedeutete. Um dem entgegen zu wirken, sollte man die Weichen frühzeitig neu stellen, und die unbewussten Blockaden lösen, damit der geschlagene Sohn nicht seinen Sohn schlagen wird. Vor allem jungen Menschen sei angeraten, die erlebten Ereignisse aufzuarbeiten und wieder ins rechte Licht zu rücken, bevor jahrelange Pandemie-Erfahrungen jedem Kind ein unglückliches Leben wie das von Moni bescheren wird oder noch schlimmer.

Bei Kindern und Jugendlichen lassen sich schlechte Erfahrungen schnell wieder korrigieren, wenn sie die Möglichkeit dazu bekommen. Einzelne Gespräche zwischen Eltern und Kindern sind dafür hilfreich, reichen aber häufig nicht aus, um unbewusste Traumata aufzulösen, damit sie keinen dauerhaften Schaden verursachen, und die Zukunft des Kindes nachhaltig negativ beeinträchtigen. Leider gab es von Eltern immer wieder unüberlegte Aussagen:

»Mein Kind steckt das super weg.«

Einige ergänzten den Satz noch mit »sogar besser als ich«.

Diese Wahrheit war trügerisch, denn Kinder leiden leise! Kinder sind auf das Wissen und die Verantwortung der Eltern angewiesen und glauben ihnen bedingungslos, selbst dann, wenn es ihnen schadet.

Wir lernen in der Schule wie wir lesen, rechnen, schreiben und später mit unserer Tätigkeit so viel Geld verdienen, dass es gerade so für unseren Lebensunterhalt ausreicht. Viele greifen mittlerweile auf einen Zweitjob zurück, um Strom, Essen und Heizkosten zu begleichen. Was wir in der Schule nicht lernen, ist, wie wir finanziell unabhängig und innerlich reich und glücklich werden. Wir lernen weder eine friedvolle Kommunikation, noch wie wir harmonisch unsere Konflikte lösen oder unsere Beziehungen stärken. Alle diese Dinge, die es wirklich braucht, um erfüllt zu leben, lernen wir nicht. SchulSpirit – Starke Jugend – Starke Zukunft setzt genau dort an, wo das klassische Schulsystem aufhört. Ein Projekt, das ich damals gründete, um den Spätfolgen der Pandemie für Kinder und Jugendliche entgegenzuwirken und die Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Leider ist aufgrund der Erziehung, medialer und gesellschaftlicher Einflussnahme kaum jemandem bekannt, dass er oder sie unbewusste Blockaden hat, geschweige denn, welche das sein könnten. Deshalb nennt man sie ja auch

unbewusst. 80 Prozent der Männer sind sich sogar vollkommen sicher, keine unbewussten Blockaden zu haben. Dabei gibt es keinen Menschen, der keine hat oder hatte, selbst Gandhi hat sie aufgearbeitet. Irgendwann verschließen wir unsere Herzen, verwechseln Liebe mit Abhängigkeit und vergessen unsere naturgegebene Schöpferkraft, die eine komplett neue Welt erschaffen könnte. Eine Welt voller Liebe, Miteinander, Glück, Verständnis, Wertschätzung und Zusammenhalt. Schützt die Kinder! Lasst sie in ihrem Schmerz und mit ihren unbewussten Verletzungen nicht alleine, um ihnen eine schöne und glückliche Zukunft zu ermöglichen!

Schule ist wichtig? Lernen ist wichtig, diese Art des Lernens, wie wir sie aus dem klassischen Schulsystem kennen, lässt die Seelen und Menschen verkümmern. Sie werden auf Grundwissen geschult und gelenkt. Die Macher wissen um die Psychologie des Menschen. Man darf nur reden, wenn man aufgezeigt, gefragt wird, und die Bewertungsmaschinerie mit guten und schlechten Noten züchtet langsam und allmählich kleine, leistungsorientierte Herzlose heran. Lehrer und Direktoren bestrafen ungeimpfte Kinder mit Ausgrenzung. Wer nicht mitmachte, musste draußen bleiben und durfte nicht mehr am Präsenzunterricht teilnehmen.

men. Masken, Tests, Abstandhalten und Lüften bei Minusgraden. So saßen die Kinder acht Stunden mit Sicherheitsabstand in der Schule, wenn sie denn überhaupt da sitzen durften. Frieren, Klappe halten und idealerweise aufhören zu atmen, damit sich niemand ansteckte. Kniebeugen und Klatschen, um sich warmzuhalten, riet die Regierung. Wer sich ungeimpft bewegte, atmete, spielte und sich anderen näherte, war falsch. Aber schon davor, bot man den Kindern genügend Gelegenheiten, sich unzulänglich zu fühlen. Wir haben beigebracht bekommen, dass, wenn wir etwas Falsches tun, als ganzer Mensch in unserem Sein zu verurteilen sind. Diese Universalschuld behindert die Entwicklung und enge zwischenmenschliche Beziehungen. Es ist wichtig zu unterscheiden, dass etwas Falsches zu tun, nicht bedeutet, falsch zu sein. Man hat lediglich einen Fehler gemacht. Menschen machen Fehler. Daraus wachsen und lernen wir. Gib die Negativbewertung zu Fehlern auf.

Wer wärest du, ohne diesen Glaubenssatz?

Die Krise verzeichnete somit einen Anstieg von 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die eine psychotherapeutische Beratung in Anspruch nahmen. Hinsichtlich der ohnehin hohen Suizidrate in diesem Alter, sollte das ein deutliches Warnzeichen sein. Bei stärkeren Belastungen ist

eine Therapie sinnvoll. Nimm dir Zeit, um mit deinem Kind über Sorgen und Ängste zu sprechen. Dass die Kinder die Situation super wegsteckten, ist eine fatale Fehleinschätzung, denn sie sprechen ihre Gefühle oft nicht aus. Auch wenn du als Elternteil davon überzeugt bist, dass das Tragen der Maske hervorragend geeignet ist, um Leben zu retten, wird deine Tochter oder dein Sohn, keinen Widerspruch leisten, selbst wenn es Kopfschmerzen, Schwindel oder Atemnot bekommt. Außerdem wird es lernen, die Bedürfnisse anderer immer vor die eigenen zu stellen und sich selbst in der Wahrnehmung nicht mehr zu vertrauen. Eine glückliche Partnerschaft ist damit in der Zukunft voraussichtlich ausgeschlossen.

Lasse dir von deinem Kind sagen, was es wirklich denkt und fühlt, auch wenn du eine andere Meinung hast. Respektiere die Eindrücke von dem Menschen, der dir am wichtigsten ist. Einsamkeit und Alleinsein ist für alle schwierig, in der Entwicklungsphase prägend. Vielleicht ist es möglich, dass dein Kind Freunde nach der Schule trifft, auf den Spielplatz mit dir geht oder Gleichgesinnte findet, um sich nicht ausgeschlossen zu fühlen. Unsere Kleinsten sind meistens sehr begabt darin, spirituelle Fähigkeiten wahrzunehmen, was den Erwachsenen abtrainiert wurde. Fördere deren Intuition, indem du auch solchen Dingen

wieder Beachtung schenkst. Du wirst selbst viel dabei lernen, wenn du die Welt wieder aus den Augen eines Kindes betrachtest. Egal, ob du ein eigenes Kind hast oder nicht, versöhne dich mit deinem inneren Kind. Lege dich gemütlich hin, schließe deine Augen und stelle dir dich als kleines Kind vor. Schaue dich an! Wie geht es dir als Kind? Bist du glücklich, einsam oder traurig? Was macht dem kleinen Mädchen oder Jungen Spaß? Frag danach! Wie fühlt es sich gerade? Frag danach! Nimm es in den Arm, bedanke dich, dass es da ist und sag, dass du es lieb hast. Es dürfen Tränen fließen. Das ist eine sehr effiziente und heilsame Methode, um wieder einen Bezug zu dir selbst herzustellen.

Suizidgedanken in Lebensfreude wandeln

Ich hatte einige Visionen und Begegnungen mit Verstorbenen, die sich selbst das Leben nahmen. Nach der Veröffentlichung in einem Video hat das bei einigen für Empörung gesorgt. Vor allem, weil ich ihnen die Illusion nahm, dass wenn man als gesunder Mensch den Freitod wählt, die seelische Erlösung findet, denn dem ist nicht so. Es gibt viele Situationen, die dich an den Rand der Verzweiflung bringen können. Schon vor Corona hatte jeder fünfte Heranwachsende seelische Störungen, nach Corona jeder zweite bis dritte. Bei 15- bis 29-Jährigen ist Suizid weltweit die zweithäufigste Todesursache. In Deutschland rangiert Selbsttötung in dieser Altersgruppe sogar auf Platz eins. Je früher man sich auf das innere Wohlbefinden konzentriert, desto gesünder und glücklicher wird die Zukunft sein. Es ist sehr erstaunlich, dass wir zu einer Menge Frühvorsorgeuntersuchungen gehen, aber unseren Herzen, Seelen, Beziehungen und unserem Leben schenken wir keinerlei Beachtung. Hauptsache, der Körper ist sauber und funktioniert. Tut er das nicht, hauen wir uns ein paar Medikamente rein, verbessern das humane Schöpferwesen mit fremdgesteuerten Nanochips und feiern den Transhumanismus. Nie wieder Fehler, Wut, Aggression und negative

Schwingung. Klingt super, außer der Tatsache, dass in dir dann kein Leben mehr steckt, sondern du eine Maschine bist. Dann wird jemand anderer über dein Leben und Tod entscheiden. Gott hat da hoffentlich auch noch ein Wörtchen mitzureden, um den satanischen Plan in letzter Instanz zu vereiteln. Warum nicht schon jetzt? Weil der Mensch alleine zu sich selbst zurückfinden muss, und solange wir im Bewerten, Anklagen, Beschuldigen und kriegslustig sind, wird das nichts. Sich das Leben zu nehmen, deinen Körper zu verlassen, wird deiner Seele keine Erleichterung bringen. Kommt sie eben in der nächsten Inkarnation mit den gleichen Dramen wieder. Unfair? Ja, vielleicht, aber so sind die universellen Gesetze, daran können wir nicht rütteln, wenn sie uns nicht gefallen. In meinen Visionen sah ich drei verschiedene Menschen, die mit sich selbst Schluss machten und eine ganze Gruppe. Die Gruppe lebte an einem Ort, wo sie ein zufriedenes Leben führten. Sie waren sich ihrer Begrenzung und eingesperrt sein, nicht bewusst. Die anderen drei verweilten an einem tristen Platz, fühlten sich traurig. Diese Wahl hatten Menschen getroffen, die nicht körperlich eingeschränkt waren. Ich weiß nicht, wie es sich mit Seelen verhält, die auf unserer 3D-Ebene diese Entscheidung aufgrund einer schlimmen Krankheit wählten. Vielleicht fragst du dich gerade, ob sie in der Hölle gelandet sind? Wenn die Religion

von der Hölle spricht, spricht man nicht von einem Platz, wo man hingesandt wird, wenn man nicht brav genug war oder zu viel schlechtes Karma sammelte. Die Hölle ist in uns drin. Unsere Schatten und die Dunkelheit, alles, was wir noch nicht in Liebe und Licht gewandelt haben. Unser Leid, Ängste und Seelenschmerzen, das ist unsere Hölle. Wenn du mit Selbstmordgedanken spielst, bist du an einem Punkt, wo sich diese, deine Hölle besonders stark zeigt. Sich jetzt das Leben zu nehmen, wird dich nicht befreien, weil du nicht vor dir und deiner eigenen Seele davonrennen kannst, du bleibst mit ihr verhaftet. Ich weiß, das klingt nicht ermutigend, sich das Leben zu leben, aber genau deshalb berichte ich dir von meiner Erfahrung und Wahrnehmung. Aber es gibt einen Ausweg, hier und auch in der anderen Dimension. Vergebung. Vergib dir!

Die Menschen, die ich dort gesehen hatte, hatten das Glück, dass ich ihren Seelen begegnet bin und ihnen bei der Sich-Selbst-Befreiung helfen konnte. Die Wahl, ob sie ihre eigene Dunkelheit verlassen, muss jeder für sich treffen. Ich kann nur den Weg aufzeigen, gehen muss ihn jeder alleine. Verlasse den Pfad der Dunkelheit und die Opferrolle. Vergebe und werde frei. Schau dir den Film *Hinter dem Horizont* an, der zeigt es sehr gut auf.

Ich hatte Kunden mit Depressionen und Suizidgedanken, heute führen sie ein sehr glückliches Leben. Rechtlich möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass ich keine Diagnosen stelle, keine Heilversprechen mache und keine Haftung übernehme. Richte dich an einen Arzt oder Psychologen, die laut staatlicher Verordnung eine Berechtigung für solche Behandlungen bieten. Hole dir Hilfe, wenn du betroffen bist. Oft werden Antidepressiva verschrieben, die starke Nebenwirkungen haben, kläre auch das mit deinem Arzt ab. Eine Kundin lag tagelang wie betäubt in ihrem Bett, und ich machte mir große Sorgen, weil sie unseren Termin verpasste. Ihr Zustand wechselte zwischen Erschöpfung und halluzinierenden Zuständen. Außerdem tappte sie ständig von einem Drama in das nächste. Irgendwann warf ich einen Blick auf ihre Herkunft, ein absoluter Schlüsselmoment. Sie fühlte sich in Deutschland nie zu Hause und wollte immer weg, daher setzte sie unbewusst alles daran, dass sie sich hier nie wohlfühlen konnte. Als wir das lösten, veränderte sich alles. Eine Frau, die nie Nein sagen konnte, immer unterdrückt wurde, wurde selbstbewusst, taff und nahm einen neuen Job an. Sie lebte endlich glücklich. Diese Entwicklung war beeindruckend. Ich freute mich sehr für sie. Oft gibt es Momente in unserem Leben, die verhindern, dass wir das

Leben leben, das wir verdienen. Manchmal sind es Schlüsselmomente, die uns ein Trauma verpasst haben, manchmal immer wiederkehrende negative Erfahrungen. Diese Erlebnisse prägen uns. Der schnellste Schritt, alles sofort zu verändern, ist, an deine Vergangenheit einen Haken zu setzen. Vergiss, was du alles Schreckliches erlebt hast und gestalte dein Leben neu. Das geht nicht? Dann löse zuerst deine Blockaden und heile deine Verletzungen. Ich weiß, dass das oft tatsächlich leider nicht ohne Hilfe geht. Wenn du aus deinem Tief nicht herauskommst, spring über deinen Schatten und sei mutig, um dir Unterstützung zu holen. Richte deine Gedanken neu aus, sie bestimmen alles. Kontrolliere sie, stoppe sie und verändere sie in liebevolle Gedanken! Wie entscheidest du dich? Du darfst glücklich sein! Also sei glücklich!

Wer wärest du, ohne deine Vergangenheit?

Dein Weg zur goldenen Zeit

Befreie dich von deinen Schatten

Was braucht es, um dich so richtig aus der Haut fahren zu lassen? Wann gerätst du aus der Fassung? Einen Besuch bei deinen Eltern? Eine Meinungsverschiedenheit? Politische Unstimmigkeiten oder Ungerechtigkeit? Jeder hat seine Knöpfe, die man drücken kann, um uns ausrasten oder betroffen sein zu lassen. Vieles davon hat eine lange Vorgeschichte mit Verletzungen aus der Kindheit. Aber es geht noch weiter zurück. Reinkarnationen. Fünf Jahre lang erhielt ich ausführliche Informationen über die Schöpfungsgeschichte. Wieso es dazu kam, wer beteiligt war, Garten Eden, Paradiesapfel und wie diese Verstrickungen von damals uns noch heute, besonders auf der Beziehungsebene, beeinträchtigen. In den nächsten Büchern wird es darum gehen, wie du deine Beziehungsunfähigkeit löst, die etwas andere Geschichte von Adam und Eva, die schrittweise Entwicklung der Dunkelheit zum Licht und wie jeder einzelne seinen Aufstieg schafft. Heute bekommst du einen Vorgeschmack auf die Geschichte Lucifers, auch Teufel genannt, und was er mit dir zu tun hat. Zunächst einmal solltest du wissen, dass Lucifer und Satan

zwei verschiedene Wesenheiten sind, die ständig in einen Topf geworfen werden. Die Hölle war das Hoheitsgebiet Satans. Es gab tatsächlich einen solchen Ort in der fünften Dimension, der wiederum nichts mit der personalisierten Hölle zu tun hat, wie es bei einem Suizid der Fall ist. Da nur die wenigsten Menschen die genauen Unterschiede kennen, wird einfach ein Einheitsbrei daraus gezaubert. Wo man sich unsicher war, erfand man etwas, und der nächste plapperte es nach. Wie das immer so ist. Auch meine Wahrheit muss nicht zu deiner werden. Ich kann dir nur sagen, dass ich sehr viele Visionen und Informationen erhalten habe, auch viele von meinen Kunden, die nichts von dem wussten, was ich gesehen habe, aber ihre Aussagen sich mit den meinigen deckten. Ich war selbst sehr skeptisch, ob diese neuen Erkenntnisse wahr sein könnten, doch die ganzen Puzzle-Teile aus den verschiedenen Quellen fügten sich zu einem aussagekräftigen Bild zusammen. Öffentlich darüber zu sprechen, wagte ich mich jahrelang nicht. Es ist nicht Lucifer, der dich in die Hölle steckt, das machst du selbst. Dein innerer Schmerz und deine Verletzungen, aus denen du dich auch selber wieder befreien kannst. Die Aufgabe des Teufels war eine andere. Lucifer war ursprünglich der Lichtbringer oder Lichtträger. Aufgrund eines schrecklichen Ereignisses stürzte er in die

Dunkelheit, ab da war er nicht mehr der Lichtbinger Lucifer, sondern der Teufel – Herrscher der Dunkelheit. Aus Licht wurde Schatten. Wie wir Menschen sind alle Wesenheiten im Ursprung Liebe und Licht, verbunden mit Gott. Von dort fallen wir aus dem Paradies und begegnen unseren Schatten - so auch Lucifer. Ab diesem Zeitpunkt sind wir dann Licht-, Liebes- und Gottsuchende - weiß nur keiner. Er ist ein Stellvertreter, Sinnbild für uns Menschen. In der Überlieferung kehrt er Gott den Rücken, verliert seine Verbindung und das Göttliche Bewusstsein. Wir alle haben vergessen, dass wir selbst göttlich sind! Die Menschen jagen lieber dem Geld hinterher und glauben, damit am Ende glücklich zu werden. Das ist die Täuschung des Teufels. Er stellt dir ein attraktives Angebot. Du entscheidest, ob es dir für Macht und Einfluss wert sind, buchstäblich deine Seele zu verkaufen. Dazu sei gesagt, dass viel Geld zu besitzen nicht bedeutet, vom Teufel getrieben zu werden – nur, wenn man machthungrig ist. Gegen die Energie des Geldes ist nichts einzuwenden, sie darf Spaß machen und Freude bringen. Geld lässt sich ebenfalls mit der positiven Schöpferkraft kreieren, aber weil auch das kaum einer weiß, glauben die Menschen, dafür ihre gute Seele hergeben zu müssen. Die Pandemie hat deutlich gezeigt, wie besessen die Menschen vom Teufel sind, haben ihre dunkelsten Seiten offenbart und sich selbst über Gott gestellt.

Eine teuflische Charaktereigenschaft von Narzissten. Als ich noch einen Hang zu solchen Typen hatte, prahlte einer sogar damit, Gott zu sein. Ich dagegen war natürlich nichts. Ich konnte nichts und war nichts wert in seinen Augen, er dagegen konnte alles. Das glaubte er zumindest. In Wahrheit liegen schwerwiegende Minderwertigkeitskomplexe hinter solchen Reden. Sie setzen alles daran, nicht fühlen zu müssen, schnappen sich deshalb Hochsensible, damit sie deren positive Energie förmlich absaugen können, damit sie nicht noch leerer werden. Je schwächer der Partner wird, desto aggressiver der Narzisst, weil er nicht mehr genügend Energie bekommt. Spätestens dann geht er fremd, um ein neues Opfer emotional zu vernichten. Er lechzt nach Anerkennung von außen, weil in ihm einfach nichts ist. Ich habe zweimal pro Woche für eineinhalb Jahre mit einem Narzissten gearbeitet, kenne also beide Seiten sehr gut. Es war tatsächlich möglich, dass er wieder fühlen und Empathie zeigen konnte. Er hatte sich grundlegend geändert. Ich empfahl jedoch mindestens weitere sechs Monate Coaching, um ihn stabil zu halten. Leider kam er dem nicht nach. Ein Jahr später hatte er durch eine Stresssituation einen Rückfall und schrieb mir mehrere aggressive Nachrichten, sodass ich den Kontakt abbrechen musste. Ich konnte ihn zwar zunächst nochmal beruhigen,

aber sein Drang, sich selbst und andere erneut zu zerstören, gab ihm neue Befriedigung. Wenn du also einen diagnostizierten Narzissten oder einen Menschen mit starken narzisstischen Zügen in deinem Umfeld oder sogar als Partner hast, gibt es nur eine einzige Wahl. Distanziere dich und beende, wenn möglich, den Kontakt!

Was diese Menschen auch liebend gerne betreiben, ist, den anderen für alles verantwortlich zu machen und zu beschuldigen. Und damit sich niemand sein eigenes dunkles Päckchen anschaut, um es zu erleuchten, ist es am einfachsten einen General-Sündenbock bereitzustellen – Lucifer. Wenn man es korrekt betiteln möchte, dann ist es der Teufel, nicht Lucifer. Du warst dann derjenige, der die Dunkelheit für Macht, Narzissmus, Arroganz, Anklagen, Wut, Zorn und Schuldzuweisungen von ihm bereitwillig abgekauft hat.

Diese Schatten gehören jetzt dir, bis du sie auflöst und verwandelst. Du kannst auch weiterhin über Politiker schimpfen, aber sie sind nur die Repräsentanten der kollektiv gewählten Dunkelheit. Je mehr Licht, desto weniger Korruption, Macht- und Kriegsbesessenheit. Und nein, die deutsche oder europäische Regierung sind in diesem Spiel nicht die guten Schutzengel, wie es der Teufel oder Satan dir glauben macht. In meinen Visionen und Kundenarbeiten sah ich, dass der Teufel im Jahr 2021 eigentlich den Weg

aus der Dunkelheit zurück ins Licht geschafft hatte. Alle bis dahin geschlossenen Verträge wurden aufgelöst. Lucifer, der Lichtbringer, war wieder da. Alte Energien des Teufels sind jedoch noch übrig, die in den Menschen festsitzen. Satanisch betrachtet, gab es ebenfalls viele Auflösungen, doch im Januar 2023 gab es ein Ereignis, das die hohe Energie nochmal zurückwarf.

Verlasse jegliche Bewertung und Beurteilung, die nicht im Sinne Gottes und der Liebe stehen, um einen neuen Aufschwung für dein eigenes Leben und die Welt zu manifestieren. Ansichten und Anschuldigungen schaden dir.

Raus aus dem geringen Schwingungsfeld, das dich klein hält. Schaue dir deine Gefühle an, sie sind dein Kompass.

Wo herrscht dort noch Dunkelheit oder Leid?

Bist du unglücklich oder glücklich?

Frustriert oder motiviert?

Zufrieden oder euphorisch?

Verzweifelt oder hoffnungsvoll?

Skeptisch oder zuversichtlich?

Fülle dein Leben mit Freude, Liebe, Spaß und beginne zu strahlen, egal, was dich im außen blockiert!

Hüte dich vor falschen Propheten

»Du bist du wohl noch nicht so weit!«

Hat dir jemand schon mal diesen Satz an den Kopf geknallt? Wenn nicht, hast du Glück, noch keinen Pseudo-Spirituellen getroffen zu haben. Viele Menschen, die sich mit Spiritualität beschäftigen, glauben, dass sie irgendwann viel weiter als andere sind und lassen es andere auch gerne wissen. Sie sind gefangen in ihrem »Spirituellen Ego«. Das hat nichts mit echter Spiritualität, sondern mit Ego zu tun. Es ist nicht im Sinne Gottes, des Universums oder ein Zeichen ausgewachsener Spiritualität, sich über andere Menschen zu erheben, am besten noch mit einem arroganten Augenrollen. Jeder hat sein eigenes Tempo und seine Eigenheiten. Sich besser oder erhabener zu fühlen, sich ständig mit anderen zu vergleichen oder sich an ihnen zu messen, verdeutlicht eine unentdeckte Schattenseite. Ein Trugschluss, dem viele Menschen aufsitzen, die beginnen, sich mit der Spiritualität zu beschäftigen. Demut ist ein Merkmal wahrhaftiger Erleuchtung, wie es auch Gandhi tat. Dabei muss man nicht tatenlos in Meditationshaltung in einer Ecke sitzen oder dem Geldsystem widersagen.

Wir leben aktuell in der dritten Dimension, die fünfte kennen wir bereits aus unseren Träumen. Die Erde ist im Begriff, in diese Dimension aufzusteigen. Je mehr Menschen, diese Ebene bewusst erleben, desto schneller wird der kollektive Wachstumsprozess. Das bedeutet, dass wir wieder empfänglicher und bewusster werden. Unsere Intuition wird gestärkt und die besonderen Talente und Fähigkeiten eines Jeden gelebt. Wenn wir uns als Kinder Gottes, des Lichts und der Liebe verstehen, macht es das in schwierigen Zeiten ein wenig leichter. Wenn wir uns als Seelenwesen verstehen, die irdische Erfahrungen machen und nicht als Mensch, der spirituelle Erfahrungen macht, kann einiges noch einfacher werden. Verinnerliche, dass du hier bist, um in dieser Epoche dich und andere mit deinem Licht und deiner Liebe zu unterstützen und weiterzuentwickeln. Die dritte Dimension ist eine Matrix für den Übergang zur fünften, auch wenn es seltsam klingen mag. Das bedeutete nicht, dass diese Welt weniger wichtig ist. Ganz im Gegenteil, wir können hier viele Dinge verändern und erleben, die sich überdimensional auswirken.

In der fünften Dimension und bei der Arbeit mit meinen Kunden begegnete ich Dämonen, Aliens, Gnomen, Zwergen und schickte Geister ins Licht. Reptilienartige Wesen

waren nicht gerade die Wesenheiten, mit denen ich vorzugsweise meine Zeit verbrachte. Meistens berichteten meine Kunden in Transformationsreisen darüber, die zuvor selbst nicht daran glaubten, und auch ich musste zugeben, dass die ersten Erfahrungen auf dieser Ebene, ein wenig gewöhnungsbedürftig für mich waren. Ob man nun daran glaubte oder nicht, es gab Mächte, die einen beherrschen, ohne dass wir es bemerken, solange, bis man sie entfernt oder auflöst. Besetzungen und geistige Implantate waren eher gewöhnlich als ungewöhnlich. Da uns diese Welten allerdings unbekannt sind, wirken sie nicht nur befremdlich, sondern auch unglaublich. Als das erste Mal visuell ein Dämon vor mir stand, empfand ich das eher beängstigend als ein freudiges Ereignis. Dieser war bis heute der Größte, den ich je gesehen hatte. Mittlerweile verstehe ich sie und was sie wollen. Die Menschen tun ihnen Unrecht, weil diejenigen, die von ihnen besetzt sind, haben sie zu sich eingeladen. Sie helfen dem Besitzer, ein Gefühl von Macht, Stärke und Schutz zu bekommen. Warum sie dann wieder gehen lassen? Die Kraft ist häufig ungebündelt und die Wut so intensiv, dass Menschen Schaden nehmen könnten. Wenn du das Gefühl hast, eine Besetzung zu haben, solltest du nicht alleine daran herumdoktern, sondern lieber einen Experten oder gerne auch mich kontaktieren.

Wir leben im Krieg. Die Friedenszeiten waren Vorbereitungsjahre. Deutschland spielt vorne mit und gießt kontinuierlich Öl ins Feuer, um den globalen Transhumanismus mit einer Neuen Weltordnung voranzutreiben. Die Pandemie ist vorbei, also kümmert es kaum jemanden. Das wäre gar nicht so schlecht, wenn man sich auf sich selbst fokussieren würde, doch die Menschen verrennen sich in Mainstream- oder Telegram-Nachrichten, je nachdem, auf welcher Seite man sich mehr zugehörig fühlte.

Ablenkungsmanöver.

Der Krieg dieser dritten Dimension begann in der fünften, und ich glaube, dort wird er auch wieder enden, bevor sich die Auswirkungen bei uns materialisieren. Das konnte allerdings nur funktionieren, wenn sich der Mensch auf seinen Ursprung der Liebe zurückbesinnen würde. Wenn er seine Schatten zu Licht verwandelt, der Dunkelheit furchtlos und mit Mut begegnet, um dadurch über sich selbst hinauszuwachsen. Das Herz zu öffnen. Licht und Liebe in sich wahrhaftig zu spüren und in die Welt zu senden. Das würde das Energiefeld erhöhen. Je höher die Schwingung, desto weniger Macht hätten luziferische, korrekterweise teuflische oder satanische Mächte. Der Weg, der emotionalen, menschlichen und geistigen Vernichtung ist aufzuhalten. Und obwohl Hass, Hetze, Spaltung, Ausgrenzung

und Diskriminierung die Oberhand zu gewinnen scheinen, ist der Weg in die neue Zeit schon geebnet.

Wir befinden uns im Zeitalter der Dualität. Das bedeutet, dass alles, was sich auf der dunklen Seite zeigt, auch auf der lichten Seite bewegt. Unsere Wahrnehmung mag uns täuschen, weil wir mehr Schatten als Licht sehen, aber vielleicht sind die Schatten nur besser zu erkennen? Die Waage ist ausgeglichen, zumindest besagt das das universelle Gesetz. Und nun wurde der Kampf ausgerufen, dass eine Seite die Oberhand gewinnt. Weltuntergang mit totaler Versklavung der Menschheit oder Goldene Zeit? Zum Glück gibt es Menschen wie dich, die gerade diese Zeilen lesen und sich auf dem Weg befinden, diese Welt in eine bessere zu verwandeln – mit deiner Liebe, deiner Herzenswärme, deinem Sinn für Spiritualität und deinem Licht. Lasse dich auf deinem Weg nicht täuschen. Achte auf die trojanischen, spirituellen Pferde. Viele Personen, die nett und spirituell wirken, sogar großes Wissen verbreiten, können gefährlich für Menschen sein, die sich für die Spiritualität öffnen. Es ist möglich, dass sie deine positive Energie unbemerkt dauerhaft abzapfen und dein persönliches Wachstum verhindern. Versuche dein Bauchgefühl zu stärken, wenn du dich auf Menschen einlässt, denen du Einblicke in deine Seele gewährst. Du erkennst sie, wenn du genauer hinschaust. Sei aufmerksam. Passen die Worte

zur Mimik und Gestik? Ich sah beispielsweise einen Beitrag, bei dem über Emotionen gesprochen wurde, doch der Prediger zeigte keine. Dieser spirituelle Wissenschaftler ist sehr bekannt, und fast alle fallen noch immer auf ihn herein. Ich behalte viele meiner Informationen noch für mich, weil sie den meisten zu verrückt erscheinen oder man mir ohnehin keinen Glauben schenken würde. Die großen Größen wirken glaubwürdiger. Je lauter man schrie, je mehr Follower, desto mehr Wahrheit musste drin stecken. Das eine schloss das andere nicht aus, aber es sei Vorsicht geboten. Stärke deine Intuition durch Bewusstwerdung oder Meditationen, dann wirst du sie durchschauen. Doch Vorsicht, manchmal wirst du auch hier auf falsche Fährten gelenkt. Den falschen Propheten hältst du für echt, derjenige, der dir helfen könnte, für falsch. Sie sind sehr geschickt darin, dich zu manipulieren. Ich habe diesbezüglich selbst sehr heftige Erfahrungen gemacht, zu viel Preis gegeben, doch das Spiel am Ende trotzdem durchschaut. Höre auf deine innere Stimme, deine Gefühle und deine Gedanken. Sie werden dich leiten! Sind sie im Einklang? Die Schattenseite wird dich selten über solche Dinge in Kenntnis setzen oder dich vor gefährlichen Spirituellen warnen. Bei Facebook beobachtete ich oft Coaches, die auf ihrem Titelbild Licht und Liebe, Carpe Diem,

Körper, Geist und Seele oder ähnliches bewarben, die jedoch aggressiv und rücksichtslos bei anderen kommentierten. Sie drehen sich in ihrer eigenen Negativität, versprühen ihr Gift, verdecken es mit einem schönen Titelbild, hassen sich innerlich selbst und verbreiten es bei ihren Kunden. Kriminelle Inhalte sind legal, Fakten und konstruktive Meinungen wurden gesperrt. Ich bin selbst unter die Zensur-Räder geraten, weil ich psychologische Aufklärung bezüglich der Corona-Maßnahmen betrieb und auch das »Tagebuch des Erwachens« meiner Autorin Mila Baldur wurde monatelang verboten. Ein absolut historisches Werk, das jeder zu Hause haben sollte, weil es eineinhalb Jahre der Corona-Krise dokumentierte. Wie alles begann und wie sich die Welt dadurch nachhaltig veränderte.

Wenn es andere Menschen nicht schafften, uns abzulenken, machten wir es selbst! Wie im innen, so im außen und umgekehrt. Belagerst du deine Wohnung und fragst dich, weshalb du ständig überlastet bist? Kannst du Ordnung schaffen und dich von Altlasten lösen? Wir horten so viel unnützes Zeug an, das uns keinen Mehrwert bringt. Miste mal wieder aus und frage dich bei jedem Teil, ob dieser Besitz dir ein gutes Gefühl schenkt oder nicht.

Innere Ruhe finden

Die Welt ist in Aufruhr, und während sich alles schneller dreht, das Hamsterrad einen zerfrisst, ist es an der Zeit, still zu sein und innezuhalten. Wenn du keine Stunde Zeit hast, dann nehme dir zwei. Als mir zu Corona alles über den Kopf wuchs, war ich für mich da, nicht ich für mein Handy, und es ging mir damit besser als je zuvor. Social Media und Beiträge kommentieren, überließ ich den anderen, zumindest für eine Weile. Das verschaffte mir eine große Entlastung. Es war mir egal, was andere von mir erwarteten, was sie dachten, weshalb sie fast nichts mehr von mir hörten, denn ich hatte es für mich getan. Für einige wurde das jedoch zum Problem, weil ich nicht mehr sofort zur Verfügung stand, um mir ihre Sorgen anzuhören. Sie kritisierten und verurteilten mich. Ich hatte meine eigenen Sorgen und Probleme und war dennoch immer für andere da, nahm mich selbst zurück, um niemandem mit meinem Kummer zur Last zu fallen. Das Resultat war, dass sich jahrelange Freundschaften in Luft auflösten. Man glaubt, die Menschen um sich herum zu kennen, doch irgendwann merkt man, dass es nicht so ist. Der Mensch ist egoistisch, und wenn man sich nicht mehr in ihre Geschichten und Dramen verwickeln lässt, mehr gibt, als sie zurückgeben,

sind viele beleidigt. Empathie ist heutzutage für die meisten ein Fremdwort. Sie nehmen, fordern und verurteilen dich, wenn es in ihren Augen nicht richtig oder nicht genug war. Ebenfalls beliebt ist ihre Opfer-Täter-Haltung, wobei du immer der Täter sein wirst und Fehlritte tragen sie dir ewig nach. Kennst du solche Menschen? Dann sind es keine Freundschaften, sondern Platzhalter. Mache eine Auszeit von der Rolle, immer zweihundert Prozent auf Abruf für jeden bereitzustehen, und du wirst dich wundern, wer dann noch übrig bleibt. Bei mir war es oft so, dass ich früher stets parat stand, aber nur der Umstand, dass ich weniger lustig und fröhlich war, wenn ich selbst zu kämpfen hatte, war Anlass genug, dass angebliche Freundschaften zerbrachen. Man fragte nicht, wie es mir ging, sondern sortierte aus, wie eine Einwegmaske. Selbst die Spirituellen konnten das hervorragend. Ich hatte über die Jahre einige wichtige Sachen gelernt. Was man dir heute sagt, kann morgen schon keinen Bestand mehr haben. Wer wahrnimmt, dass es dir schlecht geht, aber nur an seinem eigenen Wohl interessiert ist, kein Interesse daran hat, dich zu verstehen, sollte keine Minute Zeit mehr von dir geschenkt bekommen. Wer dich kritisiert, anklagt und beschuldigt, weil er das immer so in seinem Leben mit Menschen macht, sollte von dir keine Energie mehr bekommen. Als Frau, die jahrelang narzisstische Männer in

ihr Leben zog, hatte ich eine Affinität dazu entwickelt, mich für andere aufzuopfern. Falsche Freunde und schlechte Bekanntschaften waren die übriggebliebenen Reste des emotionalen Missbrauchs. Es fiel mir schwer zu vertrauen, daher konnten auch Freundschaften nur selten auf einem stabilen Fundament gebaut werden. Und wenn man vertraute, hauten sie dich irgendwann in die Pfanne, nach Wochen oder Jahren. Doch es geht auch anders! Entziehe ihnen die Macht über dich!

Wie sehr bist du im Vertrauen? Zu dem anderen Geschlecht, deinem Arbeitgeber, Freunden, Familie, Gott, dem Universum, dass du alles empfangen kannst, was du dir wünschst? In diesem Punkt ist wohl bei den meisten Menschen Nachsitzen angesagt. Am besten geht das in der Stille, wenn wir uns leer machen von allen Verletzungen der bewussten und unbewussten Erinnerungen. Nur so können wir Raum für Neues erschaffen. Es ist wie mit dem Ausmisten, wenn alles vollgestopft ist, ist kein Platz für wunderschöne neue Kleidung, die besser zu dir passt, mit der du mehr Freude hast. Die guten Stücke behältst du einfach!

Wie viel Raum gönnst du dir? Bist du ständig abrufbereit? Für deinen Chef, Partner oder Freunde? Lässt du dein

Handy nachts an, um nichts zu verpassen? Der letzte Blick vor dem Schlafen und der erste danach? Nimmst du es mit aufs Klo? Du steigertest damit deine unbewusste innere Unruhe. Mobiltelefone können wie eine Droge sein. Wie lange kannst du es ohne das Ding aushalten oder nicht darauf zuschauen? Teste es! Wie lange dauert es, bis du einen Blick darauf werfen möchtest? Wie viel Zeit nutzt du es am Tag und frage dich, ob das gesund ist?

Ist es dir möglich, dein Handy zu Hause zu lassen, wenn du in ein Café oder spazieren gehst? Als ich das praktizierte, fiel mir auf, dass, wenn ich mich mit Freunden traf, unbewusst mehrmals zu meiner Tasche griff, weil ich dem anderen etwas auf dem Handy zeigen wollte oder um die Zeit zu überbrücken, wenn mein Gesprächspartner ums Eck musste. Du wirst feststellen, welche Sehn-Sucht du nach dem Gerät entwickelt hast. Dein treuer Begleiter, der dich abhängig gemacht hat. Ziehe ihm von Zeit zu Zeit den Stecker!

Achte darauf, dich nicht in Abhängigkeiten zu verstricken! Sie schleichen sich in dein Leben!

Burnout erkennen und lösen

Strampeln im täglichen Karrieremodus. Mit dem Handy allzeit bereit. Der Kampf um Prestige, Job, Geld oder Anerkennung und gleichzeitig mit dem Freizeit-Stress jonglieren, führen schnell zum Burnout. Aber auch zu viele Termine, Mobbing, Leistungsdruck, unfaire Behandlung, Selbstzweifel, Perfektionismus, Trennung, fehlende Unterstützung oder Wertschätzung stellen Gefahren dar, um vom Burnout betroffen zu sein. Die Ursachen können von außen oder von innen emotional auf dich einwirken. Das Tückische am Burnout ist, dass er schleichend kommt und oft viel zu spät bemerkt wird. Die ersten Warnzeichen zu erkennen ist wichtig, um nicht komplett zusammenzubrechen oder zusätzlich in eine Depression abzurutschen. Während man sich bei einer Depression freiwillig zurückzieht und das Telefon beiseitelegt, um in den Rückzug zu gehen, verhält sich das beim Burnout genau umgekehrt. Man versucht, Leistung zu erbringen, aber man kommt einfach nicht voran. Du bist nicht so leistungsfähig wie sonst, es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren, fühlst dich schlapp und regelrecht ausgebrannt. Dich überkommt ein Zustand der Verzweiflung, Energiemangel, Gleichgültigkeit, und es fällt dir schwer, Entscheidungen zu treffen.

Wenn du bei den ersten Signalen die Handbremse ziehst, bleibt es häufig bei einer kurzzeitigen Überforderung. Die Problematik besteht allerdings darin, dass den meisten Menschen nicht auffällt, wenn sich die Symptome bemerkbar machen. Alles ist viel zu viel. Du gibst dir Mühe, die Dinge zu erledigen, aber wirklich produktiv und leistungsfähig bist du nicht. Was mit einer emotionalen Erschöpfung beginnt, kann schnell einen schwerwiegenden Verlauf nehmen. Du solltest dann unbedingt handeln. Lege am besten mindestens einen halben Tag Digital Detox ein, bevor der Zustand chronisch wird. Wenn die extrem wichtigen Phasen der Regeneration einer Aus- oder Ruhezeit übergangen werden, kann das starke psychische und physische Folgen für dich haben. Als Betroffener fühlst du dich dauerhaft ausgelaugt, schlaff, erschöpft, antriebslos, reizbar und deine Arbeitstätigkeiten werden fehlerhaft. Du strengst dich zwar an, deine Aufgaben zu erledigen, findest aber keine Konzentration und erledigst weniger als zuvor. Erfolgserlebnisse bleiben aus oder reduzieren sich zusehends. Gönn dir Zeit für dich, um dich nicht noch weiterhin zu überfordern und ziehe es in Betracht, einen Arzt, Therapeuten oder Experten aufzusuchen. Wenn du das übergehst, ist es möglich, dass weitere Symptome wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und ein geschwächtes Im-

munsystem hinzukommen. Damit erhöht sich auch das Risiko an einer Grippe, Corona oder anderen Beschwerden zu erkranken. Um dem entgegen zu wirken, ziehe dich für einen Moment zurück. Tanke deine Batterien wieder auf, indem du dir deine damit verbundenen negativen Gefühle ehrlich anschaust. Lerne Nein zu sagen und besser auf dich zu achten. Ernähre dich gesund und ausgewogen, statt dich vom Stress leiten zu lassen. Nimm dir Zeit, eine Mahlzeit zuzubereiten, lebe den Moment und das, was du gerade tust, bewusster. Konzentriere dich auf einfache Tätigkeiten wie essen und trinken, ohne dich von anderen Aufgaben oder Podcasts nebenbei abzulenken. Dein Handy darf ausbleiben, und wenn es sich gar nicht vermeiden lässt, räume dir Zeiträume für die Beantwortung von Telefonaten und Nachrichten ein. Informiere deine Kunden und Kollegen über deinen Zeitplan, damit sie und du dich darauf einstellen können. Plane deine Verfügbarkeiten. Diese sollten so kurz wie möglich gehalten und mit einem Zeitlimit begrenzt sein. So kannst du gewährleisten, weiterzuarbeiten, falls es sich nicht vermeiden lässt und nicht in ein Loch zu fallen. Halte die Zeiten ein, um dich nicht zu überfordern und einen chronischen Burnout zu vermeiden. Gönn dir lieber frühzeitig deine Auszeiten und Digital Detox, damit du schneller wieder leistungsfähig bist. Nehme erste Erschöpfungserscheinungen nicht auf die

leichte Schulter. Du tust dir und anderen keinen Gefallen, wenn du einfach so weitermachst, bis du zusammenbrichst. Höre auf dich, deinen Körper und idealerweise verlierst du deinen Humor nicht dabei, denn auch lachen hält gesund! Ich habe viele Unternehmer und Selbstständige als Kunden begleitet, die bereits im Burnout waren. Mit einem guten Zeitmanagement, strukturierter Planung, kalkulierten Ruhephasen und gleichzeitig dem Aufbau der inneren Stabilität, ist es möglich, auch in besonders stressigen Zeiten in Balance zu bleiben oder schnell wieder in diese zurückzufinden.

Beachte einige Tipps, um deinen inneren Ausgleich zu finden:

***Gehe ein paar Tage in die Besinnung,
ein Tag ohne Handy,
bewusster leben und
im Sein sein,
Atmung,
im Einklang mit Körper, Geist und Seele.
In der Stille zu sich selbst finden!***

Vergebungsritual

Ein weiteres Mittel, um sich von Burnout, Depression und Stress zu lösen, ist, in die Entspannung und in den seelischen Frieden zu finden. Das muss nicht immer auf unsere 3D-Ebene geschehen, denn die fünfte Dimension hat eine ganz besondere Faszination, die wir noch viel zu wenig für unsere Schöpferkraft nutzen. Gewisse Eliten sind sich dessen sehr wohl bewusst, deshalb sind dein Drittes Auge und jegliche Spiritualität auch so verkümmert. Vergiftetes Essen, schmutzige Luft, destruktive Erziehungs- und Bildungsmaßnahmen, ständige Propaganda und traumatische Erlebnisse erledigen ihr Übriges. Ablenkungsmanöver über Ablenkungsmanöver, aber vermutlich nur eine Verschwörungstheorie. Wir sind so oft im Außen unterwegs, dass wir unser Inneres vergessen. Nutze deine Zeit, um in die Selbstliebe zu finden und bei dir anzukommen oder ist gerade etwa wieder ein Netflix-Serienstart? Es geht natürlich auch beides. Inmitten der Krise begab ich mich in den privaten Shutdown, um mein System herunterzufahren, und anschließend in neuem Licht zu erstrahlen. Zumindest soweit das irgendwie unter Dauerkatastrophen möglich war. Der Prozess beginnt, wenn wir unsere Emotionen

und Gefühle wiederentdecken und aufhören, vor ihnen davonzulaufen. Fühlst du Liebe und Vergebung den Menschen gegenüber, die dich einst verletzten und es nicht besser wussten oder konnten? Befreist du dich von der Schuld und kannst du Gefühle wie Wut und Aggressionen zulassen und loslassen? Kannst du diese Empfindungen annehmen oder verurteilst du dich selbst und andere dafür? Schau dir an, was dich wütend macht. Warum platzt dir der Kragen? Welches Bedürfnis wurde verletzt? Hattest du in deiner Kindheit oder zuvor schon Situationen, bei denen es dir ähnlich ging? Gefühle wollen gesehen und nicht weggeschoben werden, um sie dann in Liebe und Licht zu verwandeln. Verlasse das Feld der Bewertungen und erlaube dir selbst und anderen einfach zu sein. Gestatte und akzeptiere, in Güte und Milde, unterschiedliche Standpunkte, auch wenn du eine andere Meinung vertrittst. Vergib dir selbst deine Fehler, Worte und Taten, die andere möglicherweise verletzt haben. Wenn du magst, kontaktiere oder visualisiere sie dabei. Deine Schatten werden verblassen, und du wirst wie Lucifer Schritt für Schritt aus der Dunkelheit emporsteigen. Ein traditionelles Vergebungsritual der Hawaïier ist das Ho'oponopono Gebet. Spreche dazu die folgenden Sätze und fühle diese auch:

Es tut mir leid. Bitte verzeih mir.

Danke. Ich liebe dich.

Mehr Glück ins Leben ziehen

Fühlst du dich nach der Vergebung schon befreiter? Dann lasse uns nun mehr Glück und Freude in dein Leben ziehen. Bist du im Einklang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele? Mit deinem Herz und Verstand oder bekämpfen sich diese beiden Parteien noch? Willst du mehr Liebe und Fülle in dein Leben ziehen? Manchmal glauben wir, wir haben das alles schon erledigt, unser Unterbewusstsein sieht das aber ganz anders. Deshalb besteht meine Arbeit aus einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, wobei das ICH-Bewusstsein oder die ICH-Beziehung der Dreh- und Angelpunkt sind. »Ich bin« sind dazu magische Worte, um sich ins Gottesbewusstsein und auf sich selbst zu besinnen. In meinen Coachings analysiere ich die drei verschiedenen Ebenen Kopf, Herz und Unterbewusstsein. Dazu muss man wissen, dass wir sehr verbunden mit den beiden unteren Ebenen waren als wir zur Welt kamen. Gedanken und Worte konnten noch keine mathematischen Formeln erstellen. Erst im Laufe der Jahre agierten wir immer mehr aus dem Verstand. Die bewusste Wahrnehmung unseres Unterbewusstseins, samt dessen Fähigkeiten, verschwand. Schließlich verschloss sich das Herz ab der Pubertät. Verletzungen und Liebeskummer bauten Mauern

um es herum. Als Erwachsener hatte nur noch der Kopf seine Daseinsberechtigung. Deshalb gehen wir jetzt in die Umkehr. Der Verstand bekommt im persönlichen Gespräch neue Ideen, stellt dadurch alternative Zusammenhänge her, was eine Öffnung des Herzens bewirkt. Daraufhin kann sich auch deine Intuition und Spiritualität wieder entfalten. Wir beginnen jetzt mit der obersten Schicht - mit deinem Körper. Was braucht er gerade? Sport, Bewegung, Ruhe, Entspannung oder gutes Essen? Frag deinen Körper!

Seit Corona kaufe ich meine Lebensmittel auf dem Markt und erfreue mich an den Produkten aus der Region, aber dieses Mal ereilte mich ganz unerwartet eine besondere Freude. Mittlerweile ist es für mich zur Gewohnheit geworden und empfinde jede Mahlzeit dadurch hochwertiger. Ich gebe Liebe in mein Essen und weiß es mehr zu schätzen, ähnlich wie Mila, die in ihrem »Tagebuch des Erwachens« von ihrem drolligen Demutsanfall bei Nudeln mit Ketchup berichtete. Es ist wunderbar, den Körper mit wertvollen und nahrhaften Lebensmitteln zu verwöhnen, statt ihn mit Fastfood und Insekten-Mehl vollzustopfen. Wenn wir unserem wichtigsten Lebenswerkzeug gute Energie, Freude, Liebe, Spaß und Dankbarkeit schenken, gibt er uns Gesundheit dafür zurück.

Ich gönnte meinem Körper Bewegung und schlenderte zu einem neuen Stand, der Backwaren verkaufte. Nach einem kurzen Smalltalk mit der Verkäuferin schenkte sie mir ein Brötchen, einfach so. Wenn ich mich zurückbesinne, bekam man zeitweise gar kein Brot, kein Klopapier und nur eine Packung Pasta. Wer das vorrätig hatte, dazu noch Mehl, Wein und Schokolade, war schon reicher als viele andere Deutsche. Wir vergessen viel zu schnell, dankbar zu sein für das, was wir alles haben. Wie oft bist du dankbar für dein Augenlicht, die Bewegungsfähigkeit deiner Gliedmaßen, deinen Geschmackssinn, deine Gesundheit, deiner Wohnung, einem Lachen, dem Wetter, deinem Auto, Supermarkt, Kleidung, Schuhen, Unterhaltung oder deine Arbeit? Wir vergessen die Dankbarkeit täglich und halten alles für selbstverständlich. Ist es aber nicht! Und wie dankbar bist du für dich selbst? Wir haben gelernt, uns mit anderen zu messen, zu vergleichen und auf das zu blicken, was wir alles nicht haben. Wie fühlt sich das an? Was macht das mit deinem Körper? Eng und verkrampft? Dann lasse das einfach und höre auf damit! Sei dankbar!

Dankbarkeit für die Kleinigkeiten des Alltags!

Kannst du dich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen? Eine wunderbare Übung, um sich in eine bessere

Stimmung zu bringen und den Fokus auf das zu lenken, was wir haben, ist die Dankbarkeitsübung.

Schreibe dir über mindestens sechs Wochen jeden Tag zehn Dinge oder mehr auf, für die du dankbar bist. Ist es ein Lächeln eines Kindes, dein Partner, ein Sonnenstrahl, eine schöne Blume, ein nettes Wort, fließendes, sauberes Wasser, ein leckeres Essen, eine Rolle Klopapier oder dein gesunder Körper? Was ist es bei dir, wofür du täglich dankbar sein kannst?

Wir sind doch ziemlich verwöhnt und machen uns selten klar, dass die meisten Sachen eben nicht selbstverständlich, sondern purer Luxus sind. Besonders als die Maßnahmen strenger und die Lockdowns länger wurden, legten die meisten den Fokus auf den Mangel, statt auf die Dinge, die uns blieben, und das war immer noch eine ganze Menge. Wir lebten im verwöhnten Überfluss. Natürlich mochten wir es zu verreisen, gingen gerne ins Café, Restaurants oder Konzerte, aber uns sollte klar werden, dass wir alle diese Dinge nicht brauchen, um glücklich zu sein.

Was brauchen wir also wirklich? Süßigkeiten, die unsere Zähne zerfressen, Lebensmittel, die uns fett und rund machen, dessen Inhaltsstoffe wir nicht einmal aussprechen

können oder ein starkes Immunsystem mit einem reinen Gewissen? Dafür musste man aber etwas tun. Wie unbequem. Kochen und Bewegung? Lesen und Coachings? Ist dir das zu anstrengend oder bist du motiviert, es anzugehen? Da du noch immer dieses Buch am Lesen bist, kann ich dich wohl beglückwünschen! Du kannst stolz auf dich sein, dich selbst anerkennen für die Schritte, die du schon gemacht hast, sind sie auch noch so klein! Vergesse bei der Dankbarkeitsübung nicht, dir selbst zu danken! Wofür bist du dir dankbar? Aussehen, Charakter, Eigenschaft, Engagement? Was ist es, was toll an dir ist?

Meistens fällt es uns leichter, die Schwächen, statt unsere Stärken aufzuzählen. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, das hinter dir zu lassen, nach vorne zu schauen und dankbar zu sein.

Was sind deine Stärken und Schwächen? Fällt es dir leichter deine Schwächen, statt deine Stärken zu benennen? Schreibe deine Talente und gute Eigenschaften auf! Dir fällt nichts ein? Frage deine Freunde, was sie an dir zu schätzen wissen. Kannst du Komplimente und Geschenke annehmen? Wir tun uns oft sehr schwer, uns selbst anzuerkennen. Wir kritisieren lieber, statt zu loben. Schieben

die Schuld anderen in die Schuhe, statt uns selbst zu reflektieren und nach Lösungen zu suchen, die respektvoll und wertschätzend mit jedem Leben umgehen. Unsere Wünsche und Bedürfnisse sind die wichtigsten und die einzig richtigen. So argumentiert unser Ego und glauben damit auch noch im recht zu sein. Das ist menschlich, und du darfst dir dafür vergeben. Leben und leben lassen waren seit Corona Schnee von gestern. Jetzt zählte nur noch, wer den härtesten Ellbogen hatte, um ihn einem anderen in die Leiste zu rammen. Pech, wenn es deine Hüfte ist. Warum eigentlich? Weil wir in einer Leistungs- und Bewertungsgesellschaft aufgewachsen sind. Wir messen uns an unseren Taten und nicht daran, wer wir sind. Wenn wir Fehler machen, redet man uns ein, als Mensch schlecht zu sein, dabei haben wir einfach nur etwas falsch gemacht. Das bedeutet nicht, dass wir aufgrund dessen nicht gut genug sind. Es fehlt die Trennung zwischen der Wertigkeit als Mensch und der Leistungserbringung. Wenn uns dann auch noch der Partner verlässt oder wir unseren Job verlieren, ist das eine Bestätigung für den Glauben an unsere Wertlosigkeit. Fatal! Die Folgen können Krankheit, Depression und Suizidgedanken sein. Depression entsteht übrigens immer dann, wenn die Seele nicht mehr im Einklang mit dem Körper ist. Deshalb fühlt man sich leer. Eine erneute Verbindung beider Ebenen hat erstaunliche Resultate gezeigt.

Hast oder hattest du ein Haustier? Du liebst es, nicht wahr? Liebst du es, weil es tolle Tricks kann oder einfach nur so? Warum glaubst du dann, nicht die gleiche Liebe wie dein Haustier verdient zu haben? Man hat es uns einge-redet! Bewertung, Noten, Schuld, Scham, Angst, Leistung, usw. Beginne damit, andere sein zu lassen, wie sie sind, und sie werden dich annehmen, wie du bist. Vielleicht nicht alle, aber dann passen sie nicht mehr in dein Leben. Sie entziehen dir nur deine positive Energie. Wenn dich jemand kritisiert, sage ui, ah oder interessant und ziehe weiter! Mache dir klar, dass du rein gar nichts erbringen musst, um gut und liebenswert zu sein! Wertschätze dich, wie du bist, dass du bist und messe dich nicht an deinem Perfektionismus. Perfekte Menschen mag sowieso keiner. 😊

Weder super Noten, noch viel Geld machen dich zu einem besseren Menschen. Dein Herz und deine Seele entscheiden darüber!

Glückliche Beziehungen schaffen

»Wenn du mit dir alleine glücklich bist, kommt der Partner wie von alleine.« Kennst du diesen Satz? Wie findest du ihn? Ich war sechs Jahre ein glücklicher Single, mit einem ausgefüllten Leben, der sich zwar eine feste Beziehung wünschte, aber nicht auf Teufel komm raus, verkrampft auf der Suche war. Demnach kannst du dir vorstellen, wie mich der Spruch von liierten Langzeitleuten begeisterte. Wenn man Single ist, musste man ein verzweifelt Suchender sein, es gab keine andere logische Erklärung. Schublade auf, Schublade zu. Das fühlte sich jedes Mal furchtbar an, obwohl es gut gemeint war. Daher sollten wir stets achtsam mit Bewertungen sein, weil sie schnell unfair oder verletzend sein können. Mit Ratschlägen verhält es sich ähnlich. Ein Rat, der erschlägt. Am besten beides komplett sein lassen, wenn man nicht danach gefragt wurde. Es ist nichts Verwerfliches daran, sich einen Partner zu wünschen, ganz im Gegenteil, das ist normal. Natürlich gibt es Menschen, die nicht alleine sein können und frustriert auf der Suche sind, aber bewertend alle in die gleiche Ecke zu stopfen, während man selbst nicht in den Schuhen des an-

deren läuft, ist einfach nicht hilfreich. Passender und hoffnungsvoller, ohne einen negativ, bewertenden Unterton wäre: »Das Glück kommt oft ganz unverhofft!«

In dem Bestsellerbuch »100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe« packte ich alles aus, was ein Single-Leben zu bieten hatte. Unzählige Dates, lustige Geschichten, die davor aber auch alle eine Enttäuschung waren. Wie man sich als Single-Frau wirklich fühlt, wie man Verletzungen nicht zur dauerhaften Beziehungsunfähigkeit anwachsen lässt, beziehungsweise sie wieder auflöst. In dem Buch erfährst du, was man sich als Frau wirklich wünscht, und wie man den Weg zurück zur Liebe findet. Wir wollen natürlich nicht nur glücklich mit dem Alltag, mit uns selbst, sondern idealerweise auch mit einem Partner das Paradies erleben. Für das Alleinsein sind wir gar nicht gemacht, aber Deutschland hat da eine ganz besondere Rolle der Umprogrammierung vorgenommen, die sich in diesem Ausmaß mit keinem anderen Land vergleichen lässt. Wir wurden zur Nation der narzisstisch veranlagten, frühsexualisierten Single-Gesellschaft mit Bindungsangst und Geschlechtsverlust.

»Das Geschlecht ist keine Frage mehr der Biologie!«

Selbstverständlich darf und sollte sich jeder so fühlen und ausleben, wie er das möchte. Es geht um den Menschen und sein Herz. Vor Gott sind wir zum Glück alle gleich,

obwohl er sich vermutlich wundert, wieso seine Schöpfung mittlerweile an DNA, Menschlichkeit und Transhumanismus rumspielt, um sich selbst zu vernichten, was sie für ausgefeilte Optimierungsprozesse hält. Der Mensch darf Mensch bleiben, Divers divers, aber auch ein Mann darf wieder Männlichkeit und eine Frau wieder Weiblichkeit beweisen. Wir haben vergessen, wer wir sind. Wir haben vergessen, was wir sind – wunderbare Schöpfer mit Gottesbewusstsein, das Geschlecht ist dabei egal. Aber wer glaubt schon noch an Gott? Wir sind total verwirrt und wissen schon bei den einfachsten Dingen nicht mehr, was wir glauben sollen oder überhaupt noch glauben, geschweige denn, sagen dürfen. Alles, was einst klar erschien, ist es heute nicht mehr. Wie das Geschlecht zum Beispiel. Ich bin tolerant jedem gegenüber, der ein gutes Herz hat, in welchem Körper und welchen Neigungen auch immer, doch ich bevorzuge für mich ein klassisch geprägtes Wertesystem in Liebes- und Familienbeziehungen. Die Frage, die sich stellt, ist nicht, haben wir uns von uns selbst entfernt, sondern wie weit. Frauen anzuschauen finde ich schön, weil sie unglaublich ästhetische Wesen sind, mit ihnen ins Bett steigen, wollte ich dennoch nicht. Nun war ich einige Tage bei Freunden, die gerne Fernsehen und Netflix schauten. In jeder Serie machte ständig jedes Geschlecht mit jedem rum und selbst in Daily-Soaps für ältere

Menschen auf öffentlich-rechtlichen TV-Sendern nahm LGBTQ und ein lesbisches Paar Einzug. Was geschah? Nach wenigen Tagen träumte ich, eine Liebesbeziehung mit einer Frau zu haben. Die Bilder haben sich in mein Unterbewusstsein eingefressen und sich auf mein eigenes Leben gedrückt. Wenn man nicht alles kontinuierlich mit vollem Bewusstsein betrachtet, was wissenschaftlich unmöglich ist, verschwimmen die Grenzen, was wir wirklich wollen, wer wir sind und zu wem wir von außen gemacht werden. Sei es durch TV, Social Media, Medien, Nachrichten, Sprache, Gesellschaft, Schule oder Erziehung. Wir verlieren uns im Strudel des Geschehens. Ich bin immer wieder erstaunt, dass Menschen so viel in ihren beruflichen Werdegang investieren, aber nichts in ihre emotionale, geistige, kommunikative und spirituelle Entwicklung. In der folgenden Ausführung möchte ich beim ursprünglichen Rollenbild Mann und Frau bleiben. Vielleicht findest du Teile, wo du dich alternativ wiederfindest, wenn du dich nicht als Mann oder Frau identifizierst.

Hast du dich schon mal gefragt, weshalb es heutzutage so viele Singles gibt? Warum es so schwierig ist, gemeinsam glücklich zu sein? Ich gebe dir einen kurzen Abriss dazu. Ausführlich behandelt habe ich das Thema in »100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe«, wenn du mehr

darüber erfahren möchtest. Die gesellschaftliche Entwicklung hat die Menschen in vielerlei Hinsicht beziehungsunfähig und bindungsängstlich gemacht.

Fehlender Halt, wirtschaftliche Instabilität, Leben im Überfluss, Existenzangst, schneller, unverbindlicher Sex, Leistungsdruck, Identifikation mit dem Beruf, ausgeprägter Perfektionismus und Narzissmus, Gleichgültigkeit, Orientierungslosigkeit, Zukunftsangst, Corona, Nachrichten, Krieg, Klimawandel, Social Distancing, Lockdowns, fortschreitende Technologie und alle diese Dinge haben den Menschen in seinem wahrhaftigen Sein zerstört. Wir wissen gar nicht, wie das geht, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, weil wir uns nicht mal mehr auf uns selbst einlassen. Was ist eine wahrhaftige, bedingungslose Liebe, die nicht den Drang hat, den anderen aus Eifersucht zu kontrollieren und auf die eigenen Verlassenheitsängste nicht klarkommt? Wir müssen uns das erst wieder erarbeiten, weil wir unsere Natur und unsere ICH-Beziehung vergessen und nicht mehr gelebt haben.

Wer bist du, ohne alle diese Ansichten von dir, perfekt oder gut genug zu sein? Fühlst du dich wertvoll? Behandelst du andere wertvoll und gleich? Unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Kultur, Impfstatus, Meinung, Aussehen oder Kontostand?

Der Wert, ein Mann oder eine Frau zu sein, sich im Körper wohl und zu Hause zu fühlen, versinkt täglich immer mehr. Ein Mann darf ein starker Kerl sein, Gefühle zeigen und dennoch ganz er selbst sein. Eine Frau darf sich fallen lassen und zum Mann aufsehen. So großartig die Emanzipation ist, weil es die Frauen dadurch geschafft haben, ihr eigenes Leben zu organisieren, und dennoch verliert sie sich nicht, wenn sie sich einfach mal von einem Mann auffangen und beschützen lässt. Es ist schön, alles alleine zu können, aber wir müssen das nicht. Wir sind ein Menschheitsverbund, der in abertausende Stücke gerissen wurde. Flicken wir diese doch endlich wieder. Als ich damals mit meinem Ex-Freund zusammenkam, sagte ich ihm, dass wir nun ein Team sind. Er war total irritiert, berührt und vergoss beinahe eine Träne, weil er sowas noch nie gehört hatte.

Wir kämpfen lieber gegeneinander, statt uns zu ergänzen! Hört auf damit und lernt einander wieder zu verstehen und in die Herzen von euch selbst und den anderen zu sehen!

Sich eindeutig einem Geschlecht zuzuordnen, ist beinahe schon sexistisch. Muttermilch wird zu Menschenmilch, das

Familienmodell abgeschafft. Frühsexualisierung und Entmenschlichung, Gleichmachung und Entfremdung. Das Gotteswesen soll zu einer gefühlskalten ID herab reduziert werden. Gemessen an der Arbeitsleistung berechneten Forscher den Wert eines Mannes in der EU auf 1,72 Millionen Euro und eine Frau auf 1,43 Millionen Euro. Ein weißes Menschenleben sei in den USA doppelt so viel wert als ein schwarzes Leben und liege dort bei 15 und 7,2 Millionen Dollar.¹¹ In welcher Art Gesellschaft leben wir? Du bist eine Schachfigur auf dem Spielfeld anderer, solange, bis du dich wieder selbst erkennst und deinen eigenen Wert festlegst. Wenn du dich liebst, annimmst, auch deine Fehler und Schwächen, selbstbewusst und optimistisch ins Leben blickst, können wir für uns selbst und das Kollektiv eine neue Welt erschaffen. Beziehungen können wieder funktionieren, weil wir wissen, wie wir miteinander sprechen, um die Bedürfnisse zu erkennen und zu beachten. Wir müssen vor der Liebe nicht mehr davonlaufen, weil wir gelernt haben, dass Liebe nicht nur Schmerz und Leid bedeutet. Liebe darf schön und erfüllend sein, aber sie muss in deinem eigenen Energiefeld entstehen, mit einem geöffneten Herz, das den Mut hat, das Risiko einzugehen. Kannst du das?

¹¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Wert_eines_Menschenlebens

Ein Mann kennt kein Schmerz, weint nicht, und die Frau von heute steht ihren Mann. Du baust Emotionen ab und Mauern um dein Herz auf, verlierst deine Anbindung zu Gott, zu dir, deiner Spiritualität, den Blick in die fünfte Dimension, bis du auf dem Sterbebett liegst und dir klar wird, dass du umsonst gelebt hast.

Ach, hätte ich doch mal...!

Sterbende berichteten, dass es diese fünf Sachen waren, die sie im Leben bereuten, nicht getan zu haben. Ach hätte ich doch nur mehr Zeit für Freunde und Familie investiert und weniger gearbeitet. Wäre ich mir nur selbst treu geblieben. Hätte ich doch nur den Mut gehabt, zu meinen Gefühlen zu stehen und mir Zeit für die Dinge genommen, die mir Freude bereiten.

*Aus dem Schmerz erwacht!
Irgendwann ist unsere Zeit vorbei,
und wir stehen vor dem letzten Gericht.
Beginne zu leben, beginne jetzt,
höre auf zu streben, nach jemanden, der du nicht bist,
nur weil du dann erfolgreicher im Status bist.
Erkenne dich selbst, wer willst du sein?
Ein Mensch mit Herz und Gefühl oder weiter nur ein
eiskalter Stein?
Habe den Mut zu vergeben, musst nicht vergessen,
die ganzen Erfahrungen haben tief gesessen.
Schmerz, Verachtung, Schuld, kein Teil vom Ganzen
zu sein,
haben uns innerlich zerrissen, vergossen einige
Tränen nachts in unsere Kissen, wo niemand sie sah,
weil wir ach so stark, immer glänzend und perfekt,
weil wir uns selbst nicht ertragen mit den Fehlern und
Schwächen an unseren schlechten Tagen.
Versteckt hinter einem Filter, für Social Media ge-
macht, haben wir an alles und jeden, aber doch nie an
uns selbst und die Liebe in unserem Herzen gedacht,
die endlich aus dem Schmerz
für die Goldene Zeit erneut ist erwacht.*

Die Sache mit der Hilfsbereitschaft

Es ist toll, wenn sich Menschen für gute Projekte engagieren, und auch ich bin seit vielen Jahren sehr aktiv. Unterstützung kann sehr unterschiedlich aussehen. Ein Produkt, das besser für die Umwelt ist, gesundheitliche Entwicklungen, Menschen heilen, Trost spenden oder Leben verändern. Dienstleistungen, die Liebe, Hoffnung, Spiritualität, Erfüllung und Persönlichkeitsentwicklungen anbieten. Aufklärung und Erfahrungsberichte, die andere vor Fehlentscheidungen schützen. Den Einkauf für die Nachbarin, weil sie das alleine nicht mehr schafft. Freunde, die beim Umzug mit anpacken oder jemandem aus dem Herzen liebe Worte, ein Lächeln, eine Überraschung oder ein Präsent schenken. Freude und Zeit teilen, um zu helfen und die Welt ein Stückchen besser zu machen. Wir wollen gute Menschen sein, aber leider handeln wir Menschen selten aus purer Uneigennützigkeit, selbst wenn wir uns das wünschen. Bei der Hilfe für andere vergessen wir einen ganz entscheidenden Aspekt!

Warum helfen wir, und was bringt mir das?

Das klingt zunächst einfach. Wir helfen, weil wir etwas Gutes tun wollen, und dadurch fühlen wir uns selbst auch gut. Aber stimmt das wirklich?

Nun möchte ich einen Schritt weiter gehen.

Warum genau fühlst du dich dann gut?

Immer, wenn wir uns auf die Mission der Hilfsbereitschaft und Liebe machen, möchten wir einen positiven Beitrag für unsere Lieben oder die Gemeinschaft leisten. Viele folgen dabei ihrer Berufung. Da wir allerdings im Materialismus leben, kommt da schon die erste Hürde ins Spiel. Die zweite wird dich vielleicht überraschen. Wir leben in einem Geldsystem, bei dem wir Zeit mit unserer Arbeitskraft gegen Geld tauschen. Wenn ich dir als Coach bei der Beziehung, deiner Persönlichkeitsentfaltung oder deiner spirituellen Entwicklung helfe, ist das auf der einen Seite eine Herzenssache, aber auf der anderen muss ich auch Geld dafür nehmen, weil es gleichzeitig mein Beruf ist. Es gibt viele Menschen, die eine solche Arbeit kostenlos verlangen, ohne zu verstehen, dass sowohl Zeit als auch Energie investiert wird. Der eine gibt, der andere nimmt, und derjenige, der das gratis verlangt, ist ein Egoist. Wenn ich als Beziehungsmanagerin alles kostenlos anbieten würde, hätte ich keine Möglichkeit zu überleben, weil ich meine Wohnung, Lebensmittel und Rechnungen nicht bezahlen

könnte. Die Ressource Mensch ist mit seiner Zeit stark begrenzt. Es gibt dazu zwei Möglichkeiten. Jeder bietet seine Dienstleistung kostenlos an. Ärzte, Sanitäter, Müllabfuhr und alle Menschen, die die Gemeinschaft mit ihrer Tätigkeit unterstützen, arbeiten kostenlos, beziehungsweise unentgeltlich. Dann bräuchten wir ein komplett neues System, das wieder auf Tauschgeschäften basiert. Jeder gibt und macht so viel, wie er bereit ist zu geben. Wer etwas benötigt, bekommt es aus dem großen Pool der Talente, Fähigkeiten und Leidenschaften. So leben wir momentan nicht, daher kommt nur die zweite Möglichkeit infrage, dafür Geld zu nehmen, um Essen, Miete und Leben zu finanzieren. Wegen der Leistungsgesellschaft, auf die wir schon als Kleinkind geprägt wurden, sind kostenlose Tätigkeiten nichts wert, egal wie nützlich sie auch sein mögen. Das Bewusstsein, dass günstigere Preise nicht zwangsläufig eine niedrigere Qualität besitzen, haben wir bisher nicht. Für den Verstand ist das möglicherweise zwar klar, aber dein Unterbewusstsein hat eine andere Verankerung.

Dein Gefühl entsteht aus deinen Gedanken. Deine Gedanken kreieren deine Gefühle.

Wenn du an etwas Schönes denkst, fühlst du dich sofort glücklich, denkst du an etwas Schmerzvolles bist

***du umgehend traurig. Kontrolliere deine Gedanken,
und du kontrollierst die Qualität deines Lebens!***

Dein Unterbewusstsein sagt dir, wie du zu teuren und günstigen Produkten oder Dienstleistern stehst. Kost nix, ist nix. Umsonst ist umsonst. Oder du bist skeptisch, was oft vernünftig ist, solange nicht die Bewertungsfalle zuschnappt. Ich hatte eine Anzeige für einen schönen Wintermantel gesehen, der 3,99 Euro kosten sollte. Mein Verstand spielte Karussell. Betrug? Wie kann das sein? Das Material ist bei dem Preis nicht mal bezahlt. Was stimmt da nicht, ich kaufte nicht! Fragst du dich auch, ob etwas wirklich gut sein kann, wenn es so billig ist? Wir vermuten mittlerweile sogar hinter Geschenken eine Täuschung. Ein Mann bringt der Frau Blumen mit nach Hause, was eher selten der Fall ist, was wird die Frau wohl denken?

»Der Sack hat mich betrogen.«

Oder sie fragt:

»Was hast du angestellt?«

Ich habe mal jemanden, der mir sehr nahe, aber in keinem partnerschaftlichen Verhältnis zu mir stand, gesagt, dass ich ihn lieb habe. Die Reaktion?

»Was willst du von mir oder willst du dich umbringen?«

Wir sind es nicht gewohnt, etwas einfach so geschenkt zu bekommen. Wo ist der Haken? Zudem kommen wir jetzt!

Nehmen wir das Buch! Viele Coaches schreiben Bücher, verschenken diese sogar, um werbewirksam ihre Dienstleistung zu verkaufen. Ich schreibe Bücher, um Bücher zu schreiben. Wenn ich sie dann auch noch verkaufe und zusätzlich neue Kunden gewinne, freue ich mich selbstverständlich darüber, aber meine Motivation ist eine andere, sonst wären es nicht schon mit diesem zehnten Buch, die ich veröffentlichte und eine Verlagsgründung namens PHEODORA. Wie verwerflich ist nun das Buchgeschenk eines Kollegen? Buchst du danach bei diesem Menschen, weil du ihn und seine Arbeit kennenlernen konntest, ist es doch gut? Wir sind skeptisch, vertrauen nichts und niemandem mehr. Für die Partnersuche oder eine feste Beziehung hinderlich. Doch neben dem Misstrauen gibt es weitere Fallen. Insbesondere Frauen geben häufig alles, um den Mann in der Beziehung zu unterstützen, immer für ihn da zu sein, auch wenn nicht viel oder gar nichts zurückkommt. Nach meinen toxischen, narzisstischen Beziehungen verrannte ich mich in eine neue Kategorie Männer. Diese waren zwar sehr nett, aber tiefe Liebe, Mitgefühl, Zuverlässigkeit und in schwierigen Zeiten füreinander Dasein verliefen bald in einer Einbahnstraße. Bist du so ein

Mensch, der gerne gibt, ungern etwas annimmt und in Beziehungen eher den Kürzeren zieht? Männer können davon ebenfalls betroffen sein, dass sie mehr in eine Beziehung investieren als sie verdienen, doch aufgrund der gesellschaftlichen Erziehung trifft es vor allem die Frauen. Sie sind diejenigen, die das familiäre Sozialgeflecht zusammenhalten und von ihren Eltern zum Schweigen und Anpassen verdonnert worden. Sie sollen es jedem recht machen, damit es anderen gut geht und selbst zurückstecken. Diese Frauen oder auch Männer mit vielen weiblichen Anteilen wollen einen Beitrag für die Gesellschaft und die Welt sein. Jeder Mensch hat weibliche und männliche Anteile. Idealerweise befinden sich diese Anteile im Gleichgewicht. Ausgeprägte Helfersynndrome, eventuell noch hochsensibel und super emphatisch sind fatal, wenn man mit Liebe und Hilfsbereitschaft am Ende immer auf der Strecke bleibt. Man gibt und gibt, aber bekommt nie oder selten etwas zurück. Ist die Hilfsbereitschaft dann tatsächlich bedingungslos oder an einen Kompromiss gebunden? Selbstaufgabe ist ein sehr hoher Preis, den wir zahlen!

Kommen wir damit zur zweiten Hürde, die dir vermutlich nicht gefallen wird. Wir helfen meistens nicht, weil wir anderen wirklich helfen wollen. Wir helfen anderen, weil wir etwas dafür zurückhaben wollen. Beim Umzug stellen wir

unserem Freund einen unsichtbaren Schuldschein aus. Wenn du ihm geholfen hast, erwartest du, dass er dir im Gegenzug auch bei deinem Umzug oder sonstigen Sachen hilft. Das ist verständlich. Niemand hat auf Dauer Spaß daran, nur der Geber zu sein, irgendwann möchte man auch mal empfangen. Besonders in Partnerschaften ist es oft so, dass einer mehr gibt oder liebt als der andere. Wir lassen uns das recht lange gefallen, aber irgendwann geht uns ein Licht auf, dass wir ausgenutzt werden könnten, und die Verbindung mehr Energie kostet, statt Kraft schenkt. Spätestens dann solltest du dir überlegen, wie lange du darin verhaftet bleiben möchtest. Sehr sensible, feinfühlig Menschen überschreiten häufig ihre Grenzen für andere. Ich hatte das viele Jahre selbst erlebt, war immer für andere da, und wenn sie nicht für mich da waren, hatte ich auch noch Verständnis, erfand Ausreden für den anderen und sah es locker. Dem geht es ja nicht gut, er arbeitet so viel, ist gestresst, krank, überfordert, seine Umstände, aber wenn man selbst Unterstützung brauchte, war keiner da. Irgendwann ist man mal nicht fröhlich und ausgeglichen. Ein Mensch, der dann menschlich und energetisch am besten ausgesaugt werden kann. Spätestens jetzt kommt das böse oder gute Erwachen und zeigt dir, wer wirklich deine Freunde, Weg- und Liebesbegleiter sind und wer nicht. Wir helfen oft und geben viel, weil wir glauben,

nur dann liebenswert zu sein. Wir geben uns für andere auf, verlieren uns selbst, weil wir doch auch endlich mal geliebt werden wollen. Falsche Hoffnung und Glaube, statt wahrzunehmen, ob der Mensch wirklich deine Hilfe und Liebe verdient, weil du es wert bist, weil du liebevoll und kostbar bist. Verkaufe dich nicht unter Wert! Keine Einbahnstraßen mehr! Sei der Krieger oder die Göttin, fühle dich wie ein König oder eine Königin. Beende Ausreden für andere, die dich nicht so behandeln, wie du es verdienst. Sei freundlich, aber bestimmt und distanzieren dich von Menschen, die es nicht genauso gut mit dir meinen, wie du mit ihnen! Sie haben dich nicht verdient! Wenn du dann erstmal alleine bist, dann ist das so, ein König und eine Königin können das aushalten. Es ist doch an der Zeit, dass du Menschen um dich hast, denen du wertvoll bist!

Wir sind verblendet von unseren verwundeten Herzen, beziehungsunfähig und bindungsängstlich, das Abhängigkeit mit Liebe verwechselt. Unglückliche Partnerschaft oder Einsamkeit? Gesellschaftliche Unterdrückung oder Ausgrenzung? Wir helfen und handeln, weil wir dafür unsere Bedürfnisse an Liebe, Zugehörigkeit, Anerkennung oder Wertschätzung befriedigt haben wollen, doch bleiben am Ende doch

auf der Strecke! Verlasse dieses Rad der Hilfsbereitschaft! Helfen ist gut, jedoch nicht, wenn du dich dafür selbst aufgibst oder dafür Liebe oder etwas anderes zurückerwartest!

Wann ist Hilfe also wirklich uneigennützig? Gar nicht so einfach, das zu unterscheiden. Versuche es zu ergründen, indem du wahrhaftig in dich und andere hineinblickst. Je weniger du von guten Taten erfährst oder es mit anderen teilen willst, desto eher befindest du dich in der Zone der bedingungslosen Hilfsbereitschaft. Je weniger du zurückerwartest, desto freier bist du von Bedürftigkeit, das bedeutet nicht, dass du keine Grenzen setzen und alles mit dir machen lassen solltest.

Was tut dir gut, trägt der andere positiv zu deinem Leben bei oder nicht? Ist er für dich da, wenn du ihn brauchst? Dafür muss man nicht ständig Kontakt haben, aber was ist, wenn es darauf ankommt? Bekommst du Unterstützung, Verständnis und eine Kommunikation auf Augenhöhe? Weiß er oder sie dich, deine Liebe und Hilfsbereitschaft zu schätzen? Bekommst du Taten zu sehen, statt nur leere Worte? Wie ist dein Gefühl dazu und zu diesem Menschen? Wirst du versetzt, hörst du Ausreden oder will man dich verstehen, und dass es dir gut geht?

Seien wir Helfer, indem wir uns selbst helfen!

In die Selbstliebe finden, unseren Selbstwert erkennen, Selbstvertrauen schöpfen und Selbstbewusstsein steigern!

Die Liebe zu anderen Menschen beginnt mit der Liebe zu dir!

Für sich selbst eintreten

Ich schaute mir einen Beitrag über Pakistan und die Zustände dort an. Es gab dort Menschen, die aufgrund ihrer Religion einen schweren Stand hatten. Christen wurden gesellschaftlich ausgeschlossen, diskriminiert und verfolgt. Sie bekamen nur die schlechtesten oder gar keine Jobs. Eine Frau berichtete, dass ihr Haus angezündet wurde, und dass sie von einem Euro pro Tag in den ärmsten Verhältnissen lebten. Alles, was sie tun mussten, um ein besseres Leben zu leben, wäre zu konvertieren, aber sie taten es nicht. Sie blieben sich und ihrer Religion treu, egal was es kostete. Ein Beitrag, der mir stark im Gedächtnis hängen blieb, weil wir Europäer eher selten in einer solchen Kraft für uns selbst eintreten. Welchen Werten folgen wir, dass wir dafür unser Leben geben würden? Haben wir überhaupt noch Werte? Wo lassen wir uns nicht beugen, und wo gehen wir einfach den Weg des geringsten Widerstands? Christen und andere religiöse Minderheiten gaben, trotz aller Umstände und extremistischer Gruppen, die ihnen alles abverlangten, nicht auf, für ihre Rechte zu kämpfen.¹² Ehrlich gesagt, ich hatte keine Ahnung, wie

¹² <https://www.opendoors.de/christenverfolgung/weltverfolgungsindex/landerprofile/pakistan>

schwer es dort wirklich ist, ein Christ zu sein. Kein Plan von der Welt und der Wahrheit, aber gleichzeitig die eigene Meinung herauszuposaunen, ist heutzutage ein sehr verbreitetes Phänomen. Und wenn man es gekonnt und laut machte, glaubte das Publikum ihnen sogar. Nicht der Schlauste ergattert den Managerposten, sondern der, der sich am besten vermarktet, durchsetzt oder die entsprechenden Kontakte hat. Wir verkaufen uns öfter als wir denken. In Kunden- und Vorstellungsgesprächen, bei Gehaltsverhandlungen oder bei Dates. Immer dann, wenn wir Menschen von uns oder unserem Produkt überzeugen wollen. Männer geraten schneller in die Falle der Selbstüberschätzung als Frauen. Die positive Fehleinschätzung der eigenen Fähigkeiten ist immens. Alles besser können, geistige Überlegenheit und sich wichtiger zu fühlen, gehen häufig mit einem arroganten Auftreten einher. Täglich erreichen mich über Social Media Anfragen von jungen Männern, ob ich grundsätzlich an etwas interessiert sei, die in ihrem Ego extrem getroffen werden, wenn sie ein Nein ernten. Beleidigungen und Angriffe sind dann keine Seltenheit. Abgedroschene Verkaufsfloskeln und Standradtexte mögen bei unerfahrenen Menschen noch funktionieren, aber eines ist bei solchen Typen eher selten der Fall, dass es um den Menschen geht. Folgt man nicht ihren Regeln, ticken sie aus. Bei der Selbstüberschätzung sprechen

Ökonomie Nobelpreisträger von dem Overconfidence-Effekt und Psychologen von einer kognitiven Verzerrung der Wahrnehmung. Gesteigert wird dies durch den Dunning-Kruger-Effekt. Das Können wird überschätzt, die eigene Inkompetenz nicht wahrgenommen und tatsächliches Fachwissen und Fähigkeiten anderer niedergemacht. Natürlich ist der Andere blöd, sonst wäre man ja selber dumm. Keine eigenen Erfahrungen oder Wissensgrundlagen, aber den Mund so weit aufmachen, dass eine Boeing 747 durchrauschen könnte. Je weiter, desto besser, und das mit der absoluten Gewissheit, es definitiv besser zu wissen, und das ohne schlechtes Gewissen oder Wissen. Warum war das so? Das Streben nach Anerkennung und Rechthaberei. Sobald eine kleine Information aufgeschnappt wird, wird sie ausgeschlachtet und verbreitet, um sich schlauer darzustellen, als man in Wirklichkeit ist. Kennst du solche Menschen?

Ich erinnere mich an einen Kommentar einer Frau, die sich für die Solidarität der Alten aussprach. Sie hatte im Gegensatz zu mir keine Großmutter im Altenheim, aber wusste genau, was jetzt zu tun sei. Als ich meine Oma nach dem ersten Lockdown wiedersah, erkannte sie mich nicht wieder. Sie flehte um meine Hand, aber ich musste zwei Meter Abstand halten. Sie bettelte um ein Lächeln, das ich unter

meiner Maske, draußen auf der Wiese, mit sehr viel Abstand, verstecken musste. Wegen ihrer Schwerhörigkeit verstand mich meine Oma auf diese Entfernung nicht, deshalb wiederholte sie immer wieder, dass ich mich doch bitte neben sie setzen solle. Ich durfte sie nicht einmal im Rollstuhl nach drinnen fahren, obwohl sich meine Oma das so sehr wünschte. Als ich das Altersheim verließ, nahm ich die Maske ab und brach in Tränen aus. Der Tag zerriss mir mein Herz, kurz darauf war sie nicht mehr ansprechbar. Und dann wollte mir eine Frau, die eine solche Erfahrung nie gemacht hatte, etwas von Solidarität und wie wir unsere geschätzten Vorfahren behandeln sollen, erzählen? An diesem Tag wurde die Seele meiner Oma gefoltert, auch wenn ihr Körper noch einige Monate beinahe leblos im Bett weiter vegetierte. Dieses Erlebnis war furchtbar, und es nicht einfach, mit Menschen umzugehen, die den Dunner-Kruger-Effekt ausleben. Den eigenen Erfahrungswert abgesprochen zu bekommen, kann sehr verletzend und schmerzvoll sein. Da hilft nur Distanz oder die innere Gelassenheit zu stärken. Eine mentale Vorbereitung auf verbal kriegslustige Menschen hat mir immer sehr geholfen. Ich gehe dann auch nicht mehr auf die Inhalte, sondern nur noch auf die Qualität und die Art des Gesprächs ein. Alles andere zieht nur Energie, du kommst in eine negative Schwingung, und dann hat der andere, was er wollte.

Was sind die Ursachen für eine komplett verzerrte Selbstwahrnehmung? Ein Grund ist das Bewertungssystem ab der Schulzeit und im Berufsleben. Der Drang, dass wir uns ständig mit anderen vergleichen und messen, anhand von Geld, Status, Leistung, Besitztümern und Aussehen macht sein Weiteres. Wir haben sehr früh gelernt, dass wir so wie wir sind, nicht gut genug und nicht ausreichend sind. Irgendwer ist immer besser, schneller oder weiter. Den Wunsch endlich angenommen und geliebt zu werden, erreichen wir nicht, weil wir glauben, nicht mithalten zu können. Deshalb pimpen wir uns jetzt auf Social Media mit Filtern, wo man uns nicht mehr wiedererkennt, um einem aufgesetzten Schönheitsideal zu folgen. Alles nur, wegen der »Suche nach der Liebe« und dieses Grundbedürfnis zu stillen. Die Menschen verrennen sich in Minderwertigkeitskomplexe und Illusionen, ohne es überhaupt zu bemerken. Dabei wäre die Lösung die Selbstfindung!

Wenn du mit Menschen diskutierst, die dich nicht verstehen wollen und sich selbst überschätzen, kann ich dir nur sagen, es ist egal, wie gut du im Schach bist, welche Taktik du verbesserst, wenn du mit einer Taube spielst, wird sie immer die Steine umwerfen und aufs Brett kacken.

Verlasse das Spielfeld aller Bewertungen, Beurteilungen und Anklagen! Gehe in die Wahrnehmung, statt in Ansichten und festgefahrene Meinungen, denn dein Energiefeld muss frei werden von alten Belastungen.

Kreiere ein Feld der Liebe, Freude und des ICH-Bewusstseins. Alles andere lasse jetzt los.

Steige auch bei anderen nicht mehr auf Überheblichkeiten, sinnlose Diskussionen oder Bewertungsmustern ein.

Lasse dich dadurch nicht mehr runterziehen.

Bleibe bei dir und schwinde hoch!

Könige und Königinnen der Zeit

Du hast dich mittlerweile darin geübt, weniger zu bewerten, beurteilen, anzuklagen oder anzuschuldigen, und damit dein Energiefeld anzuheben. Du machst Vergebungs- und Dankbarkeitsübungen, aber das reicht noch immer nicht, um deine Traumata zu lösen? Manchmal fragen wir uns, weshalb alte Verletzungen einfach nicht heilen wollen. Weshalb wir immer wieder den gleichen Schmerz und die gleichen Erfahrungen durchleben. Warum wir annehmen, etwas überstanden zu haben, das uns plötzlich doch wieder einholt. Corona zwang uns, nachzudenken. Wir glauben, nicht wichtig und nicht gut genug zu sein, fühlen uns nicht geliebt, nicht anerkannt, gemocht, wertgeschätzt oder respektiert. Wir geben unsere Macht ab und fallen in die Ohnmacht - sind ohne Macht und übergeben sie dem Anderen. Diesen beschuldigen wir dann, sie uns gestohlen zu haben, weil er sich uns gegenüber nicht so verhält, wie wir uns das wünschen. Doch jede Träne, die wir dann weinen, weinen wir, weil wir uns selbst verloren haben, statt uns mit Mitgefühl zu begegnen. Ich habe mich in vergangenen Beziehungen oftmals sehr schlecht behandeln lassen. Das Resultat war ein langes Singleleben, Beziehungsunfähigkeit, unbewusste Bindungsangst und innere Abgespaltenheit.

Erst nachdem ich über Jahre wieder zu mir selbst gefunden hatte, konnten sich Veränderungen in meinem Leben einstellen. Doch dann kommt plötzlich dieser Moment, eine Phase oder die Corona-Krise, in der wir uns fragen, ob wir in all der ganzen Zeit nichts dazu gelernt haben. Wunden reißen wieder auf, die längst verheilt schienen. Am liebsten geben wir wieder dem anderen die Schuld, weil wir die eigene nicht ertragen, uns selbst verlassen und nicht geliebt haben. Weshalb lassen wir uns immer wieder schlecht behandeln und schaffen es nicht, den Menschen aus der Vergangenheit zu verzeihen? Wenn ich es genau betrachte, war ich oft der Sklave der Emotionen anderer, statt meine eigene Königin zu sein. Sie waren nur die Boten, um uns selbst zu erkennen und solange wir dieses Geschenk nicht annehmen, werden wir es erneut erhalten. Wir sind undankbar und verfluchen es, weil uns das Leben oder der Andere Schmerz bereitet, schimpfen auf unsere Mitmenschen, unser Schicksal oder Gott, weil er uns nicht errettet hat. Dabei schickt er uns immer wieder neue Menschen oder Ereignisse, die uns helfen, uns selbst zu erretten. Sie sind unser Spiegel, indem wir uns erkennen, unsere Macken und Enttäuschungen in Liebe gewandelt werden dürfen. Wir müssen aufhören, die Verantwortung abzugeben und andere für unser Glück verantwortlich zu machen. Du darfst glücklich sein! Du darfst dich toll und wunderbar

fühlen, und es ist keine Selbstüberschätzung, wenn du alle Menschen als einzigartige Wesen betrachtest. Schau dir die Herzen und Seelen an, die Verletzlichkeiten, statt zu fordern, weshalb es dir jemand nicht recht macht, pünktlich anrief oder wie du Menschen für deine Interessen zurechtbiegen möchtest. Sprich Dinge an, die dir nicht gefallen, akzeptiere, wenn sich Wege trennen, auch wenn es schwerfällt. Bewerte es nicht. Sei einfach! Stelle dir vor, wie sich ein wohlwollender König oder Königin fühlen würde und verstärke dieses Energiefeld für dich. Besteige den Thron zu dir selbst!

Alles das darfst du sehen, es einfach annehmen und den Rest hinter dir lassen. Gehe mit Tränen, Trauer, Enttäuschung, Kummer oder Wut in die Befreiung und lerne loszulassen, um zu dem König oder der Königin zu werden, der du wahrhaftig bist!

Die Vergangenheit wird uns einholen, bis wir eine neue Zukunft schreiben!

Seien wir die Könige und Königinnen der Neuzeit!

Die Macht der Gedanken

Verlasse deinen Autopiloten

Weißt du, wie viele Gedanken durch unseren Kopf fliegen? Etwa 60.000 täglich, und davon registrieren wir nur einen Bruchteil davon. Weniger als ein Prozent unserer Gedanken sind für uns präsent. Das bedeutet, dass wir von unbewussten Strukturen geleitet und geformt werden, ohne uns dessen überhaupt bewusst zu sein. Deine Erlebnisse aus der Kindheit, Enttäuschungen, Zurückweisungen, Ablehnung, Respektlosigkeit, fehlendes Vertrauen, Nähe, Liebe und Leid haben dich geprägt. 80 Prozent der Gedanken sind negativ und 95 Prozent wiederholen sich ständig. Deine Worte und Handlungen laufen demnach hauptsächlich automatisiert negativ ab. Erschreckend nicht wahr? Nicht unbedingt. Ein Autopilot hat durchaus seine Vorteile. Beim Gehen, Essen oder Autofahren beispielsweise. Wir haben die Abläufe der Handlungen erlernt, geübt und automatisiert. Wir müssen nicht mehr darüber nachdenken. Alles funktioniert reibungslos. Über jeden einzelnen Schritt und Tätigkeit erst zu reflektieren und bewusste Entscheidungen zu treffen, wann wir wie kauen oder welchen Fuß wir vor den nächsten setzen, würde unser Leben

verkomplizieren. Wir kämen zu nichts mehr. Der Autopilot ist für uns also durchaus sehr nützlich. Wenn wir jetzt allerdings gelernt haben, dass wir niemandem vertrauen können, Liebe tut weh, mich versteht keiner, ich bin nicht gut genug oder ähnliches, treibt unser Autopilot uns in immer wiederkehrende Krisen. Besonders deutlich werden die unbewussten Muster und Gedanken in der Partnerschaft und in zwischenmenschlichen Beziehungen. Täglich über die Hälfte negative Gedanken zu denken, erschafft uns eine Welt voller Schmerz, Liebeskummer und Konflikte.

Wir manifestieren uns das, was wir denken!

Wieso du oder die gesamte Menschheit kein Leben voller Liebe, Gesundheit, Glück und Fülle leben? Wie denn auch, bei so viel Negativität? Dein Autopilot grätscht dir dazwischen! Denkst du negative Gedanken, fühlst du dich in einer Opferhaltung, alle haben sich gegen dich verschworen, wirst du Negatives in dein Leben ziehen und immer ein Opfer bleiben. Stärkst du deine positiven Gedanken, kannst du eine komplett neue Welt erschaffen! Man bezeichnet diese energetische Kraft als das Resonanzgesetz. Resonanz bedeutet mitschwingen, wobei du das System

bist, das durch deine Gedanken eine bestimmte Schwingung erzeugt. Jeder Gedanke, positiv oder negativ, erzeugt eine bestimmte Frequenz. Schöne Gedanken wie Liebe, Freude, Spaß, Gelassenheit eine hohe und traurige, angstvolle, wütende, scharmvolle, schuldgeladene Gedanken eine niedrige Frequenz. Dein Umfeld und die Menschen, die dir begegnen, reagieren auf deine Schwingung. Wenn du immer wieder verlassen wirst und Angst davor hast, baust du dir genau dieses Schwingungsfeld auf und auch der nächste Partner wird dich verlassen. Es geschieht nach deinen Gedanken, deinem Glauben und deiner damit ausgesendeten Frequenz. Du glaubst lieben zu können, doch die Realität zeigt dir etwas anders, wenn keiner dich liebt. Wir sitzen den Irrtümern unserer wenigen bewussten Gedanken auf. Du hast die Energie nicht dafür, wie es sprichwörtlich in der so präzisen, wunderschönen, deutschen Sprache auf den Punkt gebracht wird. Drum prüfe, was du den ganzen Tag tatsächlich so denkst und bringe deine unbewussten Gedanken ins Bewusstsein.

Damit kommen wir zum zweiten Gesetz – dem Spiegelgesetz. Deine Mitmenschen sind deine Diener, weil sie mit ihrem Verhalten dir gegenüber, deinen unbewussten, nicht sichtbaren Frequenzbereich sichtbar machen. Sie sind dein Spiegel. So hast du die Möglichkeit, deine tief sitzenden Gedanken aufzudecken, daraus zu lernen und deine

Schwingung zu korrigieren, damit du dir etwas Schöneres kreierst. Erst dann können Menschen in dein Leben treten, die dich lieben, gut und respektvoll behandeln. Aus dieser Perspektive sind unschöne Beziehungen ein Geschenk, weil du dich gedanklich neu aufsetzen kannst. Blöderweise festigt sich aber eher das negative Bild, statt etwas zum Positiven zu verändern. Ich habe mich auf die Aufdeckung unbewusster Gedankenmuster und Blockaden spezialisiert und Methoden entwickelt, um sie effizient überschreiben zu können, damit du dein Schwingungsfeld nachhaltig erhöhst. Darauf zu hoffen, dass dir ein anderer Mensch etwas gibt, was du selbst nicht hast, wie Liebe zum Beispiel, damit sich deine Schwingung verändert, widerspricht jeglichen physikalischen Gesetzen. Dein Ex hat dich nicht gut behandelt, dann liebst du dich selbst nicht genug. Ich kann dir sagen, mit dieser Thematik habe ich selbst sehr viele leidvolle Erfahrungen sammeln müssen. »Aber jetzt liebe ich mich doch«, »jetzt aber«, »jetzt aber wirklich« und nein, ich musste nach jedem neuen schmerzhaften Erlebnis feststellen, dass da noch immer etwas war, was mich an meinem Partnerglück hinderte. Bindungsangst, Beziehungsunfähigkeit oder Unsicherheiten. Es gibt eine Menge unbewusster Gedankenmuster, die eine Schwingung erzeugen, so dass du nicht das hast, was du möchtest und diese

gilt es endlich zu erkennen und aufzulösen, damit du glücklich sein kannst! Nach alle den Warums, die ich mir ein Leben lang stellte, kenne ich nun die Antworten darauf, wie und was zu welchen Problemen führte und wie sie sich lösen lassen.

Alles liegt in deinen Gedanken, indem was du denkst und indem was du nicht denkst!

Wir sind Schöpfer!

Daher ist es laut Resonanz- und Spiegelgesetz total unsinnig, andere für etwas zu beschuldigen, wofür wir prinzipiell selbst verantwortlich sind. Deine Mitmenschen zeigen dir nur das, was du erschaffen hast. Der Typ hat dich schlecht behandelt, aber du warst immer liebevoll zu ihm und hast alles für ihn gemacht? Auch sowas kenne ich extrem gut, was mich am Ende häufig wütend machte. Es sind immer zwei daran beteiligt? Auf der dreidimensionalen Ebene der Wort- und Tatkraft betrachtet nicht, bezieht man die Frequenzebene mit ein, schon. Ohne Schwingung zu sein, existiert nicht. Nur weil wir es nicht sehen oder nicht glauben, ist es dennoch da. Mit einer pulsierenden Halsschlagader macht es die Situation zwar nicht besser, wenn man gerade von jemandem verletzt wurde, aber möglicherweise

ändert sich die Betrachtungsweise, wenn etwas Zeit vergangen ist. Vergiss nicht, dass wenn du mit einem Finger auf jemanden zeigst, deine restlichen vier Finger dabei auf dich selbst zeigen. Nehmen wir den Ukraine-Krieg. Der Osten-Chef ist schuld, Diskussion beendet. Waffen, Hass und Gewalt bringen Frieden. Es werden unzählige Menschen getötet, Familien zerstört, und die Masse klatscht Beifall. Kriegsoffer gibt es ausnahmslos nur auf der sogenannten guten Seite. Unser Gehirn hat über 80 Milliarden Nervenzellen, davon nutzen wir nur etwa zehn Prozent bewusst. Nicht nur schlimm genug, dass wir unser eigenes Gehirn kaum benutzen, das bisschen, was noch bleibt, nutzen andere, dessen Phrasen gedankenlos nachgeplappert werden. Ohne Sinn und Verstand. Wenn es im Fernsehen oder aus dem Mund eines bekannten Menschen kommt, stimmt das schon – immer!

Vielleicht bist du jetzt jemand, der bereits begonnen hat, ein Gehirnbenutzer zu sein, dann erstmal herzlichen Glückwunsch. Da du diese Zeilen hier liest, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du anderen bereits einen Schritt voraus bist!

Nun fragst du dich möglicherweise, was du mit Krieg und der Sucht nach zerstörerischer Weltherrschaft zu tun hast? Du bist für Frieden, Liebe, Miteinander, Menschlichkeit,

aber im außen sieht es nach Weltuntergang aus? Du fühlst dich hilf- und machtlos? Jeder einzelne Gedanke in Form von Wut, Hass, Lästern und Hetze kreiert eine Schwingung. Je mehr Menschen das auf diese Art und Weise tagtäglich tun, desto heftiger wird es.

Wenn eine Vielzahl an Soldaten im gleichen Schritt über eine Brücke gehen, kann diese ins Schwingen und zum Einsturz gebracht werden. Lieblose Beziehungen, Streit mit den Nachbarn, der Familie und Freunden, Enttäuschungen, Angst, Trauer, Identität- und Geschlechtsverlust, das alles trägt zum Verbrechen an der Menschlichkeit bei. Die Masse bildet eine kollektive Schwingung. Wenn die Mehrheit Krieg und Wut liebt, ja, dann gute Nacht. Zum Glück ist das Energiefeld sehr angestiegen, dass wir wirklich eine friedvollere Welt erschaffen können, aber nicht mit Waffen, sondern mit jedem einzelnen Gedanken des Friedens. Richte demnach deine Aufmerksamkeit und dein Gefühl auf das, wovon du mehr möchtest. Schiebe Ängste, Mangel, Krieg, Chaos gedanklich so weit weg, wie es nur irgendwie geht. Lasse dich auf keine Horror-Gespräche mehr ein. Gib dort keine Energie mehr rein und fördere das nicht mehr! Kreiere neu, denke glücklich und habe Geduld, denn es braucht Zeit, bis sich eine höhere Schwingung in unserer Wahrnehmung zeigt und materialisiert.

Heimlich gesetzte Traumata

Die Erziehung, Gesellschaft und das Umfeld haben uns Werte vermittelt, mit denen wir komplett falsch liegen könnten. Andere Kulturen, Länder und Personen haben andere Bräuche und Verhaltensweisen, die für uns befremdlich, für sie jedoch normal sind. Was ist dann also wirklich normal? Wir gehen immer davon aus, dass das, was wir gelernt haben, was man uns lehrte und sagte, nicht nur normal, sondern auch richtig ist. Dass wir nicht belogen oder betrogen werden, bis wir vom Gegenteil überzeugt werden. Der Mensch ist zunächst sehr gutgläubig und vertrauensselig. Wer geht schon eine Partnerschaft ein, mit dem Gedanken, dass dieser Mann oder diese Frau fremdgehen würde? Unvorstellbar, bis wir eines Besseren belehrt werden. Die Wahrheit zu erkennen, haut uns um. Wir wollen das nicht glauben, auch wenn der Mann mit seiner Affäre gemeinsam aus dem Bett krabbelt. Viele verzeihen dem Betrüger oder der Betrügerin und geben ihnen eine zweite Chance, um nach einiger Zeit das Gleiche erneut zu erfahren. Wenn du in deine Vergangenheit blickst, wirst du dir eingestehen, dass die Anzeichen längst da gewesen sind. Er kam spät nach Hause, war oft nicht erreich-

bar, gab dir immer die Schuld an allem, aber du warst verliebt. Du wolltest die Trennung vermeiden und an eine gemeinsame Zukunft glauben, die es einfach nie gegeben hat. Du bist einer Illusion aufgesessen, weil sie sich besser anfühlte, als die Realität. Dieses Muster begegnet uns nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch mit Freunden und der Gesellschaft. Wir sind blind vor Vertrauen, Abhängigkeiten und dem Wunsch nach Sicherheit. Wir hören auf, auf unsere Intuition oder unseren Verstand zu hören, um uns vor dem Schmerz der Wahrheit zu schützen. Diese Taktik gleicht einem Kind, das die Hände vor die Augen hält und glaubt, dass man es nicht sieht, weil es selbst nichts mehr sieht. Bei Erwachsenen nennt man das Kognitive Dissonanz. Eine ganze Weile können wir in unserer Seifenblase hocken bleiben, bis sie zerplatzt. Höre wieder auf dein Gefühl und schalte deinen Kopf ein, bevor du aus allen Wolken fliegst und dir dein Gewissen keine Ruhe mehr lässt. Schalte den Autopiloten deiner Gedanken, Muster und Blockaden aus und habe den Mut, sie dir anzuschauen. Beginne zu hinterfragen!

Weshalb leidest du in manchen Situationen, wann bist du gekränkt oder fühlst dich zurückgewiesen? Hast du das als Kind schon mal erlebt?

Hast du deine Automation eingeschaltet, oder ist das Gefühl neu für dich?

Wo kommt es her, was steckt dahinter?

Welches Bedürfnis wird verletzt?

Fühlst du dich nicht gesehen, beachtet, wertgeschätzt?

Welchen Informationen und Menschen glaubst du, ohne ganz sicher zu wissen, ob sie dir die Wahrheit sagen?

Informierst du dich oder lässt du dich informieren?

Deine Gedanken von anderen steuern?

Wägst du ab, ziehst unterschiedliche Quellen hinzu oder lässt du dich monoton berieseln, ohne nach dem Warum, wer profitiert und was macht diese Information mit dir, zu fragen?

Als ich durch Corona begann, mir wesentlich bewusster Serien, Nachrichten und Medien anzuschauen, war ich ziemlich schockiert. Ich betrachtete Bilder im Hintergrund, hörte exakt auf die Worte, nahm plötzlich unterschiedlich gesetzte und politisch geprägte Impulse wahr. Ab da entschloss ich mich, mir nur noch die Medieninhalte anzutun, die mir guttaten. Neue Serien standen auf meinem Programm, Humor und Liebe, statt Vernichtung und

Framing. Wieso starb in den meisten Disney-Filmen mindestens ein Elternteil? Ich liebte es, mir in Hamburg zu meinem Geburtstag das Musical König der Löwen anzusehen und fand es wunderbar. Während der Pandemie stieg mein Bewusstsein auch für alle täglichen Dinge. Ich dachte erneut über die Geschichte nach und konnte es nicht fassen, wie man so etwas Furchtbares, Kinder anschauen ließ. Die Eltern sterben, das Löwenkind alleine, Schuldgefühle, Vorwürfe, ausgestoßen und der Onkel ist ein Bösewicht. Was ein Leben! Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob es sich um eine Fiktion oder die Realität handelt, weil unsere Gedanken Schöpfungsquellen sind. Da hilft auch das kurze Happy End nichts, wenn zuvor 60 Minuten Chaos im Hirn angezettelt wurden.

Was passiert mit einem Kind, wenn es so etwas sieht? Vielleicht warst du selbst dieses Kind? Welche Gedanken entstehen? Welche Gefühle? Weint es sogar und pflanzt ein unbewusstes Trauma der Verlustangst? Das muss nicht sein, ist aber durchaus möglich. Fröhlichkeit sicher nicht. Unbewusste Traumatisierungen durch Nachrichten, Medien, Erziehung, Wiederholungen und Serien. Ach, das ist nicht so schlimm? Das macht dir nichts? Bist du dir da absolut sicher? Deshalb nennt man es unbewusste Blockaden, weil sie uns nicht bewusst sind.

Es ist vollkommen egal, welchen Informationen du Glauben schenkst und welchen nicht, das Einzige, was dir nicht egal sein sollte, ist, wie du zu diesen Gedanken kamst, und welche Realität du daraus kreierst.

Wir handeln nach unseren Erfahrungen! Die gleiche Situation können zwei Menschen vollkommen unterschiedlich wahrnehmen und komplett anders darauf reagieren. Je nachdem, welcher Autopilot anspringt, wie weit man sein Bewusstsein erhöht und die innere Mitte gefunden hat. Unsere Eltern brachten uns eine gute Erziehung, Werte und Moralvorstellungen bei, aber nicht bei jedem kamen diese auch an. Nicht jeder hatte ein gutes Elternhaus, und viele Kinder übernahmen die Rolle der Mutter oder des fehlenden Vaters. Religion und Kultur machten uns zu einem aufrechten Bürger. Ausbildung, Karriere, Job und das Bankkonto bestimmten unseren Wert. Die Familie, Gesellschaft, das Umfeld und unser Freundeskreis haben uns gemustert, mit Stempeln und Glaubenssätzen versehen. Es dauerte nicht lange, bis uns dieses Bewertungs-System entmenschlicht hatte. Wir verletzten uns gegenseitig, hackten so oft es ging auf unseren Mitmenschen rum, waren nicht dazu in der Lage, friedvoll zu kommunizieren, sondern knallten lieber Türen oder warfen Teller gegen die Wand,

was sicherlich auch befreiend sein kann. Unser Herz begann sich zu schützen, um den Schmerz vor Ablehnung und Verlassen werden zu entgehen. So verließ man den Partner oder Mensch, der einem wichtig war, manchmal sogar, wenn es gerade richtig gut lief, um sich nicht der Gefahr auszusetzen, selbst verlassen zu werden. Die klassische Beziehungsunfähigkeit mit Bindungsangst. Eine Generation voller beziehungsunfähiger Menschen, und das war schon vor Corona so. Nicht auszudenken, wie die Zukunft aussehen wird, wenn wir uns auf dieser Linie weiterbewegen. Kalt, distanziert und lieblos mit dem Transhumanismus auf dem Vormarsch. Doch das muss nicht sein. Gehe raus aus der Angst, dass dir ein Mensch wieder nahe sein und dein Herz berührt werden kann. Oft glauben wir, dass dieses Problem nicht unseres ist, doch wir täuschen uns damit oft, weil die unbewussten Verletzungen tief verborgen und verschleiert sind. Erkenne deine Glaubenssätze, die dich noch behindern, öffne dich, um wieder wahrhaftig zu lieben und spüre deine Intuition, um ins Reich der Fülle zu gelangen.

Treffe neue Entscheidungen! Jetzt, heute und hier!

Wie sollen dein Weg und deine Zukunft für dich aussehen?

Was würdest du bereuen, nicht getan zu haben, wenn du in der Zukunft auf dein Leben zurückblickst?

Sei mutig und begehe die nächste Stufe deiner Bewusstseinssebene.

Die Worte »Ich entscheide mich jetzt...« sind sehr machtvoll! Beginne, sie einzusetzen und für das Gute zu nutzen!

»Der gesunde Menschenverstand ist nur eine Anhäufung von Vorurteilen, die man bis zum 18. Lebensjahr erworben hat.«

Albert Einstein

Du kannst dich jetzt entscheiden, und deine Gedanken und Bewertungen überprüfen! Trete einen Schritt zurück und betrachte dich aus der Vogelperspektive. Versuche, dein Gegenüber zu verstehen! Entdecke die Muster und Wahrheiten in dir!

Ghosting entkommen

Besonders Männer reden nicht gerne über Probleme und erst recht nicht über ihre Gefühle. Sie gehen oft in den Rückzug, wenn ihnen alles über den Kopf wächst, ergreifen die Flucht, reden nicht mehr mit der Frau und glauben, damit sei das Problem vom Tisch. Aus den Augen, aus dem Sinn und niemand wird mehr verletzt. Was dabei jedoch vergessen wird, die Frau wird durch den Rückzug erst recht verletzt und im schlimmsten Fall, bleibt diese Verletzung bei ihr haften. Da waren wir wieder bei der Theorie, wenn das Kind die Hand vor die Augen hält, ist es nicht mehr sichtbar. Offenbar ein Spiel, das in vielfältigen Lebenssituationen einsetzbar ist. Wer nicht spricht, tötet Beziehungen, seine Partnerschaft und Freundschaften, verletzt Menschen und Gefühle, hinterlässt Scherben und schadet nicht nur sich selbst. Sich zu sträuben, auszusprechen, was das eigene Herz sagt, reißt eine Wunde in das Herz des anderen. Viele Menschen haben gar keinen Bezug mehr zu der Herzebene. Sie haben ihr eigenes Herz mundtot geschlagen. Dadurch spüren sie keinen Schmerz oder Liebeskummer mehr, sondern verteilen ihn nur. Doch eines Tages wird ihr Herz von einem Energieschwert durchbohrt, damit es endlich wieder Gehör findet

und eine Einheit mit dem Verstand bildet. Herz und Hirn sind gleichwertige Partner, wenn man es immerzu unterdrückt und ihm keinen Stellenwert und keine Berechtigung gibt, wird man irgendwann die Quittung dafür bekommen. Zum Schlagen ist es gerade noch genug. Überleben will man ja schon, aber mehr bitte auch nicht. Still sein und den Kopf die Arbeit machen lassen, Gefühle, Liebe, sich auch mal vom Herzen leiten lassen, ist in Vergessenheit geraten. Die Menschen glauben, das Herz sei außer seiner organischen Funktion, überflüssig. Und irgendwann gibt es bei vielen Männern dann einen Schlag-Anfall. Wenn man immer wieder zum Schweigen gebracht wird, bricht es irgendwann aus einem heraus, und es gibt einen großen Knall. Das Fass ist voll. Hört man auf sein Herz oder darf es noch ein zweiter Apoplex sein, um den Kopf endgültig auszuschalten? Leider denkt so weit keiner, weil beim Denken das Herz kein Mitspracherecht hat. Vorwarnungen, Hilferufe und Schreie verstummen. Die Diktatur des Kopfes.

Das Phänomen Ghosting, bei dem einer irgendwann ohne Erklärung die Biege macht, ist genauso schmerzvoll. Ein Akt der Feigheit, und die energetische Verbindung ist damit noch lange nicht gekappt. Das Energiefeld zwischen beiden senkt sich ab, eventuell sogar dauerhaft, aber ist

weiterhin vorhanden. Wenn du durch eine Trennung wütend auf deinen Ex warst, ihr auseinander gegangen seid und auch schon viel Zeit vergangen ist, kannst du vermutlich noch immer eine kleine Enttäuschung spüren, egal wie lange es her ist und egal wie lange ihr schon nicht mehr miteinander geredet habt. Die aus den Augen, aus dem Sinn-Taktik geht nicht auf. Es ist jedoch nur dann verletzend, wenn man sich nicht in der stabilen, inneren Mitte befindet. Ansonsten hätte ein anderer Mensch gar nicht die Macht, jemanden mit Schweigen, Ghosting oder Worten zu verletzen. Man würde darüber stehen, weil man eine höhere Frequenz aussendet. Meistens fahren wir auf unsere Spiegel-Dienstleister aber ziemlich ab. Akzeptiere es, wie es ist, weine, trauere, sei wütend. Du darfst wütend sein! Und dann mache einen Haken dran. Entziehe dem anderen die Energie, die er noch immer von dir absaugt und fühle dich in die Königin- oder Königs-Energie. Wie würde sich ein König fühlen, wenn man ihn nicht wertschätzen würde? Wie würde er denken und handeln? Weg damit und alle übrig gebliebenen energetischen Verbindungen kappen! Auch dabei kann ich dich gerne unterstützen, wenn du merkst, Altlasten nicht loswerden zu können. Klingt fast, als wäre ich ein Auftragskiller, so ist das natürlich nicht gemeint und beziehe mich auf die Energieebene.

Die Zeit ist reif, den Spiegel vor uns selbst zu stellen, in unsere eigenen Tiefen zu blicken, sie ans Licht zu bringen und die Liebe in uns wieder fließen zu lassen. Uns mit Gott zu verbinden, mit der Erde, den Schätzen der Natur, mit den Menschen und vor allem mit uns selbst. Wir waren so lange getrennt von uns, ohne es zu bemerken. Haben uns lenken, manipulieren und uns gesellschaftlich zu Robotern machen lassen. Gehen wir in unser Herz. Es darf sich wie eine Blume öffnen, Liebe und Licht darin erstrahlen, unseren Körper damit durchfluten, und es in die Welt hinaus tragen. Ich schaue aus dem Fenster und sehe, wie die Sonne aufgeht, umrandet in den schönsten Himmelsfarben. Schaue dir die Sonne oder den wunderbaren Mond an. Wunderschön und hell am Himmelszelt. Mond- und Sonnenenergie unterstützen unsere innere Heilung. Die Stimmung erhellt sich, und das ist das, was wir aktuell sehr gut gebrauchen können. Das Licht im Herzen fühlen, das innere Strahlen im Körper und es ausbreiten lassen. Setze dich auf den Boden in einen Lichtkegel und verbinde dich mit der Erde und der Kraft der Sonne oder des Mondes.

***Lasse dich nicht von deiner Angst beherrschen,
sonst beherrscht sie dein Leben!***

Nur mal angenommen

Was wäre, wenn wir einmal annehmen würden, dass wir bereits in einer goldenen Zeit leben und den Umständen nicht mehr hilflos ausgeliefert wären?

Wie würde sich das anfühlen?

Wie würde unser Leben dann aussehen?

Wir würden unbeschwerter sein, richtig?

Was wäre, wenn das der Wahrheit entspräche?

Wir würden hoffnungsvoller und gesünder sein, richtig?

Angst würde uns nicht mehr unter Druck setzen oder krank machen.

Wir würden leben wie Kinder, fröhlich, spielerisch und frei. Kinder wissen noch, wie das geht!

Sie haben Lebensfreude am Sein.

Glücklich und abenteuerlustig.

***Unsere Gedanken bilden unsere Worte und Gefühle.
Unsere Gefühle unsere Taten, unsere Worte unsere
Beziehungen und damit unser Leben. Kreiere dir eine
Realität voller Liebe und Visionen, indem du dir jetzt
schon das Leben vorstellst, das du dir wünschst, da-
mit es sich verwirklichen und materialisieren kann!***

Wer ist Gott?

Glaubst du an Gott oder eine andere Macht, so wie du sie für dich verstehen möchtest? Krisen sind kompliziert. Informationen und Horrornachrichten überwältigen dich täglich, und manchmal wird dir einfach alles zu viel? In dem Fall ist die Lösung einfach, den Kasten abschalten! Schwieriger wird es bei Existenzängsten. Finanzielle Probleme, Menschen, die du liebst, verabschieden sich aus deinem Leben, weil sie plötzlich krank werden, unerwartet sterben oder ihr eine unterschiedliche Meinung habt. Du bist verletzt, erschöpft, verzweifelt, enttäuscht und fühlst dich hin und wieder sehr alleine. Die Gedanken haben sich in dein Hirn gebrannt. Du möchtest fliehen, doch es gibt keinen Ausweg, außer zwischendurch mal wegzuschauen und so zu tun, als lebten wir noch in der Matrix mit der blauen Pille. Wäre es dort nicht schöner? Aber ist wegschauen wirklich eine Option? Der Glaube an Gott, egal, was um dich herum geschieht, wird deine Erlösung sein. Laut Bibel leben wir in der Endzeit, doch wie wird unsere Rettung aussehen? Vielleicht werden wir uns dematerialisieren, die Zeitlinie wechseln oder als Seele in einer anderen Dimension erwachen? Vielleicht leben wir alle nur in einer Matrix und die wirkliche Welt ist die aus unseren

Träumen und Transformationsreisen? Wer weiß das schon? Finde die Liebe, die Stille und den Frieden in dir. Wann und wo, in welchen Situationen fühlst du dich verloren, um die Verlorenheit mit Verbindung wieder aufzulösen. Genieße jeden Tag, so gut es geht. Freue dich über die Kleinigkeiten des Lebens. Versuche, in jeder Begegnung, ein Lichtblick zu sehen. Gedanken, Gefühle und Gebete sind sehr machtvoll, so machtvoll, dass sie die Welt verändern. In der Angst und der Frustration stecken zu bleiben, ist genau das, was dich klein, hoffnungslos und traurig hält! Wie sieht also die Zukunft aus, in der du leben möchtest? Wie stellst du sie dir vor? Wie fühlt sich das an? Aktiviere dein Licht und erhelle die Welt mit deinen Visionen, Gebeten, Gefühlen und Gedanken! Immer, wenn die Menschen in Krisen geraten, finden sie zurück zu Gott oder zu einer Kraft, die außerhalb in uns zu liegen scheint. Doch was, wenn das All-Eins bedeutet, dass wir selbst die göttliche Schöpferkraft in uns tragen? Wir mit allen und jedem verbunden und eine Einheit sind? Wie ein großes Puzzle, welches vor vielen Äonen von Jahren in kleine Stücke zerteilt wurde. So lebt dann Gott in jedem von uns, und wir Menschen können gar nicht wirklich voneinander getrennt sein.

Deine Visionen, dein Glaube und deine Gebete erschaffen deine und diese Welt!

Neue Pfade errichten

Wer in dieser Welt Erfolg haben will, muss mitmachen, zumindest ist das aktuell noch so! Sind wir also alle Mitmacher oder bereit, eine neue Ebene zu erfahren? Unsere Gedanken nicht mehr manipulieren zu lassen und in die fünfte Dimension abzugleiten? Verlassen wir die Matrix, um unseren Träumen und Gefühlen wieder mehr Raum zu geben. Wenn wir das tun, werden sich neue Neuronen-Stränge in deinem Gehirn bilden. Du wirst in der Lage sein, alte Muster und Glaubenssätze, die dich blockieren, aufzulösen und glücklicher zu sein. Stelle dir vor, du bist immer den gleichen Weg gegangen, wenn du beginnst einen neuen Pfad einzuschlagen, der viel bereichernder für dich ist, wird sich automatisch eine neue Ausrichtung ergeben. Je öfter du diesen, neuen Weg gehst, umso schneller wird aus deinem Trampelpfad eine befestigte Autobahn. Du wirst dann nicht mehr so schnell in alte Glaubenssätze zurückfallen, die dich behindern. Dazu gehört Bewusstwerdung! Werde dir klar darüber, welchen Pfad du bisher beschritten hast.

Was sind und waren deine Gedanken bisher?

Was ärgert dich?

Wie fühlst du dich?

**Hast du ein echtes Gefühl zu dir oder denkst du nur,
du fühlst?**

Welche Glaubenssätze lassen dich schlecht fühlen?

**Glaubst du, nicht gut genug oder nicht liebenswert zu
sein?**

Wer wärst du, ohne diese Gedanken?

Wie kannst du groß sein?

Wie kannst du Fülle erfahren?

Ist deine Komfortzone wirklich schön und bequem?

Welche neue Wahl kannst du heute für dich treffen?

Was, wenn alles ganz leicht wäre?

Wie wäre es, ohne diese Ängste und Sorgen?

Wie wäre es, ohne Ansichten und Bewertungen?

Was, wenn du gar nicht falsch sein kannst?

Was, wenn du nur Licht und Liebe bist?

Überprüfe deine Gedanken!

Du wählst die Blickwinkel deiner Betrachtung!

Energietankstellen

Mit den ganzen Maßnahmen und Horrormeldungen war es für mich zu Corona-Zeiten oft schwer, in meiner Zuversicht und Mitte zu bleiben, aber genau das ist es, was wir ganz besonders brauchen - innere Stabilität. Darum möchte ich dir jetzt verschiedene Hilfsmittel und Methoden an die Hand geben, mit denen du dich jederzeit in eine bessere Stimmung versetzen kannst, denn solange wir gesund und in der Lage sind, unsere Gedanken selbst zu bestimmen, sind wir frei!

Schwingungserhöhung

Alles ist Energie, und du bist ein Teil davon! Höre dir dein Lieblingslied an, bewege dich dazu, tanze und singe. Du wirst sofort bessere Laune bekommen und dein Schwingungsfeld erhöhen. Hawkins sprach sogar davon, dass ein Mensch mit einer erhöhten Schwingung der Freude 90.000 weitere Menschen positiv beeinflussen kann. Das bedeutet, dass ein einzelner Mensch sehr wohl dazu beitragen kann, die Welt zu einer besseren zu machen. Wir denken

immer, was kann man alleine schon bewirken? Beim Butterfly Effekt hat ein einzelner Schmetterlings-Schlag einen Tornado ausgelöst. Wir sind Wesen des Lichts, der Liebe, göttliche Kinder und viel mächtiger als wir glauben. Bringe dich auf eine höhere Schwingungsebene. Je positiver du bist, desto höher deine Schwingung, die auch dein Umfeld verändert. In einem Experiment hat man herausgefunden, dass wenn man das Wort Danke auf einen Zettel schreibt und unter ein Glas Wasser stellt, dass sich die Molekülstruktur verbessert. Der Mensch besteht hauptsächlich aus Wasser. Und genauso kannst du deine Energie im Körper selbst bestimmen. Du kannst dich mit Gedanken und Gefühlen selbst krank oder gesund machen, den positiven oder negativen Effekt auf deinen körperlichen und emotionalen Zustand beeinflussen. Wir brauchen Übung darin, weil wir das nicht gelernt haben. Auswertungen von David Ramon Hawkins LOC (level of consciousness) zeigen auf einer Bewusstseinsskala einzelne Schwingungswerte. Das Maximum liegt bei 1000. Menschen mit einem reinen Bewusstsein, der vollkommenen Anbindung zur Urquelle und dem Göttlichen. Sie leben meistens alleine als Einsiedler. Der Durchschnitt der Menschen, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren, offen dafür sind, Dinge zu hinterfragen und die eigenen Schatten zu lösen, liegt zwischen 300 und 400. Wer ständig in der Angst lebt und

sich davon dominieren lässt, befindet sich zwischen 100 und 150. Schuld, Scham, Schande, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Trauer und Kummer liegen lediglich zwischen 20 und 75.¹³ Das bedeutet nicht, dass wir diese Gefühle nicht fühlen dürfen. Das Durchleben und Fühlen gehört zur menschlichen Entwicklung dazu. Wir können nur höher schwingen, wenn wir die tieferen Schwingungsebenen auch verstehen und durchlebt haben. Es ist deine bewusste Entscheidung, ob du dich von deinen Gedanken und anderen manipulieren und niedrig schwingen lässt oder sie nach oben schraubst. Bei 60.000 Gedanken täglich ist es gar nicht so einfach, den größten Teil davon in den Griff zu bekommen und zu kontrollieren. Es benötigt eine komplette Umprogrammierung, die nicht von heute auf morgen stattfinden kann. Fang klein an und überprüfe deine Gedanken und Gefühle, so oft es dir gelingt. Mit schöner Musik kannst du es dir etwas leichter machen. Höre dir jetzt dein Lieblingslied an, schwinde mit, singe und tanze.

¹³ <https://www.grenzwissenschaftler.com/2018/09/26/schwingungsfrequenz-loc-bewusstseinsskala-hawkins/>

Die Glücksmoment-Methode

Stelle dir ein Erlebnis vor, einen Tag, eine Stunde, einen Moment, an dem du sehr glücklich warst.

Rieche die Atmosphäre, vielleicht schmeckst du sogar etwas Salz auf deiner Zunge, wenn du in deiner Vision am Meer bist.

Höre dort das Meeresrauschen oder die Töne, wo du dich gerade befindest.

Ist es warm oder kalt? Was fühlst du?

Kannst du etwas in Gedanken berühren, und wie fühlst du dich dabei?

Bist du glücklich, gelassen, freudig oder entspannt?

Was riechst du und welche Geräusche nimmst du wahr?

Tauche ein in diesen Moment, in dieses Gefühl.

Konzentriere dich auf dein Herz, wie es sich immer weiter öffnet, dich das gold-weiße Licht und die Liebe durchströmt. Wie es sich von deinem Herzen ausweitet, in den Raum hinausstrahlt, indem du dich gerade befindest.

Über deine Wohnung hinaus in die Stadt.

Lasse sich das Licht weiter ausbreiten, im ganzen Land und dann sogar in die ganze Welt hinaus.

Bade in dieser Vision, in diesem Licht der Liebe.

Die schöne Zukunft-Methode

Eine weitere Übung ist, dass du dir vorstellst, wie du von Krankheit und Maßnahmen befreit wirst oder ein anderes beliebiges Ereignis, das dein Herz vor Freude tanzen lässt. Stelle dir vor, wie alle Kinder fröhlich miteinander spielen, Menschen, die auf den Straßen feiern, singen, tanzen und lachen. Du bist mittendrin, erlebst das alles mit oder sitzt vor dem Fernseher, siehst diese Bilder, Tränen vor Glück laufen dir über das Gesicht. Du beginnst zu jubeln, demütig, dankbar, verbunden mit allem und alles. Fühle dich ganz hinein, spüre jedes Detail und jeden Moment. Ängste, die auftauchen, lässt du einfach wieder weiterziehen.

Wir können uns sofort umprogrammieren, wenn wir tief genug ins Gefühl gehen. Wenn du das noch nicht so kannst, dann gib dir Zeit. Liebe das, was du kannst und liebe das, was du vielleicht noch nicht kannst.

Sprich laut aus:

»Ich entscheide mich jetzt, mein Herz zu öffnen, egal, wie viel Schmerz, Enttäuschung und Leid ich zuvor erfahren habe. Ich bin jetzt bereit, diese Wunden heilen zu lassen und in Liebe zu verwandeln. Ich bin jetzt frei. Danke.«

Atme danach einmal tief aus.

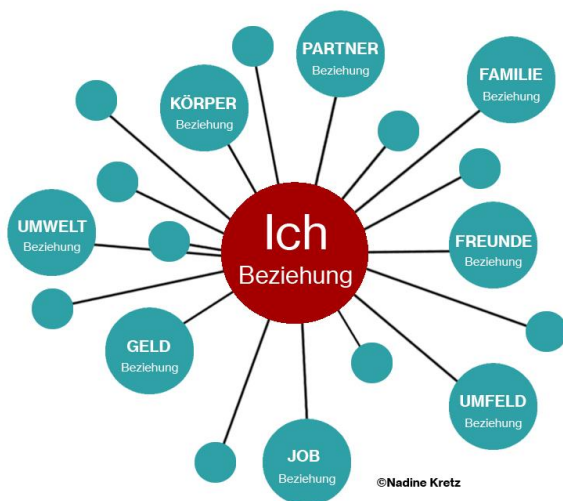
Stress-Weg-Atmung

Diese Atemtechnik hilft dir sofort, dich zu entspannen. Wenn du also gestresst bist, dir gerade alles zu viel wird, ziehe dich einen Moment zurück und atme. Generell ist es immer sehr hilfreich, in den Bauch und nicht in den Brustkorb zu atmen, um sich zu entspannen. Unsere Atmung beschränkt sich meistens auf den oberen Lungenbereich und ist daher sehr flach. Mit einer tieferen Atmung versorgst du deinen Körper mit mehr Sauerstoff. Die Übung ist nicht mit Tragen einer Maske geeignet. Der CO₂-Gehalt ist zu hoch. Suche dir für das erste Mal ein ruhiges Plätzchen, wo du dich wohlfühlst. Das kann ein bequemer Stuhl, die Couch, das Bett oder eine Wiese sein. Du kannst diese Übung jederzeit und überall machen, wann immer du sie gerade benötigst oder zwischendurch, um deinen Geist zu beruhigen oder deinem Körper etwas Gutes zu tun. Lege dazu deine Hand auf deinen Bauch. Wenn sich der Bauch beim Einatmen anhebt und beim Ausatmen abflacht, hat es geklappt. Atme tief durch die Nase ein, der Bauch hebt sich, halte die Luft für einen Moment an und atme anschließend wieder ganz langsam durch den Mund wieder aus. Du wirst diese Atemtechnik lieben. Ich wende sie selbst sehr häufig für mich und meine Kunden an.

Die Ich-Beziehung

An vielen Situationen können wir nicht viel ändern, also kümmern wir uns um uns. Wie schaffen wir es, unsere Muster aufzudecken und unsere Selbstliebe zu steigern? Wie können wir Gelassenheit gewinnen und innere Ruhe finden? Wir sind mit allem und jedem verbunden. Das bedeutet, dass unser Leben oder die Erlebnisse von vielen Faktoren beeinflusst werden. Alles hat mit uns, unserem Inneren und unseren Einstellungen zu tun – die Ich-Beziehung, die Beziehung zu uns selbst. Wir können Themenbereiche nicht voneinander trennen. Wenn du ein Mensch bist, der die Dinge ergründen möchte, dann wirst du auch die Gründe für eine nicht funktionierende Beziehung erfahren wollen, um diese zu verbessern. Wenn du auf der Arbeit schnell wütend wirst, wirst du das sehr wahrscheinlich auch zu Hause gegenüber dem Partner, Familie oder Freunde. Wenn du im Job gemobbt wirst, bist du ein opferungsvoller Mensch in der Partnerschaft und für andere Menschen. Alles greift ineinander. Die äußeren Umstände sind dein Spiegel und du entscheidest, wie du damit umgehst. Drehst du an einer Situation von außen, wird sich alles andere langsam in deinem Leben verändern. Drehst

du an deiner Ich-Schraube, wirst du schnell neue Ergebnisse haben. Wenn du dieses System verstanden hast und darauf achtest, wirst du mit Problemen viel besser umgehen und sie lösen können. Du bist der entscheidende Faktor, der dazu führt, dass sich alle Beziehungen in kürzester Zeit verbessern und erfolgreicher verlaufen. Schau dir zum besseren Verständnis mein Beziehungsmodell dazu an.



***Wenn das Leben lange genug in der Dunkelheit lag,
wird es Zeit, es mit Licht durch dich zu durchfluten!***

Die Bedeutung von frei sein

Die Komplexität von Freiheit

Selbstbestimmung! Ich denke, das ist das Wort, mit dem wir Freiheit definieren, doch wie selbstbestimmt sind wir eigentlich wirklich? Dazu kommt das Wort unabhängig, und da wird es dann noch komplizierter, aber ich verrate dir, wie du deine Freiheit finden kannst! In dir, indem du dich von deinen Schatten befreist, dich selbst reflektierst, dich frei machst von der Angst und in dein Urvertrauen zurückfindest!

Reisen ist für viele ein Begriff der Freiheit. Aber was, wenn man zu Hause wieder in den Lockdown-Käfig muss? Jeder definiert Freiheit für sich anders. Einige mit Hygienevorschriften, Abstandregeln, Ausgangssperren, Impfpflicht, Masken- und Testpflicht, aber wie passt das zusammen? Jemand gibt Regeln vor, und wenn du dich daran hältst, bekommst du ein Stück Freiheit und Lebensqualität zurück. Quasi als Belohnung, weil du machst, was man dir sagt. Sollte man in der Gesellschaft auf die eigene Entscheidungsfreiheit verzichten, um das Kollektiv zu stärken? Meine Grenzen hören da auf, wo die eines anderen

beginnen. Ist das Überschreiten für die Gemeinschaft gerechtfertigt? Darf man für das Gemeinwohl Menschen foltern, knechten, anklagen, terrorisieren und beleidigen? Sie verbiegen und zur Selbstaufgabe zwingen? Sind wir dann noch frei? Kann das dauerhaft funktionieren? Mehr Kontrolle, Krieg und Überwachung für die sogenannte Freiheit? Es ist ein Schleier, von dem sich viele täuschen lassen. Warum haben öffentliche Vertreter mehr Freiheiten als das Volk? Das Vertrauen ist erschüttert, aber wir machen weiter, schauen weg, hilflos zu und belügen uns selbst mit den Kinder-Händen über den Augen. Wird schon nicht so schlimm werden. Solange im Fernsehen Fußball läuft, der Kaffee zum Frühstück und das Schnitzel zum Mittag auf dem Tisch stehen, ist alles in bester Ordnung. Mit Selbstbestimmung und Unabhängigkeit hat das nicht viel zu tun. In einer Gesellschaft ist es auch vollkommen unmöglich unabhängig zu sein, wenn man kein autarkes Leben führt und sich von den Geschenken der Natur ernährt. Diese Art von Freiheiten wollen die meisten nicht.

Wie definierst du Freiheit für dich?

Wie fühlt sich Freiheit für dich an?

Welches Gefühl entsteht bei dir bei dem Gedanken?

Wie kannst du das erreichen?

Was bist du bereit, dafür zu tun?

Angstfrei leben

Hast du Angst vor Spinnen? Viele Frauen kennen dieses entsetzliche Gefühl, wenn das kleine Krabbeltierchen in der Nähe ist. Sie würden am liebsten schreien, weglaufen und das Vieh so schnell wie möglich töten oder vor die Tür setzen. Der Freund oder Gatte wird zitternd um Hilfe herbeigefleht. Das Leid der Spinne bei der Foltermethode durch einen Staubsauger oder Erschlagen spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Schließlich geht es um den eigenen Todeskampf in dieser heroischen Konfrontation. Es geht ums nackte Überleben! Ähnliche Situationen spielen sich täglich in den Wohnungen auf der ganzen Welt ab. Das Verhalten zur Spinne ist komplett irrational und vollkommen übertrieben, doch es triggert eine Urangst. Appelliert man an tief sitzende Ängste, kann man jeden Menschen dahin bewegen, wo man ihn haben will. Die Medien könnten jeden Tag Spinnenbilder zeigen, wie sich Tierchen in Ohren und Nasenlöcher einnisten, und niemand würde mehr beruhigt schlafen. So etwas gibt es, ist jedoch sehr unwahrscheinlich, glaube ich zumindest. Ich wünsche dir also später eine gute Nacht. Verzeihung. Werden wir kontinuierlich mit solchen Worten und Bildern konfrontiert, wächst unsere Angst. Wir werden nie wieder vom Stuhl

steigen, mit dem Elektrosauger in der einen und dem Schuh in der anderen Hand, vor einem Feind zitternd, der zigmal kleiner ist als wir. Die Angst ist häufig nicht logisch. An welcher Stelle dominiert sie dich, wann folgst du ihr, ohne zu hinterfragen? Sind Kopf und Herz in deiner Panik noch im Gleichgewicht? Finde heraus, wie hoch die Wahrscheinlichkeit liegt, dass das Schlimmste, was du dir vorstellen kannst, tatsächlich eintrifft. Informiere dich oder gehe alternativ in dein Urvertrauen, dass alles gut werden wird, dass du geschützt bist. Höre auf, dich verrückt machen zu lassen und bleib auf deinem Thron der Liebesenergie und der Freude.

Der Eine glaubte, dass Masken vor einem Virus schützen, der Andere, dass sie krank machen und das Immunsystem schwächen. Das Gleiche galt für die Tests und Impfungen. Angst, Masken zu benutzen, Angst, sie nicht zu benutzen, nicht geimpft oder geimpft zu sein. Angst vor Beziehungen und Angst vor dem Alleinsein. Angst vorm Scheitern und Angst davor, was passiert, wenn man es schafft, oder wenn man es nicht schafft. Jede Angst hat seine Berechtigung, ob wir sie nachvollziehen können oder nicht. Es gibt dabei keine Einstufung von richtig oder falsch. Angst ist einfach da. Wir begegnen ihr, um sie wahrzunehmen, zu

betrachten, Gefahren einzuschätzen und aus ihr zu wachsen. Wenn dich Angst oder Panik überkommt, mache die Stress-Weg-Atmung und ändere deinen Fokus. Konzentriere dich auf das konkrete Jetzt. Wo befindest du dich gerade? Steht ein hungriges Tier vor dir oder ist genau in diesem Moment, in dieser Sekunde alles in Ordnung? Ist diese Angst womöglich unbegründet? Lebst du in der Angst vor der Zukunft, vor dem, was geschehen könnte? Vor drohenden Gefahren? Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass sich das Ereignis, vor dem du Angst hast, erfüllen wird? Hast du hundert Prozent Gewissheit darüber? Diese Angst wird dich beherrschen, solange, bis du es schaffst, sie neutraler zu bewerten, oder sie gar nicht mehr zu bewerten. Kurz wahrnehmen und ziehen lassen. Ah okay, ich spüre Angst, aber wie groß ist die Gefahr in diesem Moment wirklich? Wenn die Bedrohung eintrifft, kannst du auch dann noch Angst haben. Ist dir deine Angst hilfreich, weil du dein Leben neu ausrichtest, Vorsichtsmaßnahmen triffst, dann ist sie nützlich. Handle dementsprechend. Die Angst hat anschließend ihren Zweck erfüllt, und du kannst sie gehen lassen. Sie ist dir nicht mehr dienlich.

Und welchen Vorteil hast du, wenn du gerade keine Angst hättest? Wer wärest du ohne diese Angst? Du würdest Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Freude, Spaß, Glück und Liebe empfinden. Gibt es Momente aus deiner Kindheit,

wo du ähnliche Gefühle hattest? Schau sie dir an und umarme sie, um sie danach loszulassen. Natürlich geht das nur bedingt, wenn im außen alles zusammenbricht, aber es wird dir helfen, öfter die Ruhe zu bewahren und bei dir selbst anzukommen.

Die Angst blockiert und treibt uns zu falschen Entscheidungen.

Finde die Wahrheit in dir! Je mehr du deine Intuition und dein Gefühl stärkst, desto schneller wirst du sie erkennen. Die Wahrheit kann schmerzvoll sein, aber sie macht dich frei! Lügen sind oft grenzenlos! Alles Wissen und Wahrheit liegen in dir! Wissen befindet sich in der Allmacht!

Weisheit kommt durch persönliche Erfahrungen und Erlebnisse, nicht durch Theorie, Zeitung oder Fernsehen.

Die Macht deiner Visionen verändert die Welt!

Menschlichkeit ist, wenn das Herz aus dir spricht!

Das Leben feiern

Erinnerst du dich an Silvester 2020/21? Die meisten waren froh, dass das erste Corona-Jahr endete, doch das neue wurde schlimmer. Wenn ich gefeiert hätte, hätte es vielleicht folgendermaßen ausgesehen. Es war 22.30 Uhr, und ich saß alleine zu Hause, voller Frust über die Bestimmungen und Maßnahmen, niemanden sehen und treffen zu dürfen. Plötzlich klingelte es an der Tür. Zum Glück war es dunkel, sodass niemand meine acht Freunde und Familienmitglieder sehen konnte. Sie hatten ein paar Flaschen Sekt und Raketen in der Hand.

»Was tut ihr denn hier?«, entgegnete ich entsetzt.

»Leben!«, rief Paul, und die anderen klatschten und lachten ihm lauthals zu.

»Seid ihr verrückt geworden, man könnte euch hören und die Polizei rufen. Ihr habt hoffentlich nicht alle eure Autos vor der Tür geparkt?«

War ich nun wirklich schon so paranoid? Jein, denn wir begangen gerade mehrere Ordnungswidrigkeiten. Silvester mit Freunden feiern, konnte teuer werden. Doch die Versuchung, nur einen Tag zur Normalität zurückzukehren, war zu groß. Also schloss ich mich den anderen an, und wir streiften durch die Felder. Die Straßen waren leer. Nur

sehr selten tauchte ein Lichtkegel eines Autos auf, der mich aufschrecken ließ. Gefängnis-Silvesternacht stand nicht auf meinem Vorsatz fürs neue Jahr. Wie befremdlich und abstrus sich das anfühlte.

Wer hätte das je für möglich gehalten, dass Umarmungen, eine Rakete abfeuern, mehrere Freunde treffen, außerhalb des Privatgeländes mit Sekt am Silvesterabend anstoßen, gleich vier Regelverstöße mit Bußgeldverfahren nach sich ziehen könnte.

»Wo hast du die Raketen überhaupt her? Sind die noch vom letzten Jahr?«

»Klar, die sind ja mittlerweile schwieriger zu bekommen als Kokain.«

Ich war nie ein großer Fan von Silvester, von Kokain übrigens auch nicht. Und die Knallerei? Na ja! Ich war eher diejenige, die sich vor Böllern in den Schützengraben warf, um nicht verletzt zu werden. Zehn, neun, acht, und dann bitte auf Knopfdruck fröhlich sein! Silvester gestattet einen Rückblick in die Welt, Geschehnisse und ins eigene Leben. Es ist der Tag, an dem einem bewusst wird, was alles mies lief, was man alles erreichen wollte, aber nicht erreicht hat. Immer noch Single oder schon wieder alleine, der Job läuft nicht und die Finanzen sind knapp. An den Silvesterabend hat man viel zu hohe Erwartungen. Überteuerte Preise, und der angeblich beste Moment des Jahres. Doch dieses

Jahr war alles anders! Ich feierte, am Leben zu sein, mit Menschen, die ich liebte. Ich feierte das, was uns die Welt des Konsums und des Genderwahnsinns vergessen und Corona wieder erwachen ließ. Dankbarkeit für das, was ist und die Fähigkeit, Freude zu empfinden. Zum ersten Mal wagte ich mich an eine Feuerwerksrakete heran, die auf einer öffentlichen Straße in einer Flasche platziert war.

»Los, zünde sie an«, lächelte Paul und drückte mir sein Feuerzeug in die Hand.

Ich ging auf die Rakete zu, hielt das Feuerzeug an die Schnur und jagte sie samt aller Zukunftsängste in die Luft. Wunderschöne weiße Lichter erschienen am Himmel, die noch ein zweites Mal auseinander sprangen. Wow! Die schönste Silvesterbeleuchtung, die ich je gesehen hatte, kam von dieser Rakete, weil sie Liebe und Hoffnung versprühte. Auch, wenn ich mich gleichzeitig dabei wie ein Verbrecher fühlte.

Als ich am nächsten Tag aufwachte, schien ich im Traum stecken geblieben zu sein. Das ZDF feierte eine große Silvestersause am Brandenburger Tor. Ein gigantisches Feuerwerk auf einem öffentlichen Platz mit riesigem Festzelt. Sänger ohne Maske, Tänzer ohne Mindestabstand. Moderatoren mit Sekt in der Hand. Dabei waren Alkohol, Events und Veranstaltungen verboten. In lediglich zwei

Haushalten lebten diese Menschen nicht, sie waren auch mehr als fünf Personen. Das waren die Regeln, an die man sich halten musste. Ihr meterlanges Backstage Zelt mit Tischen und Stühlen trug den Hinweis auf eine maskenfreie Zone. Ich hielt es für ein Fake, weil alle diese Dinge für uns verboten und strafbar waren, doch es war die Wahrheit. So blieb ich am Neujahrmorgen ratlos zurück, weshalb die Regeln nicht gleichermaßen für alle galten. Dennoch wollte ich ab sofort jeden Tag und jede Minute, so gut es ging, mich an meinem Leben erfreuen. Ich musste mich einfach nur oft genug an meine Liebes-Rakete erinnern, um das Gefühl und mich selbst wieder in eine hohe Schwingung zu versetzen.

Kein Licht kann ohne Schatten existieren, und kein Schatten, ohne das Licht!

Das Licht verdrängt die Dunkelheit

Der Krieg wird nicht auf der Erde gewonnen

Ich habe gestern für mich eine wunderbare Botschaft empfangen, die ich noch auf mich wirken lassen wollte, und dieses Wissen ist fundamental. Dieses Buch sollte zwar nicht spirituell werden, aber jetzt eben doch, denn genau da liegt der Hund begraben. Wir leben an der Oberfläche, denken und handeln danach. Vor fünf Jahren habe ich während einer Transformationsreise, mit Blick in die fünfte Dimension, eine interessante und gleichzeitig nicht sehr schöne Situation gesehen. Gerne würde ich jetzt mit dem klassischen »Es war einmal vor vielen vielen Jahren« anfangen, weil es so zutreffend ist. Du magst das, was gleich noch kommt, vielleicht für idiotisch, irrsinnig oder verrückt halten, aber das ist in Ordnung, denn diese Welt ist dir fremd. Nicht, weil du sie nicht kennst, sondern weil du sie vergessen hast. Witziger Weise begegnest du ihr jeden Tag oder besser gesagt, jede Nacht. Deine Träume sind Einblicke in dein Unterbewusstsein. Bei der Transformationsreise kannst du mit meiner Hilfe diese Welt bewusst und im Wachzustand bereisen, ganz ohne Risiko. Du wechselst zwar die Sphären, aber es ist wie ein Kinofilm, bei dem du einfach nur ein Protagonist bist, ein

Schauspieler, der sich mit der Rolle identifiziert. Manche Menschen nehmen eine psychedelische Pflanze, um so etwas zu erleben. Das ist natürlich auch eine Möglichkeit, die Transformationsreise ist jedoch die wesentlich sanftere Methode, bei der du selbst und dein Unterbewusstsein die Kontrolle behältet. Dein System wird nicht überfordert und gibt dir nur die Bilder, die in diesem Moment für dich wichtig sind. Meditationen und Visionen sind im Prinzip Mini-Transformationsreisen. Eigentlich müsste ich es Dimensionsreise mit Transformation nennen, klingt aber recht kompliziert. Transformation deshalb, weil es tief sitzende, unbewusste Blockaden löst, ohne Drama-Erinnerung, sondern mit Leichtigkeit. Es lässt dich außerdem deinen Ursprung der Seele, deine Seelenaufgabe und den Sinn des Lebens erkennen. Bist du einer dieser Menschen, der sich die Frage schon gestellt hat und noch auf seine Antwort wartet? Dann bist du bei mir genau richtig! Meistens wollen es Menschen mit alten Seelen wissen, die sich auf der Erde nicht zu Hause fühlen oder häufig eine Kollektivaufgabe mit sich tragen. Schlüsselfunktionen im System. Das genauer zu erklären, würde jetzt zu lange dauern. Du erfährst in einer Transformationsreise entweder, warum du hier bist, warum du bist, wie du bist oder löst damit deine unbewussten, tief sitzenden Blockaden. Weshalb du bestimmte Vorlieben hast, sich dein Leben so gezeichnet hat,

wie es ist, kannst du ebenfalls entdecken. Es kommt immer darauf an, denn jeder Mensch hat eine andere Geschichte, die jedes Mal faszinierend und einzigartig ist. Das Geschenk, dieses Wissen zurückzuerhalten, ist für viele eine große Befreiung und ein Gefühl des Angekommenseins.

Jetzt kannst du besser einschätzen, was eine Transformationsreise und die fünfte Dimension ist, um dir sagen zu können: »Der Krieg wird nicht auf der Erde gewonnen!« Was bedeutet das? Wie ist dein aktuelles Leben? Du gehst arbeiten oder auch gerade nicht, studierst, machst Zukunftspläne, hast Freunde und Familie, unternimmst hin und wieder etwas und gehst deinen Hobbys und Interessen nach. Das war es? Vielleicht bist du schon einen Schritt weiter, doch für die meisten Menschen, endet die Reise an diesem Punkt, ungeachtet dessen, dass man jede Nacht schon in die andere Dimension eintaucht. Wir verbringen so viel Zeit mit Schlafen und denken nicht darüber nach, was und warum das eigentlich so ist. Vielleicht ist das die Realität und dein Wachzustand ist der wahre Traum oder dein Hologramm? Unvorstellbar? Woran machst du das fest? Könnte nicht alles seine Wahrheitsberechtigung haben? Unsere naturgegebenen Kräfte liegen brach - unbenutzt. Weshalb es uns schwer fällt, etwas anderes zu glauben, ist die Zeitlinie und die Kontinuität, in der wir leben.

Alles folgt aufeinander, alles wirkt zusammen in der dreidimensionalen Welt. Ein Raum mit Höhe, Breite und Tiefe, aber wer sagt, und wer kann mit absoluter Sicherheit sagen, dass die vierte Dimension, nicht real ist oder die fünfte, sechste, siebte, nur weil die menschliche Vorstellungskraft dafür zu eingeschränkt ist? Die Wissenschaft lieferte schließlich schon Beweise für die Existenz mehrere Dimensions- und Zeitlinien. 4D ist mehr als 3D. Es lässt sich in etwa so erklären, dass sich ein Würfel im Würfel befindet. Zwischen 3D und 5D findet spirituelles Wachstum statt, wie bei Schulklassen steigt man mit seinem Bewusstsein auf. Einiges aus diesem Buch trägt dir sicher dazu bei. Erkenntnisse über die Quantenphysik, das Resonanz- und Spiegelgesetz fördern neue Verbindungen in deinem Gehirn. Deshalb ist die Methode mit den drei Körperebenen Kopf, Herz und Unterbewusstsein so heilsam, weil der Kopf am besten erreichbar ist. Öffnet man dieses Schloss, lassen sich nach und nach die Schlösser der anderen beiden Ebenen öffnen. Wir können wieder wahrhafter leben, lieben und schöpfen. 5D ist die Welt, die wir in Transformationsreisen betreten, es gibt keine Zeitlinie mehr, wir können jederzeit, überall hinreisen. In die Kindheit unserer 3D-Welt, in vorherige Inkarnationen oder an

Orte, wo die Seele schon war, die du dir gar nicht vorstellen kannst. Deine Vergangenheit aus allen diesen Welten prägen dein jetziges Sein!

Da du die verschiedenen Dimensionen jetzt ebenfalls ein wenig besser kennengelernt hast, kommen wir auf die Frage zurück, wieso der Krieg nicht auf der Erde in 3D gewonnen wird. Wenn du noch viele Fragezeichen zu der Thematik im Kopf hast, ist das normal, weil es ein neues Feld der Bewusstseinsstufe und nicht ganz so einfach zu verstehen ist. Die eben gestellte Frage ist jedoch recht einfach zu beantworten. Der Krieg begann in der fünften Dimension, und deshalb wird er auch dort enden. Je mehr wir unser Bewusstsein erweitern, und je mehr wir in die höheren Frequenzen des Lichts und der Liebe zurückkehren, desto schneller wird Frieden erschaffen. Wir sehen in 3D, was in 5D gestaltet wurde, und wir können durch unser Energiefeld die fünfte Dimension beeinflussen. Jeder von uns! Die Ebenen bedingen einander. Wir können aber nicht mit 3D-Waffen und Messern vorsätzlich 5D verändern. Versuche mal mit einem Schlagstock in der Hand, einen Feind in deinen Träumen zu erschlagen. Die Dimensionen wirken dennoch übergreifend, du wirst aber schnell wieder auf die entsprechende Ebene zurückgeworfen. Du hast einen Albtraum, dein 3D-Wecker klingelt, und im

Traum läutet eine Glocke. Wenn du im Wachzustand oder mit Meditationen dein Bewusstsein auf 5D anpasst, kannst du diese Welt verändern. In 3D sehen wir dann später die Auswirkungen von dem, was in 5D kreiert oder gewandelt wurde. Du visualisierst kontinuierlich Frieden, dann wird das dazu beitragen in 5D den Krieg zu gewinnen, mal abgesehen davon, dass er schon gewonnen ist. Die Materialisierung der Kreation aus 5D in 3D sichtbar werden zu lassen, kann jedoch recht lange dauern. Ich hatte dort einen Friedensauftrag und einige Themen zeigten sich drei Monate später in 3D. Es kann aber auch Jahre dauern, bis wir hier etwas davon mitbekommen, was dort schon passiert ist. Je mehr positive Energie ins Feld geht, desto schneller wird das Ergebnis in 3D sichtbar. Die dunkle Seite gibt dementsprechend ihren Teil dazu, um die Macht für sich zu beanspruchen. Vermutlich lässt es sich mit Star Gate vergleichen, obwohl ich die Filme nicht gesehen habe. Ich hoffe, dieses komplexe Thema wird damit etwas durchsichtiger. Wenn man diese Welt selbst bereist und bewusst erlebt, ist es einfacher zu verstehen. Der bisherige Blick erweitert sich auf eine komplett neue, zusätzliche Welt, was extrem schön und spannend sein kann. Es bedingt jedoch, sich für etwas zu öffnen, was Neuland und auf den ersten Blick recht unglaublich klingt. Doch

egal, ob man daran glaubt oder nicht, die Transformationsreisen funktionieren erfahrungsgemäß auch bei Skeptikern. Naturgegebene Gesetze lassen sich nun mal mit unserem kleinen Menschenhirn nicht ausschalten, wenn wir nicht daran glauben. Ich habe selbst sehr viele Monate gebraucht, um das alles begreifen zu können, doch als Transformationsreisen verschiedener Kunden, die sich untereinander nicht kannten, die Geschichte des anderen weitererzählten, musste mein Kopf klein begeben. Das war für mich der Beweis, dass es mehr gab, als wir dachten, selbst wenn wir es nicht begreifen konnten.

Verlasse die 3D-Matrix

Die Zeit, in der wir aktuell leben, ist schon sehr speziell und äußerst einzigartig. Viele Menschen erwachen, aber, was heißt das überhaupt - erwachen? Es bedeutet, dass man erkennt, in einer Matrix zu leben, gefangen in einem System, gesellschaftlich oder des eigenen Orbits, des eingeschränkten Ich-Seins. Strikte Grenzen und Regeln, die zum Teil sichtbar, zum Teil unsichtbar gesetzt wurden. Natürlich sind nicht alle Grenzen und Regeln schlecht, es geht hier um die, die uns von uns selbst getrennt und abgespalten haben. Dein Ich-bin-Bewusstsein oder deine Ich-Beziehung. Du begreifst, dass die Wahrheit anders ist, als du bisher dachtest. Dass es mehr gibt, dass du einer Illusion aufgesessen bist. Deine behütete Seifenblase platzt, was eine erste Irritation hervorruft. Stelle dir vor, du bist im Tiefschlaf und wirst plötzlich wachgerüttelt. Orientierungslosigkeit macht sich breit, bis du dich sammelst und nach und nach durch dich selbst heraus, wieder in die Mitte zurückfindest, in der du bis dato in Wahrheit nie gewesen bist. Du hattest einen Blick auf eine Welt, die so nur in deiner Vorstellung existierte. Ein goldener Käfig, bis uns Corona die Krone aufsetzte, und das erkennen ließ. Die einen schätzten das neue Schmuckstück auf dem Kopf, die

anderen verzichteten und rüttelten an den bis dahin unsichtbaren Gitterstäben. So auch Mila, die ihren Prozess auf über 500 Seiten im »Tagebuch des Erwachens – Im Zeichen der Corona-Krise« beschrieb, nachdem es nach Monaten endlich veröffentlicht werden durfte.

Keanu Reeves sagte einmal:

»Der Film Matrix war kein Film, sondern eine Doku.«

Da gebe ich ihm recht. Während den 5D-Transformationsreisen sah ich Dinge, die ich selbst lange nicht für möglich gehalten habe. Mein Verstand wehrte sich, diese Welt zu meiner neuen Realität zu machen, beziehungsweise sie zu integrieren. Ich hielt es für Fiktion, Einbildung oder Hirngespinnste des Unterbewusstseins. Allerdings reichte meine Fantasie bei Weitem nicht aus, um mir diese Bilder auch nur annähernd auszudenken. Fremde Planeten, Kontakt mit Außerirdischen, Geister, Dämonen, Besetzungen, Implantaten, Reinkarnationen, Epochen, Atlantis, die etwas andere Schöpfungsgeschichte oder historische Ereignisse, von denen ich nichts wusste, aber es nachrecherchieren konnte. Vieles davon bezog sich auf Ägypten, und es stimmte mit dem überein, was ich durch die Augen der Kunden sah. Bis dahin hatte ich keine Ahnung, was mich mit meiner spirituellen Arbeit alles erwarten würde. Besser als jeder Krimi oder Science-Fiction-Film. So verrückt sich

das anhört, insgeheim, tief im Inneren verborgen, kennen wir die Wahrheit. Eine junge Frau kam zu mir. Sie glaubte nicht an Aliens, hatte aber ein friedliches Erlebnis mit ihnen in einer Transformationsreise. Die Kundin wusste, dass es ihrer Realität entsprach, es fühlte sich für sie stimmig an. Deshalb braucht man auch keine Angst davor zu haben, es ist deine Geschichte, die sich offenbart. Stelle dir vor, du hast eine Hose verlegt, und sie ist im Schrank hinten heruntergerutscht. Irgendwann findest du sie wieder und sagst: »Ach, da ist sie ja!«

Du bist etwas erstaunt, weil du sie ganz vergessen hattest, aber während du sie in der Hand hältst, fallen dir die ganzen Momente und Gelegenheiten wieder ein, als du sie getragen hattest. Ich bin bei der Transformationsreise nur ein Begleiter für dich, der deine Bilder lesen kann und dich zu deinen Visionen leitet. Es liegt bereits alles in dir, ich helfe dir nur, es wiederzuentdecken, und aus deinen alten Schranken auszubrechen. Vielleicht hast du ja Lust, einen Blick über den Tellerrand zu werfen?

Was ist die Matrix, und um was geht es da?

Kurz gesagt, alles, was du kennst und wie du dein Leben lebst, folgt einer Illusion. Gefangen in der dreidimensionalen Welt, während sich die echte Welt auf einer höheren Dimensionsstufe abspielt. In dem gleichnamigen Film, befinden sich die Menschen in Kapseln, die ihre 3D-Realität erträumen. Mit nur einer Entscheidung wählst du, welche Pille du schlucken möchtest. Die Blaue, und alles bleibt wie gehabt. Du gehst täglich zur Arbeit, essen, trinken, bisschen Party, Freunde treffen, und du folgst allen Anweisungen, die man dir sagt, weil es vernünftig erscheint. Der leichte Weg. Oder entscheidest du dich für die rote Pille? Du verlässt dein bisheriges Leben, deine Weltanschauung, öffnest deinen Blick für neue Dimensionen, deinen Ursprung und deine unglaubliche Schöpferkraft, aber Vorsicht! Es ist der steinigere und aufregendere Weg, und danach wird es kein Zurück mehr für dich geben!

So, lieber Leser, welche Pille wählst du? Wähle gut!

Treffe jetzt deine Entscheidung!

Ich vermute, du hast Rot gewählt? Die Farbe der Liebe, die Frau in Rot, die die Matrix erschüttert, ein Symbol für die Verkörperung der Urenergie der Weiblichkeit und der Schöpferkraft. Dann möchte ich dich jetzt und in den

kommenden Büchern auf weitere Reisen mitnehmen. Wenn du Blau gewählt hast, endet unsere gemeinsame Reise an dieser Stelle, und ich bedanke mich für dein Engagement, bis hierhin schon gekommen zu sein. Vielleicht sehen wir uns wieder! Und bestimmt werden dir noch weitere Frauen in einem roten Kleid begegnen, die dich möglicherweise an diese Zeilen erinnern, und dir immer wieder einen kleinen Impuls in die neue Dimension geben - bewusst oder unbewusst.

Krieger und Kriegerinnen des Lichts

Ungeplanter Weise erhielt ich für uns Worte, die ich empfangen durfte, um sie jetzt an dich weiterzugeben. Man könnte es wohl Channeling nennen, obwohl ich diesen Begriff für mich nicht so gerne benutze.

Nun, du mutige, wunderbare Seele, Krieger oder Kriegerin des Lichts. Wie schön, dass es dich gibt, du darfst stolz auf dich sein, dein Weg war lang und hart, bis du diese Worte hier lesen konntest und wisse, du bist nicht alleine. Die Zeiten sind anders, anders als vor Jahren, wo man dich nicht sehen und wahrnehmen durfte, weil ihr wenige ward. Nun seid ihr viele, werdet täglich mehr, die erwachen, zu sich zurück finden, diese Welt mit Licht und Liebe füllen, um eine neue zu erbauen, die es schon vor langer Zeit hätte geben sollen. Wir danken dir!

Häufig fließen die Worte und Botschaften aus mir heraus, wie auch soeben, Zeilen, die für mich selbst berührend sind und ebenso für dich bestimmt. Ich bezeichne mich manchmal gerne als Vollblut-Autorin. Dieses Buch ist in sieben Jahren meine zehnte Veröffentlichung. Wenn ich heute meine Lebensgeschichte der 100 miesen Dates lese,

kann ich mir kaum vorstellen, dass ich das geschrieben haben soll. Doch nun, lasse uns einen ersten gemeinsamen Blick in die fünfte Dimension werfen!

Vor etwa fünf Jahren stellte ich mir die Frage, wie das wohl alles begann. Wieso lebten wir in einer Welt voller Gewalt, Hass, Machtkampf und Lieblosigkeit? Ich wollte eine Antwort und begab mich auf die Reise.

Alles wurde schwarz, ich war irgendwo im All, und es war dunkel. Dann erschienen Wesenheiten. Ich hatte gesehen, wie die dunkle Seite, wer das genau ist, wirst du in weiteren Büchern erfahren, einen Deal geschlossen hatte, um die Weltherrschaft zu übernehmen. Eigentlich sollte damit das Schicksal der Erde besiegelt werden, wenn da nicht ein allmächtiges Liebespaar der Meinung gewesen wäre, diesen Plan vereiteln zu wollen. Sie hielten ihre Liebe für stark genug, um dem Bösen zu strotzen. Leider irrten sie sich, und die Welt stürzte in die Dunkelheit, beziehungsweise in die Dualität. Es wurde Licht und Schatten, ein Krieg, der bis heute tobt. In jedem Herzen, in jedem Menschen. Ein Test für die Menschheit und Seelen, ob ihre Liebe tatsächlich alles in den Schatten stellt. Drum verwandle alles, jedes Wort, jede Silbe, jeder Gedanke, der nicht im Zeichen der Liebe steht in Vergebung, Dankbarkeit, Frieden und Licht, und wir werden frei! Strafe dich nicht, wenn du es nicht

schaffst, wie du es dir vorstellst, sondern lobe und anerkenne dich, immer besser darin zu werden. Bewerte, urteile und beschuldige nicht. Auch dich selbst nicht!

Wir können aus dieser Welt, die schönste machen, die wir je gesehen haben - mit Licht und Liebe!

Schaue dir deine Schatten an, reflektiere dich selbst, heile deine Wunden, meditiere, verbinde dich mit Gott, der geistigen Welt, Engeln oder was sich für dich richtig anfühlt. Wo empfindest du Schmerz, Wut, Ärger, Hass, Angst, Frustration, Enttäuschung, Schuld und Leid? Wo klagst du an oder verteidigst dich mit einem Gegenangriff?

Heile dich selbst, verbinde dich. Wie im innen, so im außen! Rette dich und andere mit der größten Kraft der Selbst-Liebe. Wir sind sehr mächtige Wesen, wir sind Lichtwesen, haben es nur vergessen!

Erinnere dich!

Wir sind Geist mit Materie, nicht Materie mit Geist!
Wir sind Schöpfer!
Wir sind Licht und Liebe!

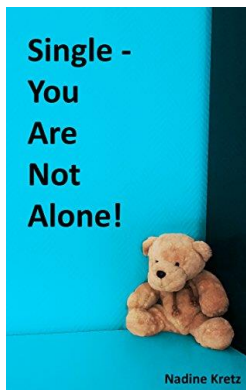
Nachwort

Den Krisen im außen können wir nicht entfliehen, aber wir können versuchen, das Beste daraus zu machen, aus falschen Entscheidungen zu lernen, innere Muster und Blockaden aufzulösen. Diese Zeit erfordert unsere ganze Kraft. Die dunklen Schatten zu erkennen ist eine Chance für ein neues Bewusstsein. Hoffen wir, dass die Maßnahmen und Umstände der Welt es uns erlauben, diese Möglichkeit weiterhin wahrzunehmen.

Wir leben in einer Phase, die der Anfang der Endzeit oder der Beginn des Aufstiegs sein kann.

Finde in dein Herz, dein Licht und in deine Liebe zurück, um diese Welt ein kleines Stückchen besser zu machen.

Danke!



Warum bist Du Single? und die englische Übersetzung für 0 Euro bei Amazon **Single – You are not alone (YANA)**. Meine erste Single Kurzgeschichte mit der alles begann! Nadine Kretz auf der Suche nach dem »Warum bist Du Single« und die Herausforderungen des Single-Marktes. Eine spannende Kurzgeschichte, wie ein Mann besser keine Frau ansprechen sollte und es dennoch täglich geschieht. Der Startschuss zu 100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe.



Mehrfacher Buchbestseller: 100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe! Weshalb sind selbstbewusste, tolle Frauen heutzutage so lange Single? Mit Witz, Ironie und Ausdauer werden von Online Dating, Single Events bis Medienauftritten keine Theorien, Gelegenheiten und Erfahrungen ausgelassen, um an den Mann zu kommen. Gibt es einen Weg, trotz aller Enttäuschungen, die Hoffnung auf Mr. Right nicht aufzugeben und sein Leben in eine andere Richtung zu lenken? 284 Seiten.

ISBN: 978-3744820295



Mit **100 PROZENT ICH – Mein Weg zu mir** ist Persönlichkeitsentwicklung endlich spielerisch möglich und mit kleinen Bildchen begleitet. Ohne ausschweifende Erklärungen, in denen man sich beim Lesen verliert. Dieses Buch bringt die wesentlichen Aspekte der persönlichen Entfaltung sofort auf den Punkt. Als Printversion bei Amazon oder digital als E-Book mit Audio-Bonus erhältlich.

<https://beziehung-management.de/100-prozent-bewusstsein/>

ISBN: 978-1072343882

100 Tricks den Falschen zu entlarven

und Mr. Right zu erkennen



Hast du dir schon mal gewünscht, dass dein nächstes Date zu einer wunderschönen Beziehung führt? Möchtest auch du glücklich mit einem Partner sein? Mit **100 Tricks den Falschen zu entlarven und Mr. Right zu erkennen** merkst du anhand seines Dating Profils oder den ersten Sätzen innerhalb von Sekunden, ob dein Date ein potentieller Partner für dich ist. Mit diesen Tricks durchschaust du die Männer sofort! Erhältlich unter Amazon oder <https://beziehung-management.de/100-tricks/>
ASIN: B07G4LTZJH



Ruf doch mal an, Mann! Mysterium Kommunikation

beschreibt humorvoll die Missverständnisse der heutigen Kommunikation, warum wir nicht mehr zum Hörer greifen und was die kurzen Texte über uns selbst verraten. Lustige Geschichten, die dennoch zum Nachdenken anregen, wie und wann wir uns manchmal falsch verstehen. Generation Textnachrichten. 56 Seiten.

Überall erhältlich, wo es Bücher gibt.

ISBN: 978-3741292224



Ich bin mein eigenes Wunder! Die Selbst-Liebes-Erklärung ist die Schwester von »100 Prozent ICH – Dein Weg zu Dir«. Das Workbook bietet konkrete Übungen in gedruckter Form und ist sowohl als Printversion als auch als Ebook erhältlich. Praktisch zum Ausfüllen für unterwegs. Anregungen, Tipps und Aufgaben, um zu erkennen, dass wir selbst der wichtigste Mensch in unserem Leben sind. Nadine Kretz unterstützt auf dem Weg zur Selbstliebe, um einen passenden Partner anzuziehen und das Glück in sich selbst zu finden.

ISBN: 978-3744822039



Die Wahrheit über die Schöpfungsgeschichte. Raus aus der Beziehungsunfähigkeit und Bindungsangst!

Endlich eine liebevolle Partnerschaft leben? Wer wünscht sich das nicht? Die Realität sieht allerdings oft ganz anders aus. Ablehnung, Frust, Verlassenheitsängste, Narzissmus, alte Kindheitsverletzungen und das Spiel zwischen Nähe und Distanz, verhindern glückliche Beziehungen. Zusätzliche Seelenverstrickungen und die Katastrophe im Paradies, ließ Adam schon nicht zu Eva finden. Nadine Kretz eröffnet eine neue Sicht auf die Schöpfungsgeschichte, und was im Garten Eden wirklich los war! Eine Beziehungskrise, die sich noch heute in manchen Herzen widerspiegelt und darauf wartet, in Licht und Liebe verwandelt zu werden. Bucherscheinung voraussichtlich 2024.

Nadine ist bekannt aus Presse und Medien

RTL life, RTL Punkt 12, Hamburg 1, CenterTV, VOX,
Sat.1 Frühstücksfernsehen, Sat. 1 Talk, uvm.



Danke an alle, die mich unterstützen, an meine Leser und
alle Menschen, die ihre Augen und Seelen öffnen!
Bleibt körperlich und geistig gesund und macht euch auf
den Weg zu euch selbst, der Liebe und zu eurem Herzen.

In Liebe und Dankbarkeit,

Nadine

Deine Frau in Rot für die Liebe

**Weitere Informationen und Coaching-Anfragen
unter**

info@nadine-kretz.de
www.nadine-kretz.de
www.beziehungsinstitut.de

PHEODORA - Im Paradies 6, 54536 Kröv