Der Schlüssel zur Heilung

Inhalt

Vorwort 3
Einleitung 8
Dunkelheit 11
Was bedeutet Heilung? 18
Der Schlüssel zur Heilung 25
Der Tod 31
Licht 37
Dein Körper 41
Unversehrtheit 46
Positives Sprechen 52
Überzeugungen 58
Dein Garten 62
Energie 67
- Vergebung 69
- Loslassen 71
- Demut und Dankbarkeit 73
- Glück 74
- Urteilsfreiheit 76

Gegenwind 80
Finde in deine Kraft zurück 85

Einleitung

„Jedes Leben hat sein Maß an Leid.
Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen."
Buddha

Tiefe Krisen sind es, die die Kraft zur Veränderung in sich tragen oder, besser gesagt, die uns die Notwendigkeit zur Veränderung schonungslos vor Augen führen. Transformation, tiefe, nachhaltige Veränderung des eigenen Verhaltens, des eigenen Lebens geschieht oft aus einer Not heraus. Je größer die Not, desto größer die Bereitschaft, Altes hinter sich zu lassen. Ist das Leid besonders groß, wird man regelrecht gezwungen zu handeln. Die Transformation geschieht dann durch das Leid. Ist man am absoluten Tiefpunkt, verliert das Leben, wie man es kennt, seine Bedeutung. Nichts ist mehr, wie es war, und manchmal „bewirkt eben dieses unser Erwachen", wie Buddha es beschrieb.

Ich kenne den Zustand, am Ende zu sein, nach jahrzehntelangem Kampf auf körperlicher und geistiger Ebene verloren zu haben – scheinbar. Doch ich bin daraus erwacht, wie aus einem Traum. Meine gesamte Wahrnehmung hat sich verändert. Ich bin ein anderer Mensch geworden.

Mein früheres Leben führte ich unbewusst, ohne Verständnis, ohne Fühlen und Erkennen des Wesentlichen, gefangen in einer Illusion. Doch tief in mir wehrte ich mich gegen das Leben, so wie ich es führte. Es war so schwer, ich sehnte mich nach Erleichterung. Viele Jahre hatte ich nur einen großen Wunsch, eine tiefe Sehnsucht: Heilung.

Heilung bedeutet, Frieden im Geiste zu finden, zur Ruhe zu kommen, mit sich und der Welt im Reinen zu sein, sich frei und leicht zu fühlen. Heilung ist etwas Universelles, nach dem wir alle mehr oder weniger bewusst suchen. Es betrifft für mich vor allem den Geist und über diesen erfährt auch der Körper Frieden. Denn Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Das Eine ist immer auch ein Spiegel des Anderen. Körper und Geist beeinflussen sich

gegenseitig. Über den Geist können wir den Körper erreichen und – umgekehrt – den Geist über den Körper lenken.

Ich habe mich auf den Weg gemacht, Heilung zu finden. Ich wollte nicht nur überleben, ich wollte leben! Es gibt einen unversehrten Teil in uns, den manche auch mit dem Begriff „Seele“ bezeichnen. Durch mein körperliches und großes seelisches Leid kam ich in Kontakt mit meiner Unversehrtheit.

Dieses Buch ist eine Sammlung der Antworten, die ich auf meinem Weg zur Heilung auf die Frage nach dem Schlüssel zur Heilung bekam. Ich durfte den erlösend beglückenden Zustand erfahren, heil zu sein. In tiefer Dankbarkeit und Demut möchte ich meine Erfahrungen teilen. Ich lade dich ein, mich zu begleiten. Komm mit auf die Reise zu dir.

Gebet:

Alles Leben hier auf der Erde ist wertvoll und erfüllt eine Aufgabe. Ich bitte darum, meinen Wert zu erkennen und leben zu können. Ich bin dankbar für das Geschenk des Lebens.

Dunkelheit

„Das Dunkel ist ein Heimweh nach Licht."
Carl Ludwig Schleich

Kennst du die Dunkelheit? Ich bin mir sicher, dass du sie kennst – sonst würdest du jetzt nicht diese Zeilen lesen. Es kann sein, dass sich deine Dunkelheit in Intensität und Form von meiner unterscheidet. Es spielt jedoch keine Rolle, wie tief deine Finsternis ist und welcher Art sie ist. Du kannst dich befreien. Lass mich dir hier von meiner Dunkelheit erzählen.

Meine Dunkelheit hat eine tiefe, bedrohliche Schwärze, aus der es kein Entrinnen gibt. Sie ist düster, kalt und angsteinflößend. Es gibt kaum Worte, um dieses Monster zu beschreiben. Sitze ich in der Dunkelheit, dann sehe ich kein Licht. Dort meine ich zu *wissen*, dass es kein Licht mehr für mich gibt. Ich bin verdammt. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes die Hölle! Ich fühle Verzweiflung, tiefste Hoffnungslosigkeit und vor allem Angst. Eine vernichtende Angst, dass dieser Zustand das Ende ist. Das Grauen scheint endlos. Ich fühle mich wie ein kleines Kind, das in einer Ecke kauert. Ich bin nicht fähig aufzustehen. Alles scheint verloren, mein Leben vergeudet und verschwendet. Die Welt nehme ich als ein Gefängnis wahr. Mehr noch: wie ein Straflager. Was habe ich verbrochen? Ich weiß es nicht, aber es muss etwas Furchtbares gewesen sein. Ich weine still, dann laut schluchzend. „Kann mir bitte jemand helfen?"

Sitze ich in dieser Dunkelheit, kommt mir dieser Zustand als die einzige Realität vor. Das Licht ist Illusion. Tiefe Traurigkeit überkommt mich. Ich erwarte absolute Vernichtung meines Verstandes, meine Auslöschung. Es gibt niemanden, der in solch einem Zustand zu mir durchdringen kann. Ich bin von allen verlassen, einfach allein. Niemand, der mich verstehen, geschweige denn mir helfen könnte. Ich halte mich selbst für eine schlechte Mutter, Tochter, Ehefrau, Freundin. Ich nehme mich ausnahmslos als eine Belastung wahr. Ich sehe ein Monster in mir, das nicht lieben und nicht geliebt werden kann. Ich

fühle mich klein, hässlich, wertlos. Stehe ich im Bad vor dem Spiegel, dann nur mit gesenktem Kopf. Ich kann mir nicht in die Augen sehen. Zu sehr schäme ich mich ob meines Versagens. Streife ich im Gehen dann doch mit einem kurzen Blick meine Gestalt, habe ich nur Verachtung für mich übrig. Ich verdrehe die Augen, strafe mich mit Nichtbeachtung.

Diese Zeilen schreibe ich aus einer Position des Lichtes heraus. Ich hatte jedoch auch schon in den Phasen der Dunkelheit zum Stift gegriffen. Hier ein kleiner Auszug:

> „Es tobt ein brutaler Kampf in mir. Ein Kampf um Leben und Tod. Ich habe Angst. Ich fühle mich so schwach. Ich sterbe. Mein Lebenswille erlischt und ich muss zusehen. Ich versuche Halt oder Trost zu finden. Ich sehe das Licht nicht mehr. Nur Dunkelheit. Keine Freude, keine Perspektive. Ich habe Angst. Ich fühle nur Schmerz, das Atmen fällt mir schwer. Tränen nicht enden wollend. Überall beängstigende Dunkelheit. Es tut mir so leid, dass ich so schwach und erbärmlich bin. Die Verletzungen sind zu groß, die Wunden klaffen auseinander, brennen, lodern. Vernichtung. Ich sehe den Weg nicht mehr, es ist so dunkel. Wo ist mein Licht? Ich bin gescheitert mit meinem Auftrag. Meine Kraft, mein Geist ist nicht entwickelt genug. Ich bin ein Nichts. Auf mich wartet nur die Hölle. Kann mir jemand helfen? Ist es zu spät? Wie soll ich nur hier herauskommen? Meine Gegenwart ist für andere Menschen unerträglich. Ich habe solche Angst. Es ist ein Teufelskreis, ein Strudel, in dem es nur einen Weg gibt: nach unten.“

Der Wechsel von Lichtphasen und Dunkelheit geschah immer sehr schnell. Es gab Trigger wie zum Beispiel ein schlechter Arbeitstag. Ja, so banal konnte es sein. Natürlich gab es auch tiefgreifendere Auslöser wie Trennungen, ein heftiger Streit mit einem geliebten Menschen oder der Tod eines solchen.

Das Bild des Strudels mit dem einzigen Weg nach unten war auch eines, über das ich in meinen hellen Phasen nachdachte. Ich fragte mich, wie man aus einem Strudel herauskommt. Und die Antwort glaubte ich mal in einer Dokumentation gesehen zu haben. Die einzige Chance ist: nicht kämpfen, Kraft sparen, sich ganz nach unten ziehen lassen. Dort ist die Sogwirkung des Strudels schwach und lässt schließlich ganz nach. Dann mit der eingesparten Energie

weit seitlich wegschwimmen, um an einer ruhigen Stelle wieder nach oben zu tauchen. Nun ja, das klingt logisch, aber wer hat schon angesichts des drohenden Todes und der Panik die Nerven, das durchzuziehen? Ich versuchte das Bild auf den Strudel meiner Dunkelheit zu übertragen und kam zu folgendem Schluss: Ich muss die Situation annehmen, ich sollte nicht dagegen kämpfen, sondern mich völlig hingeben. Auf jeden Fall brauche ich einen langen Atem. Wenn der Sog nach unten nachlässt, kann ich mich wieder bewegen. Letztendlich tauche ich auf aus der Dunkelheit. Ein Neubeginn wartet.

...

Der Schlüssel zur Heilung

„In dir selbst ist die ganze Welt verborgen, und wenn du weißt,
wie man schaut und lernt, dann ist die Tür da und der Schlüssel
liegt in deiner Hand. Niemand kann dir diesen Schlüssel geben
oder die Tür zeigen,
nur du bist dazu in der Lage."
Krishnamurti

Es war ein schöner Sommertag. Ich lag auf einer Liege in der Sonne, in der Hand wie so oft einen Stift und einen Notizblock. Ich schreibe gern all meine Gedanken auf. Schreiben ist ein sehr gutes Mittel, um einerseits Klarheit zu gewinnen und aber auch um Dinge abzulegen, sie zu verarbeiten. Meine Gedanken und Gefühle kreisten um das Thema Heilung. Ich schloss meine Augen, atmete tief ein und aus, und da geschah etwas Wunderbares. Ich sah vor meinem inneren Auge ein Bild. Ich sah es so klar, als ob ich es direkt anblicken würde. Begleitet von einem herrlichen Gefühl, als ob jede Zelle meines Körpers das Bild erkennen konnte. Ich sah einen Schlüssel, einen ganz besonderen. Es war mir sofort klar, dass ich den Schlüssel zur Heilung in meine Hände gelegt bekommen hatte. Ich sehe ihn vor mir. Ich halte ihn in meinen Händen. Er ist von mittlerer Größe und glitzert goldgelb mit violett-blauen Akzenten im Sonnenlicht. Ein schlichtes, jedoch kraftvolles Funkeln. Es ist *der* Schlüssel! In meiner Hand!

Staunen und Ehrfurcht erfassen meinen Körper, ein leichtes Beben, Freude, Aufregung – ich habe ihn gefunden! Mein Herz pocht. Was für ein Glück, welch ein Segen! Eine Träne läuft mir über die Wange. So lange habe ich danach gesucht, so lange habe ich mich danach gesehnt. Ich bin überglücklich. Die Welt sieht sofort heller aus.

Allmählich wird mir klar, dass dieser Schlüssel zur Heilung nicht die Heilung selbst ist. Der Schlüssel kann mich zur Heilung führen; er zeigt mir den Weg. Ich sehe den Schlüssel an, dann richtet sich mein Blick auf. Ich sehe mich um auf der Suche nach der Tür, in die der Schlüssel wohl passen mag. Wo ist die Tür mit dem Schloss, in das er passt?

Eine leichte Brise, ein zarter Windhauch hinter mir – ich drehe mich um. Wie ein Schleier, der langsam fällt, lichtet sich der Nebel und ich kann sie sehen! Doch zu meinem Erstaunen sehe ich nicht *eine* Tür, sondern viele. Einfache, schlichte, bezaubernde Eingänge, die wie der Schlüssel selbst magisch anmuten. Zu jedem dieser Eingänge passt der Schlüssel in meiner Hand. Alle Türen tragen eine individuelle Aufschrift, zum Beispiel „Energie", „Licht", „Dein Garten", „Überzeugungen", „Unversehrtheit".

Durch welche Tür soll ich gehen? Wo finde ich die ersehnte Heilung? Die Antwort hat mich zuerst überrascht. Doch bald erkannte ich die in dieser Botschaft innewohnende Wahrheit. Ein Gefühl von Frieden überkommt mich. Ich kann loslassen.

Die Antwort nämlich ist: Es spielt keine Rolle, durch welche Tür ich gehe. Es gibt keine falsche Tür, es gibt keinen falschen Weg, also wähle! Entscheidend ist einzig zu wählen, die Tür konsequent zu durchschreiten und zu bleiben! Du wählst eine Methode wie zum Beispiel Meditationen, um inneren Frieden und Heilung zu erreichen – das ist eine mögliche Tür. Der Schlüssel ist die Erkenntnis, nicht hektisch eine Methode nach der anderen zu konsumieren, sondern durch die Tür zu durchschreiten und dir die Zeit zu geben die ganze Welt dahinter zu entdecken. Aufgrund manch tiefer Verzweiflung ist es klar, dass man dringend nach einer schnellen Lösung sucht und leider allzu schnell abbricht. Es ist sehr wichtig innezuhalten, die Augen zu öffnen und zu sehen.

Lasse dich völlig ein auf das, was du hinter der Tür findest. Erlebe und erfahre die Veränderung. Jede Tür öffnen, hineinblicken, umkehren, die nächste Tür öffnen und so fort – spürst du die Eile, spürst du den Stress? Solch eine Hektik steht jeder Heilung entgegen.

Viele Jahre, ja Jahrzehnte lief ich von einer Tür zur nächsten, sperrte jede auf, warf einen kurzen Blick hinein, bestenfalls trat ich kurz ein, um alsbald wieder hinauszueilen, um die nächste Tür zu öffnen. Ich las einen Ratgeber nach dem anderen, nahm ein Medikament nach dem anderen, besuchte Seminare, Vorträge, machte diese und jene Therapie. Ich diskutierte über all meine scheinbaren

Erkenntnisse, über all die Fragen, die sich ergaben, mit Freundinnen, Bekannten und der Familie. Darüber hinaus machte ich mir ständig Gedanken und grübelte unaufhörlich.

Hörst du den Lärm? Spürst du die Schwere, dieses Getriebensein? Das ist purer Stress.

Sogar jetzt, beim Schreiben dieser Zeilen habe ich den Drang, zu mir zu sagen: Halt mal an, ganz ruhig, hör auf zu rennen. Hör einfach auf. Bleib stehen. Ja, so ist es besser. Es ist nicht nötig zu rennen. Bleib stehen und schau. Bleib bei dir. Es ist alles da, was du brauchst. Du musst nicht suchen. Alles ist gut.

Wir alle halten den Schlüssel zur Heilung in unseren Händen. So vielen ist das nicht bewusst und viele andere glauben es nicht, auch wenn sie darauf hingewiesen werden. „Ich habe schon so vieles versucht, nichts hat geholfen", oder noch dramatischer „Ich habe schon alles probiert, mir hilft nichts" – das sind Glaubenssätze, durch die viele Menschen gebunden sind in genau dieser Realität. Häufig ist man ungeduldig und beendet den Heilungsvorgang, noch bevor er wirklich begonnen hat, und rennt zur nächsten Tür und hofft, hier Frieden zu finden. So kann auch die Anzahl der versuchten Methoden zu viel sein – und vor allem ist es zu wenig, „nur" zu versuchen. Versuchen bedeutet Zweifel, Sorgen, Unsicherheit. In einer verzweifelten Lage fehlt es sicher oft an dem nötigen Selbstbewusstsein und an der Kraft, um die Dinge optimistisch anzupacken. Dennoch schränkt dich der Gedanke etwas zu „versuchen" in deinen Möglichkeiten ein. Versuche nicht durch die Tür zu gehen, sondern gehe durch die Tür. Du brauchst keine Kraft, du musst vorher nicht wissen was dich erwartet, wohin dich deine Reise führt. Mach einen Schritt nach dem anderen und vertraue dem Leben. Du wirst dich finden!

Der Schlüssel zur Heilung besteht also in der Konsequenz von Wenigem. Weniger ist mehr. Es geht nicht um die Quantität der Heilmethoden, sondern um die Qualität derselben. Im Grunde reicht *eine* Methode, sofern diese entsprechend tief geht. Nehmen wir an, du entscheidest dich für Licht als Heilmethode und schreitest sodann mit deinem Schlüssel durch die Tür mit der

entsprechenden Aufschrift, um die Welt dahinter zu erkunden. Schließe hinter dir die Tür und bleibe langfristig dabei, auch wenn du während des Prozesses wieder mit Gegenwind zu kämpfen hast. Sei mutig und folge weiter dem Weg des Lichts.

Schau dich um in dieser Welt des Lichts, lerne sie kennen, lass diese Welt zu deiner Heimat werden. Der Umgang mit diesem Instrument soll dir so vertraut werden, dass es zu einer Gewohnheit wird, es zu spielen. Du solltest eine Sicherheit und Leichtigkeit im Umgang damit erlernen. Erst wenn du es nicht mehr missen möchtest, weil du die heilende Kraft bereits erlebst, kannst du, wenn du möchtest, eine weitere Tür öffnen, um eine neue Welt zu entdecken. Welche Tür auch immer du wählst, begib dich in das Reich dahinter und erforsche es umfassend und nachhaltig. Ansonsten wäre das so, als ob Kolumbus nur einen Fuß auf die Küste gesetzt hätte und nach kurzer Umschau wieder an Bord gegangen wäre, um neues Land zu entdecken. Bleib nicht nur an der Küste, gehe tief ins Land hinein!

Der Schlüssel zur Heilung passt in viele Türen und führt dich zu ebenso vielen Möglichkeiten und wundervollen neuen Welten. Der Schlüssel zur Heilung selbst bringt nicht Heilung in dein Leben, sondern kann zur Heilung führen *durch eigenes Handeln*. Ich habe einige Türen durchschritten und mich auf die Welt dahinter eingelassen. Hinter jeder einzelnen fand ich mich selbst, hinter jeder fand ich Heilung. Ich erkannte mein Wesen, wurde mir meiner selbst bewusst, wurde ruhiger, zufriedener, glücklicher. Ich fand Heilung! Letztendlich erkannte ich, dass all diese Welten zusammengehören und all diese Türen zum selben Universum gehören und uns immer an denselben Ort bringen: zu uns selbst.

Ich sehe die am Anfang des Kapitels zitierten Worte leicht abgewandelt: Ja, ich kann dir den Schlüssel nicht geben, weil du ihn bereits besitzt. Aber die Türen zeigen, das kann ich. Zumindest jene, durch die ich bisher gegangen bin. Und mein Wunsch ist es, dich damit zu inspirieren.

Ich lade dich ein: Gehe mit mir durch diese Türen und entdecke den Raum dahinter mit all seinen Wundern.

Gebet:

Ich danke meinen Schutzengeln für die Erkenntnis, dass der Schlüssel zur Heilung ganz greifbar vor mir liegt. Unterstützt mich bitte weiterhin bei der Entdeckung all der Wunder in diesem Universum. Öffnet mir die Augen und lasst mich sehen. Ich danke euch von ganzem Herzen!