

Claire Hausheer



Lebe!

Lerne!

Liebe!

Biographie mit philosophischen Reflexionen

DAS LERNEN.....	4
DAS REISEN.....	7
DIE HEIMAT.....	10
DAS ALTER UND DIE ZEIT.....	12
DIE LIEBE.....	14
DAS GLÜCK UND GLÜCKLICH SEIN.....	17
DIE STILLE.....	20
MUT ZUR VERÄNDERUNG.....	21
DIE SEELENFAMILIE.....	23
DIE MACHT DER GEDANKEN.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ZIELE IM LEBEN.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ZUFÄLLE / UNFÄLLE / SCHICKSAL.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
LOSLASSEN.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ENTSCHEIDUNGEN UND FREIER WILLE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
BERUF UND DIE BERUFUNG.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
TALENTE UND POTENZIALE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
HOCHSENSIBILITÄT.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ESOTERIK VS. SPIRITUALITÄT.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
DIALOG MIT DER GEISTIGEN WELT ODER DEN UNSICHTBAREN HELFERN.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
HIER UND JETZT.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
SELBSTERKENNTNIS.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
INTEGRATION DES SCHATTENS.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
DER INNERE SABOTEUR.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
VERANTWORTUNG.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
SICHERHEIT.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
TRÄUME.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
HERAUSFORDERUNGEN.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ASTROLOGISCHE PSYCHOLOGIE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
VEGETARISMUS.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
EINE GESCHICHTE ÜBER DIE MACHT UND DIE LIEBE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
ZITATE.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

In diesem Leben habe ich mich auf eine Inkarnation eingelassen, die eine schwierige Kindheit in einer mir fremden Familie mit sich bringt. Das Feuer, welches in meiner Jugend und später entfacht wurde, schrie nach Freiheit und Unabhängigkeit. Dieser Wunsch zog sich wie ein roter Faden durch mein gesamtes Leben. Ich war mir damals aber noch nicht bewusst, welche Herausforderungen damit einhergehen würden, aber meine Seele war offenbar dazu bereit, sich ihnen zu stellen, und das bedeutete auch, die tiefsten Schluchten zu durchwandern und die höchsten Gipfel zu erklimmen.

Ich habe viele Tränen vergossen, während ich verzweifelt nach Liebe im Aussen suchte, die mir in meiner Kindheit verwehrt blieb. Mein Leben glich dem Durchschreiten mehrerer Leben in einem einzigen, mit vielen Erfahrungen, Verluste erleidend, viele Lektionen lernend, Liebe und Schmerz empfindend. Ich habe meine Grenzen ausgereizt, Probleme nicht verdrängt, sondern sie durchlitten und bin immer wieder aufgestanden. Schlussendlich habe ich erkannt, dass ich auf meiner Reise nicht allein bin. Ich wurde getragen von meinem inneren Licht, das geduldig darauf wartete, von mir entdeckt zu werden.

Ja, mein Leben, so wie ich es lebte, war es wert zu leben. Es hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Jetzt suche ich nicht mehr im Aussen, sondern lebe im Hier und Jetzt und vertraue dem Universum. Diese Reise hat lange gedauert und ist noch nicht zu Ende.



DAS LERNEN

Ein aktueller Slogan, der durch alle Gesellschaftsschichten dringt, heisst «lebenslanges Lernen». Dabei ist aber oft nur das intellektuelle Lernen, sprich die Bildung gemeint. Aber für mich hat das Thema Lernen einen weitaus breit gefächerten Begriff. Lernen hat etwas mit Veränderung, Entwicklung und Bewusstseinsweiterung zu tun.

Zu meiner Person:

Ich war schon immer ein sogenannter «Lesewurm». In meinen jungen Jahren habe ich mich in Romane vertieft und habe mir das Gelesene oft in meiner Fantasie lebhaft vorgestellt. In meinen 30-iger Jahren habe ich unendlich viele esoterische Bücher verschlungen. Und deren gab es ganz viele. Parallel dazu habe ich mich in dieser Zeit in Richtung der Computer-Technologie weitergebildet und wurde zur Ausbilderin eines grossen internationalen Unternehmens.

Berufsbegleitend besuchte ich viele Seminare, Workshops und Weiterbildungen in Richtung Psychologischer Astrologie, Psychosynthese, Farbtherapie, Autogenes Training und vieles mehr. Vom Lernen konnte ich damals nie genug haben. Und ich muss gestehen, es hat mich süchtig gemacht. Die Gefahr dabei ist, dass man das Gelernte nicht in die Praxis umsetzt. Was nützt einem denn da ein grosses angesammeltes Wissen, wenn es im Alltag nicht angewendet wird? Aber was mich im Leben am meisten gelehrt hat, ist das Leben selber oder eben die Erfahrungen aus dem Leben. Meine Seele wollte offenbar in diesem Leben sehr viele Erfahrungen machen, und es kommt mir so vor, als hätte ich viele Leben in ein Leben gepackt.

Da musste ich ja sehr mutig gewesen sein, als ich damals im Jenseits vor der Inkarnation – wie ich annehme - zugestimmt hatte, denn im Leben hatte ich oft daran gezweifelt, ob ich es schaffen würde. Aber sei es wie es sei; ich habe mich immer ins Leben hineingestürzt; oft bewusst - manchmal unbewusst - das Leben herausgefordert und keine Erfahrungen ausgelassen. Ich war vor allem in meinen jungen Jahren abenteuerlustig, ungestüm und übermütig. Aber auch naiv. Die gute Seite dabei war, dass ich mich dank all dieser Erfahrungen immer besser kennenlernte und dadurch meine Grenzen besser einschätzen konnte.

Womit ich aber in diesem Leben immer wieder konfrontiert wurde, war das dauernde Loslassen müssen, sei es von materiellen Dingen, aber auch von liebgewonnen und vertrauten Personen sowie Lebenssituationen, die mir eine vermeintliche Sicherheit gaben. Je mehr ich über mich selber und meine konditionierten Verhaltensmuster erfuhr, umso schmerzhafter war dann jeweils der Prozess, der dieser Erkenntnis folgte. Denn erst dann fängt nämlich die Arbeit an sich an. Die Heilung und Verarbeitung folgen erst nach und nach und das kann lange dauern. Die bewusste Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit können wertvolle Instrumente dabei sein. Es sagt sich so leicht «denke positiv» und alles wird besser. Ist dem wirklich so?

Die meisten Konditionierungen und Prägungen kommen aus der Kindheit und haben mit dem Emotionalen zu tun. Vieles musste man aus Eigenschutz verdrängen. Aber irgendeinmal kommt man nicht drum herum, die Gefühle unter die Lupe zu nehmen und sich damit auseinanderzusetzen. Und da gibt uns der Körper ja oft Botschaften und Signale. Denn meistens manifestiert sich ein Problem zuerst im emotionalen Körper oder im Denken und erst dann reagiert der grobstoffliche, sprich physische Körper.

Und wenn sich der Wurm einmal eingenistet hat, erfordert es Zeit und Geduld, denn Geist, Seele und Körper agieren immer zusammen. Doch sobald die tiefen Schluchten und Abgründe überwunden sind und die Seele dadurch gereift ist, erfährt sie einen unglaublichen Transformationsprozess. Man erkennt dann, dass jede Erfahrung eine Bedeutung hat und dass man gestärkt daraus hervorgeht.

In all jenen herausfordernden und schmerzhaften Phasen meines Lebens habe ich immer wieder erfahren, wie wichtig Unterstützung von aussen ist, sei es aus der sichtbaren oder unsichtbaren Welt. Diese Hilfe muss jedoch erkannt und die gebotenen Chancen ergriffen werden. Mein Wunsch ist es, dass dieses Buch dem geschätzten Leser Inspiration bietet, um selbst auf solche Gelegenheiten zu achten. Es kann nicht mehr sein, denn jede Seele ist einzigartig, und man kann nur in sich selbst spüren und erkennen, wofür man in Resonanz ist. Jeder von uns befindet sich in seiner persönlichen Entwicklungsreise an einem anderen Punkt und hat eine einzigartige Geschichte. Nur die Seele kennt die Ziele, die sie sich für dieses Leben gesetzt hat.

Irgendeinmal - vielleicht nicht mehr in diesem Leben - gelangt man an einen Punkt, an dem der Zugang zur inneren Intuition so stark geworden ist, dass es äussere Helfer, Therapeuten und Institutionen nicht mehr braucht. Man ist dann fähig, mit seiner inneren Göttlichkeit - oder dem höherem Selbst - zu kommunizieren. Eckhart Tolle beschreibt das sehr treffend in seinen Büchern «Wenn wir im Zustand der Allgegenwart sind - im Hier und Jetzt - sind äussere Hilfen überflüssig». Auch Krishnamurti legte diese These in seinen Werken dar.

Lernen im Alltag:

Wenn man mit wachsamem Augen und Ohren durch den Alltag geht und die Achtsamkeit übt, die der Buddhismus so gut lehrt, erkennt man tagtäglich viele Möglichkeiten zum Lernen. Beispielsweise kann man durch die Beobachtung der Natur lernen, wie sie sich ständig verändert und dabei wunderbar vollkommen ist. Von Tieren kann man ebenfalls lernen, beispielsweise von einer entspannt daliegenden Katze. Oder denken wir an jene Tiere, die sich einige Tage vor dem Tsunami in Thailand zurückgezogen haben – wie war das möglich? Und warum gelang das den Menschen nicht?

Von den Menschen lernen:

Ich war nie besonders geschickt in handwerklichen Tätigkeiten. Dennoch gibt es in meinem Umfeld begabte Personen, von denen ich versuche zu lernen. Auch von meinem Sohn lerne ich immer wieder etwas dazu, beispielsweise eine andere Perspektive einzunehmen, um Dinge von verschiedenen Seiten zu betrachten. Dies hält mein Denken flexibel. Vor einiger Zeit habe ich von einem lieben Freund gelernt. Ich neige dazu, in manchen Dingen chaotisch zu sein und benötige viel Platz, um Ordnung zu halten. Dieser Freund lebte in einer kleinen Einzimmerwohnung. Bei jedem Besuch war ich erstaunt über die aufgeräumte Wohnung. Alles hatte seinen Platz und sah zudem auch noch schön aus. Ich erinnere mich daran, wie er aus ästhetischen Gründen seinen Balkon in den Farben Gold und Grün gestrichen hatte. Es sah wunderschön aus, doch die Verwaltung zwang ihn, den Balkon wieder in seine ursprüngliche graue Farbe streichen zu lassen.

Zu mir heute:

Auch heute noch setze ich meinen Lernprozess fort. Vor einigen Jahren unterrichtete ich Deutsch für sechs italienische Kinder. In dieser Gruppe herrschte eine positive Dynamik; die Kinder zeigten Begeisterung und Hingabe beim Lernen, was mir grosse Freude bereitete. Ich liebte jede Unterrichtsstunde entgegen. Falls Konflikte auftraten, bemühten sich die Kinder, diese eigenständig ohne mein Eingreifen zu bewältigen. Die Lektionen, die ich von ihnen gelernt habe, sind wertvoll: Offenheit, Ehrlichkeit, das spontane Ausdrücken von Gefühlen und das mutige Konfrontieren von Konflikten. Leider musste ich die Klasse nach einem Jahr abgeben. Das fiel mir sehr schwer.

Wenn ich abends im Bett liege und den vergangenen Tag Revue passieren lasse, wird mir oft bewusst, wo ich hätte besser agieren können. Doch manchmal bin ich auch zufrieden darüber, wie gut ich manche Situationen gemeistert habe. Lernen bedeutet für mich ebenso, sich selbst zu reflektieren und das eigene Selbstbild zu hinterfragen – manchmal ist eine Korrektur notwendig.

Meine Neugier ist nach wie vor ungebrochen. Es gab Zeiten, in denen ich kaum noch Bücher lesen wollte, sondern gezielt danach strebte, mein Wissen in die Praxis umzusetzen oder es mit anderen auszutauschen. Jetzt erlebe ich erneut eine andere Phase und tauche gerne wieder in Bücher ein.

Mich interessieren unter anderem die Hintergründe des Weltgeschehens, sei es im wirtschaftlichen oder politischen Kontext. Dabei bin ich zu einer Forscherin geworden und nehme nicht einfach die Informationen der Mainstream-Medien hin. Das Internet bringt einem oft die Wahrheit näher; es ermöglicht den Vergleich von Informationen und erlaubt dadurch eigene Schlüsse zu ziehen.



DAS REISEN

Reisen kann eine Erweiterung des Bewusstseins bedeuten und neue Horizonte zu verschiedenen Kulturen eröffnen. Es kann unendlich interessant und faszinierend sein, doch manchmal kann es auch eine Flucht bedeuten. Nicht selten stellt das Reisen auch eine grosse Herausforderung dar, abhängig von den eigenen Ansprüchen, die man hat. Spielt der Komfort eine entscheidende Rolle oder soll es eher abenteuerlich sein? In letzterem Fall muss man sich auf Überraschungen – sei es positiver oder negativer Natur – einstellen und eine flexible Einstellung kultivieren. Insbesondere wenn man längere Zeit in einem fremden Land mit einer andersartigen Kultur verweilt, die sich stark von der eigenen Heimat unterscheidet, ist eine hohe Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gefragt. Diese Herausforderung mag für manche Menschen nicht leicht zu bewältigen sein.

Zu meiner Person:

Wie gerne bin ich doch früher gereist, sowohl zu nahen wie auch zu fernen Zielen. Ich war oft unterwegs und habe mich über die Reisegefährten, mit denen ich ins Gespräch kam, gefreut. In meinen jungen Jahren war das Reisen für mich immer ein Abenteuer! Voller Neugierde habe ich mich jeweils auf den Weg gemacht. Heute bin ich des Reisens etwas müde. Es mag an den vielen Menschen liegen, die unterwegs sind, aber auch an den Transportmitteln, die mich nicht schnell genug an mein Ziel bringen. Wie schön ist das Reisen doch in den Träumen. Ich bin des Nachts oft unterwegs und erinnere mich am Morgen manchmal an die Orte, wo ich war. Dann brauche ich jeweils einige Zeit, bis ich vom Nachtbewusstsein ins Tagesbewusstsein umschalten kann.

Reisen würde ich auch heute noch gerne, aber in anderer Weise. Wie schön wäre es doch, wenn wir – so wie einige Yogis das konnten - per Teleportation reisen, sprich mit der Gedankenkraft blitzschnell von einem Ort zum andern gelangen. Wer weiss, vielleicht wird das in ferner Zukunft für uns Menschen möglich sein. Die Menschheit entwickelt sich doch immer weiter.

Meine Reise-Erfahrungen:

In meiner Jugend bereiste ich oft Italien. Dort verspürte ich ein Gefühl von Freiheit, was ich in der Schweiz nicht kannte. Die italienische Sprache spielte zweifellos eine Rolle, da ich sie schon damals mochte und beherrschte. Ein Philosoph sagte einst, dass man, wenn man mit einem Land im Einklang ist, auch dessen Sprache schnell erlernt. Bei mir traf das zu.

Mit 28 Jahren erfüllte ich mir einen lang gehegten Wunsch. Gemeinsam mit einer Freundin brach ich zu einer sechsmonatigen Reise nach Mexiko und Südamerika auf. Die ersten zwei Monate verbrachten wir in Cuernavaca, Mexiko, wo wir eine Sprachschule besuchten. Mexiko mit seinen wundervollen Menschen

eroberte mein Herz im Sturm. Ich hatte das Glück, zwei wunderbare Monate bei einer mexikanischen Familie zu verbringen, die mich wie ihr eigenes Familienmitglied aufnahm. Sie lebte in einer herrlichen Villa mit einem Pool. Das hat mir natürlich sehr gefallen. Ich wäre gerne länger geblieben. Ich fühlte mich wie in einem Traum, den - so hoffte ich - niemals vergehen würde. Doch alles hat seine Zeit und ist vergänglich, und so brachen wir nach dieser Zeit mit leichtem Gepäck zu einer viermonatigen Reise durch Südamerika auf. Unsere Route führte uns durch Guatemala, Kolumbien, Ecuador, Peru, Bolivien, Argentinien, Uruguay, Paraguay und Brasilien. Wir hatten keinen festen Zeitplan, sondern entschieden spontan, wie lange wir wo verweilen wollten. Es war eine abenteuerliche Reise, da Südamerika damals schon den Ruf einer hohen Kriminalitätsrate hatte. Ausserdem gab es damals noch keine Computer oder Handys.

Auch heute noch staune ich darüber, wie furchtlos und mit vollem Gottvertrauen wir gereist sind. Wir wussten ja nie im Vorhinein, wo wir die bevorstehende Nacht verbringen würden, fanden aber stets eine Unterkunft, wenngleich diese meist schlicht und bescheiden war. Mitunter schlichen sich während der Nacht die sogenannten «Cucharachas», jene krabbelnden Biester, über unsere Bettdecken. Doch dies vermochte uns kaum zu beirren, da wir weder Angst noch gehobene Ansprüche hatten. Vielmehr trieben uns Taten-drang und Abenteuerlust an.

Wie lösten wir das stets präsenste Geldproblem? Schliesslich war es undenkbar, grössere Mengen an Bargeld bei uns zu haben. In jener Zeit fanden Reiseschecks Verwendung. Bevor wir die die Reise antraten, arrangierten wir Überweisungen an verschiedene Bankinstitute in den grösseren Städten. Das klappte in der Regel reibungslos. Dennoch erinnere ich mich an einen Vorfall – ich meine, es geschah in La Paz – wo es den Anschein hatte, als sei die erwartete Überweisung nicht eingegangen. Die Bankangestellte vertröstete uns auf den darauffolgenden Tag mit den Worten «venga mañana» (Kommen Sie morgen). Und tatsächlich, am folgenden Tag war die Überweisung angekommen. Es stellte sich aber heraus, dass die Dame sich am ersten Tag geirrt hatte und erst nach genauerer Überprüfung die Überweisung ausfindig machen konnte. Ein solches Missverständnis wäre in der Schweiz undenkbar. Aber in Südamerika gelten andere Regeln. «Mañana es otro día». (Morgen ist ein anderer Tag).

Lima habe ich als eine wunderbare Stadt in Erinnerung. Ursprünglich planten wir eine Woche zu bleiben; schliesslich verlängerte sich unser Aufenthalt um einen Monat, da mein Pass gestohlen wurde. Doch auch darüber machten wir uns keine allzu grossen Sorgen. Nach einer Woche erhielt ich von der Schweizer Botschaft einen Ersatz.

Was sich jedoch als schwierig erwies, war die Entscheidung, aus finanziellen Gründen stets nur ein Zimmer für meine Freundin und mich zu buchen. Auf diese Weise verbrachten wir während unserer viermonatigen Reise 24 Stunden am Tag miteinander. Rückblickend würde ich heute eine solche Entscheidung anders

treffen, da bei einer derart langen Reise ein gelegentlicher Abstand voneinander vonnöten ist. Im Nachhinein ist man ja immer klüger.

Vier Jahre später entschloss ich mich, nach Venezuela auszuwandern. Entgegen meinen anfänglichen Bedenken fand ich mich in diesem Land von Anfang an sehr wohl. Vieles kam mir vertraut vor, worüber ich mir aber erst später Gedanken machte. Es war für mich mein Seelenort, und ich wollte dieses Land nie mehr verlassen. Doch wie es im Verlauf meines Lebens oft der Fall war, verlief alles anders als geplant. 6 Jahre später verliess ich das Land wieder und kehrte in die Schweiz zurück. In den späteren Jahren unternahm ich zwar einige weitere Ferienreisen dorthin, doch in der Zwischenzeit hatte sich vieles zum Schlechteren gewendet. Bedauerlicherweise ist Venezuela heute kein sicherer Ort. Die Armut hat sich breit gemacht, und die Kriminalitätsrate hat erschreckende Ausmasse erreicht.

Eine weitere beeindruckende Reise führte mich für einen Zeitraum von 3 Monaten nach Riad, Saudi-Arabien. Mein damaliger Partner hatte die Möglichkeit erhalten, ein Reisebüro in einem renommierten Hotel zu eröffnen. Da wir zu diesem Zeitpunkt nicht verheiratet waren, hätte ich ihn nicht begleiten können. Aus diesem Grund entschieden wir uns für eine spontane Hochzeit, die uns die Gelegenheit gab, eine aussergewöhnliche Zeit in diesem Land zu erleben. Wir bewohnten eine geräumige Hotelsuite und bewegten uns in internationalen Kreisen. Jedoch spielte sich das Leben der sogenannten «Expats» hauptsächlich innerhalb des Hotels oder bei privaten Treffen ab. An öffentlichen Orten war es Frauen nur gestattet, in Begleitung eines Mannes zu erscheinen. Ich erinnere mich an einen Bazar, den ich mit meinem Mann besuchte, selbstverständlich mit angemessener Kleidung, die mich von Kopf bis Fuss bedeckte, lediglich mein Gesicht war frei.

Ein weiteres, besonderes Erlebnis ist mir in Erinnerung geblieben. Dank einer Bekanntschaft mit einer Französin hatte ich die Gelegenheit, mehrmals in den «Saudi Women's Club» eingeladen zu werden – ein Treffpunkt für saudi-arabische Frauen, wo sie gemeinsam speisten und sogar tanzten. Dies war für mich stets ein faszinierendes Erlebnis. Die Schönheit und Eleganz, die ich dort sah, habe ich selten anderswo erlebt. Gerne wäre ich in diesem Land länger verweilt. Doch nach drei Monaten fand dieser Traum abrupt ein Ende, als meinem Ehemann gekündigt wurde. Innerhalb einer Woche mussten wir das Land verlassen.

Zu meinem 6-jährigen Aufenthalt in Venezuela berichte ich in einem anderen Kapitel.



DIE HEIMAT

Der Begriff Heimat ist ein sehr subjektiver Begriff und hat je nach Individuum eine unterschiedliche Bedeutung. Während der eine Mensch möglicherweise sagen würde, dass Heimat jener Ort ist, an dem er sich geborgen und wohl fühlt, könnte eine andere Person den Ort seiner Geburt und Kindheit als Heimat bezeichnen. Alternativ könnte es sich um das Land handeln, in dem man lange Zeit verweilt hat und zu dem eine tiefe emotionale Bindung besteht. Dann gibt es Menschen, die ein Nomadenleben führen, dauernd unterwegs sind, und für die das Wort Heimat kaum Relevanz besitzt.

Meiner Meinung nach kann sich die Bedeutung von Heimat im Laufe des Lebens verändern und stark von der persönlichen Entwicklung abhängen.

Der Ort, an dem ich aufgewachsen bin, hatte für mich keine Bedeutung. Tatsächlich verspürte ich den Drang, so rasch wie möglich von dort wegzuziehen. Dies steht in Zusammenhang mit meiner schwierigen Kindheit. Ich bin in der Nähe von Zug, einem eigentlich zauberhaften Ort in der Umgebung des Zugersees aufgewachsen. Die einzigen positiven Erinnerungen knüpfen sich an die Sommer, die ich am, im oder auf dem Wasser verbrachte. Dennoch konnte ich dort keine festen Wurzeln schlagen.



In der Mitte, das bin ich.

Dann lebte ich ein unstetes Leben. Nirgendwo hielt ich es lange aus. Ich wollte reisen, fremde Kulturen kennenlernen und hegte auch immer den Wunsch, im Ausland leben. Das Schicksal erfüllte mir diesen Wunsch. 1982 bekam ich überraschend ein Jobangebot, um in Venezuela eine elektronische Schreibmaschine – wohlverstanden, das war vor der Computerzeit – auf dem Markt einzuführen. Und obwohl ich damals schon grosse Städte nicht mochte, habe ich nach einigem Zögern das Angebot angenommen und bin nach Venezuela ausgewandert. Zum Glück und zu meiner grossen Überraschung fühlte ich mich da vom ersten Tag an zu Hause. Und das in einer Millionenstadt mit einer hohen Kriminalitätsrate. Damals konnte man am Abend ab 19.00 h, wenn es dunkel wurde, nicht mehr zu Fuss unterwegs sein. Ich erinnere mich noch an ein Erlebnis, das mich erstaunlicherweise nicht davor abhielt, mich in Venezuela heimisch zu fühlen. Ich wohnte in einem Residenzen Viertel etwas oberhalb am Stadtrand. Eine

Bekannte von mir holte mich gegen 19.00 h ab, denn wir wollten in der Nähe zusammen eine Cafeteria aufsuchen. Um dahin zu gelangen, mussten wir ca. 10 Minuten in der Dunkelheit den Hügel hinunterlaufen. Plötzlich hielt ein Auto neben uns an. Ein Mann stieg aus und hielt uns eine Pistole vor das Gesicht. «Non gritan, queremos solamente sus bolsas y joyas» (schreit nicht, wir wollen nur eure Taschen und euren Schmuck). Widerstandslos gaben wir die wenige Habe, die wir bei uns hatten, und sie fuhren lautlos davon. Wir waren sprachlos, aber schockiert waren wir nicht. Aber von da an war ich einfach vorsichtiger.

In Venezuela entdeckte ich auch mein grösstes Talent, die Wissensvermittlung. Diese Tätigkeit erfüllte mich mit Freude und erwies sich als sehr erfolgreich. Jeden Morgen ging ich voller Freude zur Arbeit. Was für ein erfüllendes Gefühl das war! Und meine Freizeit verbrachte ich oft am Meer und besuchte auch ein Yoga-institut. Mein Leben war erfüllt, und ich wollte von diesem Ort nie Abschied nehmen. Es schien, als hätte ich meinen Seelenort gefunden. Heute bin ich überzeugt, dass ich dort schon in früheren Leben gelebt haben muss. Doch wie so oft im Verlauf meines Lebens kam es dann wieder anders als geplant.

Sechs Jahre später, im Jahr 1988, kehrte ich in die Schweiz zurück – zusammen mit meinem damals 6 Monate alten Baby. In der Zwischenzeit hatte sich vieles ereignet. Doch diese Ereignisse schildere ich in einem anderen Kapitel. Mir fiel es am Anfang äusserst schwer, in der Schweiz erneut Fuss zu fassen. Ein entscheidender Faktor, der mir aber dabei half, war die Möglichkeit, als PC-Ausbildnerin bei der damaligen Swissair tätig zu sein. Somit war das Reisen auch wieder möglich. Und davon machte ich reichlich Gebrauch.

Heute muss ich zugeben, dass ich das Leben in der Schweiz durchaus schätze und dankbar für die Vorteile bin, die mir dieses Land bietet. Oftmals bedarf es wohl einer Erfahrung im Ausland, um die Vorteile und Annehmlichkeiten des eigenen Landes wieder zu erkennen. Trotzdem verspüre ich zuweilen eine Sehnsucht nach der Herzlichkeit und Menschlichkeit, die ich hier vermisse und die ich in anderen Ländern sehr zu schätzen gelernt habe.



DAS ALTER UND DIE ZEIT

Wenn man in der Gesellschaft vom Alter spricht, ist in der Regel das biologische Alter gemeint, sprich die Anzahl Jahre seit der Geburt. Bei vielen Menschen nehmen die körperlichen Fähigkeiten im Alter ab, während die geistigen Fähigkeiten stabil bleiben oder sogar verbessert werden können.

Das Alter kann aber auch je nach Kulturkreis eine andere Definition haben. Es gibt Länder, in denen die älteren Menschen respektiert und als Quellen der Weisheit und Erfahrung angesehen werden, während in anderen Kulturen das Gegenteil der Fall ist. In den Industrieländern haben es die älteren Menschen oft schwer, anerkannt zu werden und von ihren Erfahrungen zu profitieren sowie zu lernen. Auch in der Schweiz ist es leider so.

Das Alter allein ist aber nicht unbedingt ein Indikator für Fähigkeiten, Wissen oder Lebensqualität. Menschen jeden Alters können lebenslang lernen, ihre Fähigkeiten verbessern und ihre Ziele erreichen. Es gibt Menschen, die erst im hohen Alter erfolgreich waren und nie aufgehört haben, ihre Visionen und Ziele zu verfolgen.

Zu meinen Erfahrungen:

«Sie sind noch so jung», sagte mir vor einiger Zeit eine Lady im fortgeschrittenen Alter. Dann hörte ich kürzlich jemanden zu mir sagen «du siehst aber noch gut aus für dein Alter» und jemand anders sagte «was, du bist schon so alt. Das hätte ich nie gedacht». Nun, es kommt auf die Perspektive an.

Andere hört man sagen «man ist doch so alt, wie man sich fühlt».

Wie war es in den letzten Jahren bei mir? Es gab Zeiten, in denen ich mich echt vor dem Altern fürchtete. Ja, die gab es. Ich glaube, das war so zwischen 60 und 65 Jahren. Und heute bin ich schon einige Jahre älter, aber inzwischen habe ich keine Mühe mehr damit. Ich stehe dazu und akzeptiere es. Ich habe viel mit jungen Menschen zu tun. Ich ziehe sie sogar an und verstehe mich oft besser mit ihnen als mit älteren Menschen. Das liegt sicher nicht an meinem Aussehen, sondern daran, dass ich immer offen für Neues bin und immer wieder dazulerne. Natürlich gehören auch eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung dazu. Und die mentale Gesinnung spielt auch eine Rolle. Es mag aber auch noch daran liegen, dass ich mich gut in andere Menschen hineinversetzen und vor allem junge Leute motivieren kann. Und obwohl ich gerne mein Äusseres pflege, ist mir das Aussehen nicht mehr so wichtig.

Warum altern wir eigentlich? Das müsste doch nicht sein. Es gab Menschen, die auf unserer Erde gewandert sind und mit 120 Jahren immer noch wie 40 ausgesehen habe. Wie zum Beispiel der Graf von St. Germain. Wenn wir heute die alten Menschen ansehen, sind sie meisten gebrechlich oder klagen über Krankheiten.

Das setzt sich in unserem Kollektivbewusstsein fest und wir glauben dann, das müsse so sein. Aus neuen wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass unsere Zellen ein Zellgedächtnis haben.

Wenn wir unseren Fokus auf Krankheiten richten, dann wird das von unserem Unterbewusstsein und unseren Zellen registriert; dann darf man sich einfach nicht wundern, wenn es immer schlimmer kommt. Dem kann man entgegenwirken. Da habe ich mir die Ratschläge von «Lumira», einer schamanischen Heilerin aus Russland zu Herzen genommen. Sie meint, man soll sich jeden Tag vor den Spiegel stellen und bejahen, dass man jung, gesund und schön ist. Und das sollte man nicht nur sagen, sondern auch fühlen. Somit programmieren wir unsere Zellen. Das hat dann auch einen positiven Einfluss auf unser Selbstbild. Wie heisst es doch so schön «liebe die andern wie dich selbst». Natürlich ist dabei eine gesunde Ernährung, Bewegung und genügend Schlaf wichtig. Das heisst für mich zum Beispiel nach 20 Uhr kein Fernsehen und keine Aktivitäten mehr, sondern ich bereite mich bewusst auf die Nacht mit einer schönen Musik, einem guten Buch und einer kleinen Meditation vor.

Die Zeit:

Die biologische Zeit kann als eine lineare Abfolge von Ereignissen betrachtet werden, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst. Zeit ist unumkehrbar und kann nicht gestoppt oder zurückgedreht werden.

Die Wahrnehmung der Zeit kann jedoch von Person zu Person unterschiedlich sein, abhängig von Faktoren wie Alter, Kultur und individuellem Empfinden. In einigen Kulturen wird Zeit als wertvoll angesehen, während in anderen Kulturen eine mehr zyklische oder flexible Sichtweise vorherrscht.

In der Wissenschaft spielt die Zeit eine wichtige Rolle in verschiedenen Bereichen, einschließlich Physik, Astronomie und Biologie. Ebenso in der Philosophie, Literatur, Kunst und Religion und wird oft als Metapher für das menschliche Leben und Schicksal verwendet.

Aus der Quantenphysik geht hervor, dass es die Zeit eigentlich gar nicht gibt. Es gibt nur die Gegenwart; im Jetzt spielt sich alles ab. Es ist eine Abfolge von Ereignissen. Und dennoch messen wir natürlich unsere Tagesstruktur mit einem Zeitplan. Wie ist es doch, wenn wir gerade eine intensive, schöne Phase erleben, kommt es uns doch so vor, als ob die Zeit nur so vorbeirast. Für den Menschen, der sich langweilt oder auf etwas wartet, vergeht die Zeit langsam. Zeit ist gerade in unserer schnelllebigen Welt ein wertvolles Gut. Zeit zu haben für die wichtigen Dinge im Leben. Wie sagt man so schön, wer Zeit hat, hat auch Muse. Und das regt die Kreativität an.



DIE LIEBE

Das Thema Liebe ist komplex und hat viele Formen und Ausdrucksweisen. Es gibt die romantische Liebe, die familiäre Liebe, die Zuneigungen in Freundschaften, die Liebe zur Natur, zu den Tieren, zu einem Land und die Liebe zum Höheren Selbst.

Die romantische Liebe, auch als Verliebtheit bekannt, bezieht sich in der Regel auf eine intensive emotionale Verbindung und Anziehungskraft zwischen zwei Menschen, die aber flüchtig und vergänglich sein kann. Familiäre Liebe hat oft mit einer innigen Beziehung zwischen Familienmitgliedern zu tun, während Freundschaft auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Unterstützung basiert.

Die Auffassung von Liebe kann von Kultur zu Kultur und im Laufe der Zeit variieren. Unabhängig davon, wie Liebe definiert oder verstanden wird, kann sie eine kraftvolle Kraft sein, die das Leben bereichert und uns als Menschen näher zusammenbringt.

Zu meiner Person:

Ich habe als Kind die Elternliebe nicht gekannt und sehnte mich immer danach. Ich stellte sie mir vor und lebte sie in meinen Fantasien aus. Sehnsüchte und Hoffnungen blieben im realen Leben unerfüllt. So wurde ich zu einem einsamen Kind, das sich immer mehr aus der rauen Welt im Elternhaus zurückzog und mir eine eigene Traumwelt erschuf.

In späteren Jahren habe ich mich mehrmals verliebt, doch oft lebte ich die Verliebtheit nur in meiner Vorstellung aus. Dennoch wollte ich natürlich die romantische Liebe auch in der Realität erleben. Die Gelegenheiten dafür blieben nicht aus. Die grösste Liebe, die ich jedoch erfahren durfte, war die Liebe zu meinem Sohn. Diese Liebe hat viele Wunden geheilt, die ich durch traumatische Erfahrungen in meiner Kindheit und durch verschiedene Liebesbeziehungen erlitten hatte. Das Loslassen, als er auszog und seinen eigenen Weg suchte, ist mir nicht leichtgefallen. Dennoch wusste ich: «Echte Liebe lässt den anderen frei». Dieser Gedanke hat mir geholfen.

Man hört oft von der bedingungslosen Liebe als dem höchsten Liebesideal. Aber ist das realistisch in unserer 3-dimensionalen Welt? Und was bedeutet eigentlich bedingungslos? Ist damit gemeint, dass man für andere da, hilfsbereit und grosszügig ist, ohne etwas im Gegenzug zu erwarten? Wir leben in einer Welt der Dualität und Polarität. Wenn man zu viel gibt, besteht die Gefahr, Menschen anzuziehen, die nehmen, ohne viel zurückzugeben. Für mich persönlich scheint der goldene Mittelweg der richtige Ansatz zu sein. Doch dies

ist oft ein Balanceakt. Es erfordert eine kontinuierliche Selbstbeobachtung und -wahrnehmung, um herauszufinden, ob eine Anpassung angebracht ist.

Es gibt Menschen, die Schwierigkeiten haben, Dinge anzunehmen, weil sie sich stark in der Rolle des Gebenden fühlen. Andererseits gibt es Menschen, die gerne nehmen und viel Aufmerksamkeit benötigen. Oder wie es im Volksmund heisst, «du gibst ihnen den kleinen Finger, und sie nehmen die ganze Hand».

Ein reales Beispiel aus meinem Umfeld: In meiner Nähe befand sich früher eine Pizzeria. Der damalige Besitzer hatte beschlossen, Essen kostenlos an bedürftige Menschen abzugeben. Leider kamen nicht nur die Bedürftigen, sondern auch diejenigen, die sich daran bereichern wollten. Einige Jahre später musste er die Pizzeria aus finanziellen Gründen schliessen. Hat dies nun mit bedingungsloser Nächstenliebe zu tun oder mit einer übermässigen Gutmütigkeit und dadurch einem Verlust der Realität?

Es gibt jedoch sicherlich eine höhere Form der Liebe, die als Allliebe bezeichnet werden kann. Diese Liebe schliesst Menschen, Pflanzen und Tiere ein und hat auch mit Empathie zu tun. Alles ist eine Frage des Bewusstseins. Dies umfasst meiner Meinung nach auch die Fähigkeit, die Chancen im Alltag zu erkennen, insbesondere dort, wo Menschen Hilfe benötigen. Einfach zuzuhören und für jemanden da zu sein, kann oft schon ausreichen. Manchmal erfordert es jedoch auch konkrete Taten, und das gilt es zu unterscheiden.

Es gibt jedoch manchmal Menschen in unserem Umfeld, sogar in der eigenen Familie, die es uns schwer machen, sie zu lieben. In solchen Fällen kann es helfen, ihre Lebensgeschichte und Lebenserfahrungen anzuhören, um zu verstehen, warum sie so sind, wie sie sind.

Ein Zitat von Buddha, das es meiner Meinung nach auf den Punkt bringt, heisst: «True Love is born from understanding».

Die höchste Form der Liebe ist auch an die Dankbarkeit gekoppelt. Sie ist mit der Liebe zum Göttlichen verknüpft, das in uns allen innewohnt. Über diesen inneren göttlichen Kern sind wir mit allem verbunden. Diese Liebe schliesst natürlich auch die Liebe zur Natur, zu den Tieren und zur gesamten Schöpfung ein. Wenn wir mit dieser inneren Quelle in Verbindung sind, entsteht automatisch ein Gefühl der Dankbarkeit.

Wenn wir ein Problem haben, neigen wir dazu, uns stark darauf zu fokussieren und nehmen die Dinge, für die wir dankbar sein können, nicht mehr wahr.

Ein Beispiel aus meinem Leben:

Als ich in meinem esoterischen Zentrum Socrates in Venezuela in finanziellen Schwierigkeiten steckte, war mir damals nicht bewusst, wie viele interessante Menschen ich in dieser Zeit kennenlernte, und ich konnte es deshalb auch nicht schätzen. Meine gesamte Aufmerksamkeit richtete sich auf das Finanzthema, und Ängste hielten mich gefangen. Kürzlich habe ich gelesen, dass Angst das Fehlen von Liebe bedeutet. Rückblickend bedauere ich, dass ich die wunderbaren Chancen und Begegnungen in dieser Zeit nicht wertzuschätzen wusste. Denn alles ist vergänglich, einschliesslich der Chancen im Leben. Letztendlich ist alles gut verlaufen; das Geld ging mir nie aus, und sobald sich eine Tür schloss, öffnete sich eine andere. Natürlich habe ich aus dieser Erfahrung viel gelernt, besonders das Vertrauen in die Zukunft zu haben und sich nicht von Ängsten beherrschen zu lassen.

Jeden Tag sollte man bewusst die schönen Dinge des Lebens sehen, sie schätzen und dankbar dafür sein. Dadurch wird man auch gelassener und kann dem Leben offener begegnen. Ein Zeitfenster kann sich öffnen, in dem die innere Liebe so stark gewachsen ist, dass sie sich nach aussen ausdehnt. Dies zieht auch das Gute ins Leben. Wie innen, so aussen.



DAS GLÜCK UND GLÜCKLICH SEIN

Es gibt viele Faktoren, die zum Glück und glücklich sein beitragen können, wie etwa eine gute Gesundheit, stabile Beziehungen, eine erfüllende Arbeit, materieller Wohlstand und soziale Unterstützung. Allerdings sollte man sich dessen bewusst sein und nicht alles als selbstverständlich erachten. Oft erkennt man den Wert von etwas erst, wenn man es eine Weile nicht hatte oder darauf verzichten musste.

Dankbarkeit, Optimismus und Selbstakzeptanz können ebenfalls zum Wohlbefinden beitragen. Die Frage lautet: Sind es die kurzen Momente, in denen wir glücklich sind oder lässt sich dieser Zustand über längere Zeit aufrechterhalten? Hängt das Glückliche von äusseren Umständen ab? Dies mag für jeden unterschiedlich sein.

Zu meiner Person:

Was mich oft innerlich glücklich und dankbar stimmt, sind Begegnungen mit Menschen, die mir nahe stehen oder mit denen ich einen konstruktiven Gedankenaustausch habe. Auch Momente, in denen ich draussen in der Natur bin, vermitteln mir ein Gefühl des Glücks. Ein erster Sprung ins Wasser im Sommer ruft ebenfalls ein Glücksgefühl hervor. Aber nicht nur dann, denn ich schwimme für mein Leben gern und das Gefühl der Leichtigkeit des Seins stellt sich bei mir dann ein. Beim Nachdenken über diese Dinge wird mir bewusst, dass sie nichts kosten, höchstens Zeit und bewusste Wahrnehmung im Hier und Jetzt.

Wie war es in meinem Leben mit materiellen Dingen? Wie fühlte ich mich, als ich mein erstes Auto kaufte? Es hat mich nicht glücklich gemacht, aber ich war sicherlich froh über das Transportmittel, das mich schnell von A nach B brachte.

Und wie war es mit Reisen? Besonders in meinen jüngeren Jahren bin ich viel gereist. Oh ja, in diesen Momenten übermannte mich oft ein Glücksgefühl. Doch auch das verblasste schnell, sobald ich wieder in der Schweiz war.

Der Mensch gewöhnt sich so rasch an die positiven Dinge im Leben und strebt dann nach Neuem, nach mehr Komfort, nach neuen Erfahrungen, um dem alltäglichen Trott zu entkommen.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich vor vielen Jahren aus einer kleinen Genossenschaftswohnung in eine grosse, helle Wohnung mit einer wunderschönen Aussicht in Greifensee umgezogen bin. Ein Gefühl des Glücks überkam mich, als ich das erste Mal durch die Räume lief und die atemberaubende Aussicht genoss.

Wie war es vor 14 Jahren, als ich meine Prüfungen zur Erwachsenenbildnerin bestand? War ich darüber glücklich? Nein, das würde ich so nicht bezeichnen, aber sicherlich war ich froh und erleichtert.

Glücksgefühle überwältigten mich jedoch jedes Mal, wenn mein Sohn als Kind mir nach der Arbeit entgegenlief und vor Freude in meine Arme sprang. Oder als er mir als kleines Kind so viele Komplimente machte und mir sogar kleine Briefe schrieb, in denen er seine Dankbarkeit ausdrückte. Doch es lässt sich nichts festhalten. Alles ist vergänglich und von begrenzter Dauer. Und das hat auch seine guten Seiten, besonders wenn man offen für Neues ist.

Wie ist es mit dem Glück haben? Glück hatte ich oft, wenn ich durch schwierige Phasen ging und mir dabei sichtbare und auch unsichtbare Helfer zur Seite standen. Jedes Mal, wenn ich sie benötigte, waren sie zur Stelle. Und genauso plötzlich, wie sie gekommen waren, verschwanden sie oft auch wieder aus meinem Leben.

Aus meinem Leben: Als ich 24 Jahre alt war, erlitt ich einen schweren Autounfall. Meine Kollegin, die am Steuer sass, brach sich dabei das Genick und verstarb. Ich wurde mit schweren Verletzungen ins Krankenhaus eingeliefert. Ich habe dabei 9 Zähne verloren und erlitt auch Gesichtsverletzungen. Die Zeit nach diesem Vorfall war zweifellos eine der schwierigsten Phasen meines Lebens.

Kurz vor dem Unfall hatte meine Schwägerin im Fernsehen eine Dokumentation über eine damals neuartige zahnärztliche Technik gesehen, die auch heute als Zahnimplantologie bekannt ist. Sie notierte sich die Adresse des Zahnarztes, der diese Methode vorstellte und vereinbarte für mich einen Termin. Die folgende Behandlung war langwierig und schmerzhaft und erstreckte sich über mehrere Monate. Der geschätzte Betrag für die notwendige Behandlung belief sich auf CHF 24'000.--, was damals eine erhebliche Summe darstellte. Die Versicherung lehnte die Übernahme der Kosten mit der Begründung ab, dass diese Technik in der Schweiz noch unbekannt sei.

Etwa zwei Monate nach dem Unfall nahm ich meine Arbeit in Zürich wieder auf. Im Treppenhaus des Gebäudes, in dem ich arbeitete, traf ich zufällig - oder war es Fügung - einen Rechtsanwalt, der sich auf Versicherungsangelegenheiten spezialisiert hatte. Er war im gleichen Gebäude ansässig und bot mir an, sich meiner Angelegenheit anzunehmen. Dank seiner Unterstützung und Intervention musste die Versicherung schliesslich nach intensiven Verhandlungen die Behandlungskosten übernehmen. Zudem wurde mir eine grössere Summe für Nachbehandlungen ausgezahlt.

Hätte meine Schwägerin nicht zufällig jene Fernsehsendung gesehen, wäre ich wohl nie zu diesem wunderbaren Zahnarzt mit modernster Technologie gelangt. Wäre der Anwalt nicht im selben Gebäude wie ich tätig gewesen, wären wir uns möglicherweise nie begegnet. War das alles dem Zufall geschuldet? Oder war es einfach - wie ich es heute beschreiben würde - Glück im Unglück?

Gewiss hatte ich auch in finanzieller Hinsicht Glück. Auch hier erfuhr ich oft Unterstützung, wenn ich mich in einer finanziellen Klemme befand. Zusätzlich haben mich Begegnungen vielfach inspiriert, sei es durch

gute Ideen oder hilfreiche Hinweise, die mir zeigten, in welche Richtung ich mich beruflich weiterentwickeln sollte.

Meine Erkenntnis lautet: Das Glück kommt von aussen, während das glücklich sein von innen erwächst. Beides steht jedoch miteinander in Verbindung. Wenn ich in einem Zustand des Glücklichseins bin, wirkt das Gesetz der Resonanz und ich ziehe dadurch positive Dinge in mein Leben.



DIE STILLE

In unserer hektischen und lauten Welt wird es immer schwieriger, Momente der Stille zu finden. Wir sind von zahlreichen Geräuschen umgeben, sei es durch den Verkehr, die Arbeit, die Technologie oder die Gesellschaft. Häufig führt dies zu Stress, Überstimulation und der Unfähigkeit, sich zu konzentrieren oder zu entspannen.

Die Stille kann auch zu Heilungszwecken genutzt werden und dazu beitragen, Regeneration und Erholung zu fördern. Sie kann unsere Gedanken ordnen, Kreativität freisetzen und eine Verbindung zu unserem höheren Selbst herstellen. Viele Kulturen sehen die Stille als essentiellen Bestandteil der Meditation, Kontemplation und Spiritualität.

Daher muss Stille bewusst in das eigene Leben integriert werden. Wie ist das möglich? Zum Beispiel, indem man genügend Zeit im Tagesverlauf einplant, um innezuhalten, sei es bei einem Spaziergang durch den Wald, einer Meditation oder auch durch bewusstes Atmen.

Die Stille ermöglicht es uns, Töne und Geräusche wahrzunehmen, die im aktiven Leben normalerweise untergehen. Wann hören wir bewusst das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes oder das Plätschern eines Baches? Oder wann betrachten wir bei einem klaren Nachthimmel die Sterne? Dies geschieht meist erst dann, wenn wir ganz im Hier und Jetzt verankert sind - etwas, das normalerweise selten vorkommt. Unsere Gedanken schweifen oft ab und kreisen um Vergangenes oder Zukünftiges. Zeit für die Stille und Musse muss man sich bewusst nehmen. Die Frage ist: Sind wir fähig, die Stille auszuhalten?

Wenn wir uns Zeit für diese Momente der inneren Einkehr nehmen, kann es auch sein, dass wir die innere Stimme wahrnehmen. Hierbei spreche ich nicht von dem Gedankenfluss oder Gedankenkarussell, das uns gelegentlich übermannt. Es handelt sich um eine subtile innere Stimme, die uns Rat geben oder warnen kann. Ich vernehme diese innere Stimme gelegentlich, wenn ich alleine in der Natur unterwegs bin oder mich tagsüber im Schweigen übe und wenn ich der Versuchung widerstehe, mich ablenken zu lassen, sei es zum Telefon zu greifen oder den Fernseher einzuschalten. Ja, es gibt zahlreiche Ablenkungsmöglichkeiten.



MUT ZUR VERÄNDERUNG

Mut zu haben, neue Wege zu gehen und Dinge hinter sich zu lassen, ist keine einfache Sache. Der Mensch ist von Natur aus träge, schätzt Gewohnheiten und geht nicht gerne Risiken ein. Selbst dann, wenn vieles nicht mehr stimmig ist, halten die meisten Menschen am Vertrauten fest, weil sie gelernt haben, damit umzugehen. Es kann auch vorkommen, dass der Beruf oder die Arbeitsstelle nicht mehr passen, doch Verpflichtungen halten einen zurück, und dann gesellt sich auch noch die «Komfortzone» dazu, die einem daran hindert, nach neuen Möglichkeiten Ausschau zu halten und etwas zu verändern.

Wenn jedoch der Zeitpunkt reif ist und man sich von Altem gelöst hat, kann es geschehen, dass das Schicksal einem eine neue Chance gibt. Doch diese muss man erkennen und ergreifen. Es kann jedoch eine Weile dauern, bis sich eine neue Tür öffnet. Den Zustand aushalten zu können, wenn das Alte nicht mehr funktioniert und das Neue noch nicht präsent ist, ist alles andere als einfach. In solchen Momenten schwebt man förmlich im Nichts, in einem luftleeren Raum. Aber gerade an diesem Punkt, wo man an keiner Sicherheit mehr festhalten kann, kann ein Wunder geschehen. Mir sind einige Male solche Wunder widerfahren.

Zu meiner Person:

Mit 32 Jahren befand ich mich an einem entscheidenden Wendepunkt in meinem Leben. Ich steckte in einer tiefen Sinnkrise; meine damalige Partnerschaft war kürzlich in die Brüche gegangen und mein Bürojob bereitete mir keine Freude mehr. Innerlich war ich bereit für eine umfassende Veränderung. Doch die Frage lautete: Was genau sollte diese Veränderung sein und wohin sollte sie mich führen? Da ich mir nicht im Klaren darüber war, plante ich eine dreimonatige Reise nach Philadelphia, Mexiko und Italien. Ich wollte mir Zeit geben, um eine Entscheidung zu treffen und in der Zwischenzeit Freunde besuchen.

Allerdings kam alles anders als geplant. Kurz vor meiner Abreise erhielt ich völlig unerwartet und überraschend ein Jobangebot von einem Geschäftsmann. Er bot mir an, für seine Firma in Caracas, Venezuela, zu arbeiten. Das war in den 80er Jahren vor der Computerzeit. Ich sollte dort eine elektronische Speicherschreibmaschine auf dem Markt einführen und Kunden darin schulen. Zuerst zweifelte ich an meinen Fähigkeiten und lehnte das Angebot ab. Zudem war Caracas bzw. Venezuela nicht unbedingt mein Wunschort. Während einer früheren Südamerikareise hatte ich das Land bewusst nicht besucht. Der Geschäftsmann liess jedoch nicht locker und betonte nach zwei Wochen: «Sie sind die ideale Person für diese Position. Warum ergreifen Sie diese Chance nicht? Es ist keine langfristige Verpflichtung notwendig». Nach einer schlaflosen Nacht stimmte ich schliesslich zu. Diese Entscheidung erwies sich als die beste, die ich je in meinem Leben getroffen hatte. In Venezuela fühlte ich mich von Anfang an wie zu Hause. Aus den

anfangs geplanten sechs Monaten wurden schliesslich sechs Jahre. Mehr darüber werde ich in einem anderen Kapitel berichten.

Eine weitere prägende Erfahrung ereignete sich viele Jahre später, als ich bereits seit geraumer Zeit wieder in der Schweiz lebte. Ich befand mich inmitten einer beruflichen Neuorientierung. Die Fluggesellschaft Swissair, für die ich zwölf Jahre lang als Freelancer im IT-Bereich tätig war, meldete Konkurs an. Nun stand ich vor der Frage: Wie sollte es nun weitergehen? Über ein Jahr lang lebte ich weitgehend von meinen Ersparnissen und grübelte darüber nach, welchen Weg ich einschlagen sollte. Ich investierte Geld in ein IT-Projekt, das sich leider als Fehlentscheidung und finanzieller Verlust herausstellte.

Aber dann kam ein Wink des Schicksals oder der Fügung, wie man es auch immer nennen mag. Auf dem Weg nach Lugano lernte ich während der Zugfahrt eine Frau kennen, die in der Erwachsenenbildung als Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache (DaF) arbeitete. Plötzlich durchzuckte es mich wie ein Blitz, und ich wusste augenblicklich, dass ich das auch machen wollte. Sie gab mir einen Kontakt an, über den ich kurz darauf ein Vorstellungsgespräch an einer Sprachschule in Zürich hatte. Drei Monate später begann ich selbst, Deutsch als Fremdsprache für Migranten zu unterrichten. An die Anfangszeit erinnere ich mich noch heute gerne. Ich unterrichtete mit unglaublicher Begeisterung und Freude. Im Verlauf der folgenden zwei Jahre erwarb ich den Eidgenössischen Fachausweis als Erwachsenenbildnerin (SVEB2).

Waren diese Begegnungen nun Zufall oder Bestimmung? Oder war es schlichtweg eine Chance, die ich glücklicherweise erkannt und ergriffen habe?



DIE SEELENFAMILIE

Mit Seelenfamilie ist eine Gruppe von Menschen gemeint, mit denen wir uns auf einer tiefen spirituellen Ebene verbunden fühlen. Oft versteht man sich auch ohne Worte, denn das Verständnis für einander spielt sich auf intuitiver Ebene ab. Einige Mitglieder der Seelenfamilie sind inkarniert, andere nicht.

In der Seelenfamilie findet man oft Halt, Trost und Inspiration. Wir können uns gegenseitig helfen, unser volles Potenzial zu entwickeln, uns zu heilen und zu wachsen. Die Seelenverwandten können uns aber auch herausfordern und anspornen, unser spirituelles Wachstum voranzutreiben und somit unsere Talente und unser Potenzial auszuschöpfen.

Manchmal können wir sogar eine Seelenverwandtschaft empfinden, die uns das Gefühl gibt, dass wir uns seit Ewigkeiten kennen.

Es ist dabei zu beachten, dass die Seelenfamilie nicht unbedingt aus biologischen Familienmitgliedern besteht. Es können auch Menschen sein, die wir im Laufe unseres Lebens getroffen haben und die wir als Teil unserer spirituellen Reise betrachten.

Meine Reflexionen:

Gibt es so etwas wie eine Seelenfamilie – Menschen, mit denen man eine tiefe innere Verbindung spürt? Ich bin davon überzeugt, denn in meinem Leben habe ich mehrere Erfahrungen in dieser Hinsicht gemacht. Es handelt sich um Menschen, mit denen man sofort auf derselben Wellenlänge ist, die einem so vertraut sind, dass man ihnen seine tiefsten Geheimnisse offenbart. Dies geschieht, weil man spürt, dass diese Menschen einen niemals im Stich lassen würden. Es sind Menschen, mit denen man mehr teilt als nur das äussere Dasein. Sie können aus verschiedenen Kulturen stammen oder sogar zur eigenen Familie gehören. All das habe ich persönlich erlebt.

Zu meinen Erfahrungen:

Als ich 25 Jahre alt war, bin ich vom Tessin nach Zürich umgezogen. Es war keine leichte Entscheidung, denn ich hatte drei glückliche Jahre im Tessin verbracht. Es waren unbeschwerte Jahre des fröhlichen Zusammenseins mit Freunden. Auch heute noch tauchen Erinnerungen an gesellige Wanderungen, an einen lebenswürdigen Vorgesetzten bei der Arbeit, an Wochenendausflüge nach Mailand und Florenz auf. Ja, es war eine schöne, unbeschwerte Zeit, aber die Sehnsucht nach meiner ersten Liebe war stärker und somit zog ich nach drei Jahren zu ihm nach Zürich.

Gerade hatte ich eine Arbeitsstelle als Sekretärin bei einer Kleinfirma in Zürich angetreten, als ich sie kennenlernte. Sie, meine wunderbare Freundin, Seelengefährtin, Schwester, Mutter, Grossmutter. Sie war

einfach alles für mich, mein geliebtes «Müeti», denn so nannte ich sie. Mit ihren 70 Jahren strahlte sie so viel Lebensfreude, Optimismus und Liebenswürdigkeit aus. Und das, obwohl sie viel Schweres durchgemacht hatte. Sie hatte zwei Weltkriege erlebt, Armut gekannt, einen alkoholsüchtigen Mann gehabt und acht Kinder zur Welt gebracht.

Sie war für mich ein grosses Vorbild, wie man trotz Widrigkeiten im Leben Würde und Selbstmeisterung bewahren kann. Sie war mir über einige Jahre hinweg eine wichtige Lebensgefährtin, die mich oft aufmunterte, tröstete und mir das Gefühl gab, wie ihr eigenes Kind zu sein. Echte Mutterliebe hatte ich in meiner eigenen Familie nicht gekannt. Doch bei ihr fand ich mehr Geborgenheit, als ich je zuvor in meiner Familie erlebt hatte. Heutzutage bin ich mir sicher, dass wir in vergangenen Leben schon oft zusammen waren, und ich das Privileg hatte, sie in diesem Leben als grosse Hilfe und Vorbild zu erleben.

Sie war sehr traurig, als ich im Alter von 33 Jahren nach Venezuela auswanderte. Ihre Postkarten mit liebevollen Botschaften erreichten mich oft erst spät, doch ich hebe sie bis heute auf. Auf irgendeine Weise spüre ich, dass wir uns eines Tages wiedersehen werden.

Auch mein Sohn gehört zu meiner Seelenfamilie. Wie kann ich mir da sicher sein? Als ich im Alter von 36 Jahren mein esoterisches Zentrum mit Buchladen, Yoga- und Tai-Chi-Schule gründete, ahnte ich noch nicht, dass das Schicksal oder mein Lebensplan etwas ganz anderes mit mir vorhatte. Ich betrachtete es als meine Lebensaufgabe, ein esoterisches Zentrum zu gründen und der Gesellschaft so einen Teil meines Potenzials zur Verfügung zu stellen. Ich war so stark auf diesen Plan fixiert und überzeugt davon, dass mich nicht einmal ein lieber Freund, der es gut mit mir meinte, davon abbringen konnte. Ich höre immer noch seine Worte in meinen Ohren: «Du bist besessen von diesem Projekt, obwohl es völlig unrealistisch ist. Da kann man nichts machen, du musst es offenbar einfach tun». Und so geschah es dann auch. «Wer nicht hören will, muss fühlen», sagt ein Sprichwort. Tatsächlich hätte mich niemand von diesem Plan abhalten können. Aus heutiger Sicht ist mir bewusst, dass es auch richtig war. Ich musste diese schmerzvollen Erfahrungen wohl durchleben, da sie zu meiner persönlichen Entwicklung beigetragen haben.



Das Zentrum musste ich nach einem Jahr aus verschiedenen Gründen schliessen. Was mich am meisten schmerzte, war nicht einmal der materielle Verlust, der erheblich war. Es waren die vielen menschlichen Enttäuschungen von meinen Mitarbeitern, die ich erlitten hatte. Ich hatte viel Idealismus, guten Glauben und Vertrauen in dieses Projekt und in die Menschen, die daran mitarbeiteten, investiert. Am Ende stand ich vor einem Scherbenhaufen. Meine Finanzen waren nach einem Jahr aufgebraucht. Zu dieser Zeit hätte ich in die Schweiz zurückkehren können. Was hielt mich noch in Venezuela? Meine Familie und Freunde aus der Schweiz rieten mir dazu, endlich die Tore hinter mir abubrechen und ein neues Leben in meiner Heimat zu beginnen. Aber irgendetwas - oder irgendjemand aus der unsichtbaren Welt - hielt mich noch in Venezuela zurück. Ich wechselte den Wohnort und zog mit meinem damaligen Partner nach Mérida, einer Universitätsstadt in den Anden. Dort eröffneten wir ein vegetarisches Restaurant und einen kleinen Buchladen. Dies sollte ich bald bitter bereuen.

Ich befand mich an einem fremden Ort, wieder mit viel Verantwortung und einem Partner, mit dem ich mich nicht verstand und der mir keine Hilfe war. Ich spielte mit dem Gedanken, in die Schweiz zurückzugehen. Dann wurde ich unerwartet schwanger. Noch wusste ich nicht, dass eine besondere Seele durch mich inkarnieren wollte, um mir in meinen Irrungen und Verwirrungen zu helfen und mir Stabilität zu geben. Es war das Beste, was mir passieren konnte. Inmitten dieser schwierigen Zeit kam ein Licht zu mir, und mein ganzes Leben nahm eine positive Wendung. Mein Sohn wurde dort geboren, und kurz nach der Geburt verliess ich Venezuela endgültig und kehrte in die Schweiz zurück. Obwohl der Neustart in der Schweiz alles andere als einfach war, habe ich meine Rückkehr nie bereut.

