

das gewaltige Potenzial inneren Wachstums. Durch die eigene, aktive Bewältigung entwickelt man automatisch mehr Tiefe, mehr Reife, ein neues Bewusstsein und letztendlich auch mehr Liebe zu sich selbst und der gesamten Schöpfung.

Ein Trauma muss überwunden werden. Es ist wie ein Tor, eine Pforte zu einer neuen Daseinsebene.

Am Ende war ich meinen »Schicksalsschlägen« und den daraus entstandenen Traumata dankbar. Mir wurden einmalige Chancen bereitgestellt; nur musste ich mich dazu entschließen, sie auch zu nutzen.

### Das traumatische Ereignis

Es begann aus heiterem Himmel und ohne Vorwarnung. Ich war gerade in meiner täglichen Meditation, als mich plötzlich extremste Kopf- und Nackenschmerzen überfielen. Ich konnte vor Schmerz nicht mehr aufstehen und rief nur noch um Hilfe. Zum Glück war mein Sohn zu Hause und alarmierte geistesgegenwärtig sofort den Notarzt. Bereits eine knappe halbe Stunde später war ich im Krankenwagen auf dem Weg ins nächstgelegene Krankenhaus.

Der Schmerz in meinem Kopf explodierte regelrecht, und bevor ich überhaupt wusste, was mit mir los war, fand ich mich plötzlich in einer sterilen Intensivstation wieder. Die Diagnose stand relativ schnell fest: Subarachnoidalblutung, eine besondere Form der Gehirnblutung, verursacht durch ein vermutlich angeborenes Aneurysma. Als Aneurysma wird eine Aussackung einer Arterienwand, also eine Erweiterung, bezeichnet. Wenn sich so ein Aneurysma mit den Jahren immer mehr ausdehnt und schließlich dem Druck irgendwann nicht mehr standhält,

reißt es. Da das ausströmende Blut die Hirnnerven reizt und weitere Blutungen und Schlaganfälle auslösen kann, muss in einem solchen Fall sofort operiert werden.

Ich bekam unentwegt Medikamente verabreicht, die die schrecklichen Schmerzen deutlich linderten. In der folgenden Nacht jedoch verschlechterte sich mein Zustand dramatisch und ich musste künstlich beatmet werden, da sich aufgrund der Blutung zusätzlich noch ein Wasserkopf zu bilden drohte. Am nächsten Morgen wurde in einer mehrstündigen Notoperation das Aneurysma »geklippt«, also ausgeschaltet. Die Überlebenschancen bei dieser »Krankheit« liegen bei rechtzeitiger Operation bei ca. 40 bis 60 %. Doch auch bei gutem Verlauf besteht trotzdem das Risiko schwerwiegender neurologischer Schäden, wie z. B. Lähmungen, Störungen in den Bewegungsabläufen oder beim Sprechen.

Insgesamt verbrachte ich fast acht Wochen im Krankenhaus, darunter über fünf Wochen auf der Intensivstation. In der dritten Woche entwickelte sich aufgrund des ausgeströmten Bluts in meinem Kopf ein leichter Hirninfarkt. Seitdem ist meine linke Körperhälfte, vor allem mein linker Arm, leicht taub. Doch das ist angesichts der Fälle, die ich anschließend in der Reha sah, jedoch eher harmlos. Die ganze Zeit über wurde ich mit vielen verschiedenen Medikamenten vollgepumpt, hatte Schläuche im Arm, im Hals, in der Nase und als Katheter in der Harnröhre. Erst nach und nach kam ich geistig wieder zu mir. Die meiste Zeit im Krankenhaus ging völlig an mir vorbei, denn ich war von den vielen Pharmazeutika regelrecht benebelt.

Erst als ich nach einer mehrwöchigen Rehabehandlung wieder zu Hause war, begann ich allmählich, das Geschehene zu begreifen. Nach ein paar wenigen Wochen setzte dann das Trauma

ein. Eine Achterbahnfahrt der schrecklichsten Empfindungen wurde in mir in Gang gesetzt: Flirrende Aufgeregtheit, Angst- und Panikattacken, Hilflosigkeit und Entsetzen wechselten sich mit stundenlangem Weinen ab. Meine Tage waren von Freudlosigkeit, Grauen und tiefer Traurigkeit geprägt.

Etwas in mir war zutiefst erschüttert worden. Die eigentliche Verarbeitung des Traumas, das sich Schicht für Schicht aus mir »herauszuschälen« begann, dauerte Monate. Es gab keine Nacht mehr, in der ich nicht mehrmals von Entsetzen gepackt aus kurzen Schlafzuständen hochschreckte. Ein Knacken im Gebälk meines Hauses wurde in meiner Fantasie zu einer einstürzenden Decke, ein Gluckern in den Wasserleitungen zu einem undichten Rohr mit anschließender Überflutung. Schlichtweg jedes normale Geräusch von fließendem Wasser assoziierte mein traumatisierter Verstand sofort mit Ertrinken, oder es entstand die Hysterie, kein Wasser mehr zu haben und elendig zu verdursten. Begleitet wurden diese hysterischen Vorstellungen von den entsprechenden körperlichen Reaktionen: Übererregtheit, Nervosität, Mundtrockenheit, Herzrasen, übermäßiges Schwitzen und Frieren. Der körperliche Tod erschien mir in diesen qualvollen Tagen und Nächten wie eine Erlösung aus dem nicht enden wollenden Albtraum. Mir erschien der Tod gnädiger als die Konfrontation mit diesen wahnsinnigen Bildern von Gefahr und Zerstörung. Mein bis dahin so geliebtes Haus kam mir auf einmal in nichts mehr sicher vor und versetzte mich mit all seinen fortwährenden Geräuschen in Angst und Grauen von höchster Intensität. Ich fühlte mich nirgends mehr sicher, weder an dem Ort noch in dem Körper, in dem ich lebte. Es ging sogar so weit, dass ich mein Haus sofort verkaufen wollte. Doch ich kam zu der Einsicht, dass das nur eine Flucht, eine Verlagerung

gewesen wäre, denn woanders wäre es genauso weitergegangen, wahrscheinlich sogar noch schlimmer. Eine Veränderung musste in mir selbst und nicht da draußen stattfinden.

Eines Nachts war es besonders qualvoll. Ich schreckte hoch und es gab nur noch Angst und allertiefste Verzweiflung. Es war unerträglich. Mein Empfinden war: Jetzt verliere ich alles. Sogar meinen Verstand. Auf einmal, von einer Sekunde zur anderen, war der ganze Spuk vorbei. Plötzlich stand alles still. Es gab keine gefühlsmäßigen oder körperlichen Reaktionen mehr. Alles war von selbst zur Ruhe gekommen, und ich befand mich einfach nur in einer großen inneren Leere. Im Nachhinein schließe ich auf eine gnädige Ohnmacht, die mir eine kurze Verschnaufpause ermöglichte. Ich hielt es einfach nicht mehr aus, also machte mein ganzes System »dicht«.

Ein Trauma bringt es mit sich, dass eigentlich laufend und in allen Alltagssituationen grauenhafte Schreckensbilder und Empfindungen auftauchen können. Sah ich ein Kind über die Straße laufen, lief sofort die Horrorszene in mir ab, wie dieses Kind von einem Auto erfasst wurde. Das ist die Heimtücke eines Traumas: Es überfällt den Menschen einfach, ohne ihm eine Möglichkeit des Entkommens zu geben.

Lange Zeit begleitete mich in meinem Magen- und Bauchbereich das Empfinden von einer sehr schweren Erschütterung. Das Ereignis der Operation hinterließ ein »Nachbeben«, eine Art von Disharmonie und Störung in diesem großen Nervenzentrum.

Auch während der akuten und brutalsten Phase des Traumas lehnte ich es ab, irgendwelche Medikamente, Psychopharmaka oder Tranquilizer zu schlucken. Ich wollte nicht betäubt werden, sondern das Geschehen aktiv verarbeiten. Ich wollte da

herrschen scheint, wird uns die Chance auf ein neues Leben eröffnet. Wenn ein traumatisches Ereignis die Grundfesten des menschlichen Daseins zutiefst erschüttert und der Mensch seine Belastungsgrenze erreicht hat, dann bedarf es Gott, sowie seiner Liebe, Fürsorge und Führung. Sich in qualvollen Zeiten an das göttliche Licht zu wenden, wird den Wendepunkt zum Besseren einleiten.

Vergessen wir nicht, dass das Licht stets bemüht ist, sich selbst wiederzuerkennen. Wie sonst könnte es uns aus unseren süßen, oberflächlichen Träumen aufwecken, wenn nicht durch diese schrecklichen Ereignisse, die unsere eingebildete, trügerische Vorstellung von Sicherheit im Nu in sich zusammenfallen lassen! Dieser neue Abschnitt in der menschlichen Entwicklung, die göttliche Erfahrung, ist das Erleben der nährenden und tragenden Kraft, die sich um uns kümmert und uns liebt. Wir werden beginnen, uns innerlich an das göttliche Licht anzulehnen und wir werden seine Sanftheit und Liebe zu spüren bekommen.

Das Leben beginnt neu. Die Zuwendung zum Göttlichen, zum Licht, bewirkt, dass wir neu gestärkt ins Leben zurückkehren, mit einem größeren Herzen, das sich in liebender Fürsorge den Mitmenschen, aber auch der Natur und seinen Geschöpfen zuwendet. Dann wird eine neue und tiefere Achtsamkeit unser stetiger Begleiter sein. Nichts wird mehr so sein, wie es zuvor war – bedingt durch das göttliche Licht! Es ist eine Sache der Übung, aus unseren alten Verhaltensmustern auszusteigen und neues Terrain zu beschreiten. Rückschläge gehören dazu und gehen vorüber, wir müssen nur immer wieder aufs Neue aufstehen und es noch einmal versuchen.

## Das innere Trümmerfeld

Die Verarbeitung eines Traumas erstreckt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum von ein bis zwei Jahren. So war es damals bei meiner Scheidung, und so wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch bei meinem heutigen Trauma, der Schreckneurose, sein. Auch wenn die Übungen, wie in Teil I beschrieben, mir die akutesten und heftigsten Panik- und Angstattacken weitestgehend abgenommen hatten, hatte ich von Zeit zu Zeit doch immer wieder mit Rückschlägen in Form von »Schreckattacken« zu kämpfen. Ein kleiner, unbedeutender Anlass im Außen genügte dann, um alles in meiner Körpermitte erneut in hellste Aufregung zu versetzen.

Jede Erschütterung, jeder große Schreck betrifft in erster Linie die unzähligen, vielen tausend Nerven, die durch den ganzen Körper führen und vor allem im Magenbereich, im Solarplexus, zusammenlaufen. Der anhaltende psychische Druck eines Traumas wird jeden davon Betroffenen über eine längere Zeit leidvoll begleiten. Die wesentlichen Schritte im Umgang mit diesen »Schreckempfindungen« und ihren verheerenden Auswirkungen waren, unterstützt durch die im ersten Teil beschriebenen Lichtübungen, alles neutral zu beobachten und einfach da sein zu lassen, damit weder eine Verdrängung noch eine unnötig große Belastung daraus entstehen konnte. Wurde meine Aufmerksamkeit zu sehr von den nervlichen und gefühlsmäßigen Empfindungen gefangen genommen, steigerten sich diese Zustände auf eine höllische Art und Weise fast zu einem inneren Inferno.

Die drei Pfeiler der Verarbeitung von Trauma und Angst waren bei mir:

1. Neutrales Betrachten aller Empfindungen von Schreck und Entsetzen, wann immer sie auftauchten.
2. Bewusstes und sofortiges Umlenken der Aufmerksamkeit auf das Licht mit Hilfe meiner Vorstellungskraft.
3. Flexibilität in der Auswahl der richtigen Übung.

Das eine Mal wird die eine Übung besser anschlagen, ein anderes Mal eine andere. Und manchmal wird vielleicht sogar erst eine Kombination aus mehreren verschiedenen den erhofften Ruhezustand herbeiführen. Wesentlich ist immer, nicht im Schreckgeschehen zu verharren, sondern einen anderen Bezugspunkt anzupeilen und darauf ausgerichtet zu bleiben.

Manchmal genügte es schon, meine Aufmerksamkeit nur auf meine Wirbelsäule auszurichten oder mich gedanklich in sie hineinzusetzen. Diese Vorgehensweise beruhigte bereits innerhalb kürzester Zeit spürbar alle Nerven. Intensiv lösend und befreiend war auch die Vorstellung, mir meine Wirbelsäule als eine silbern schimmernde Perlenkette vorzustellen, in der langsam und stetig das göttliche Licht pulsierte.

Es waren einfach »nur« diese Vorstellungen, die mir wieder einen Hauch von Glück, Befreiung und Stille zurückbrachten. Oft begleitete ich diese heilenden Zustände mit den Gedanken:

*Ich bin frei und ungebunden, doch in mir ist alles bewusst.*

Meine Magengegend fühlte sich von Zeit zu Zeit jedoch weiterhin wie eine große Glasscheibe an, die durch eine äußere Gewalt einwirkung, wie mit einer Panzerfaust, brutal in tausend Splitter

zerschmettert worden war. Das bedeutete, vor einem inneren Scherbenhaufen zu sitzen und daraus nicht mehr aus eigener Kraft heraus zu können. Neben der Übung mit der Perlenkette atmete ich zusätzlich immer wieder in meine Lichtfigur ein und aus, die sich dank meiner Vorstellungskraft stets Fuß an Fuß mit mir befand, und übergab ihr auf diese Weise all das, was in mir los war. Mit tiefen und bewussten Atemzügen ließ ich golden schimmerndes Licht in meinen ganzen Körper einströmen, ließ alles Belastende von diesem reinigenden Licht mitnehmen und atmete danach ganz langsam und aufmerksam wieder ins Licht aus. Gleichzeitig damit sandte ich meinen lautlosen Hilferuf:

*Ich bitte um Hilfe, weil ich aus mir selbst heraus nichts mehr zu tun vermag.*

Ich glaube, dass es diese »Übergabe« an die höhere Macht gewesen ist, die mir als ersten wesentlichen Schritt das »fühlende Annehmen« ermöglichte. Ich begann, das innere Trümmerfeld zu akzeptieren.

### Fühlende Akzeptanz

Das innere Trümmerfeld wollte und musste auf fühlende Weise angenommen werden, denn das war die Voraussetzung für Heilung und Änderung. Das war sehr schwer für mich, denn ich musste alles so akzeptieren, wie es gerade war und wie es sich anfühlte.

Schonungslose Akzeptanz bedeutete für mich ebenfalls die Erkenntnis, dass ich ein ziemlich komischer und anstrengender Mensch für meine Familie geworden war, und auch, dass

ich meine selbstständige Tätigkeit als Masseurin nicht mehr aufnehmen, nicht mehr Auto fahren konnte und ich von den finanziellen Zuwendungen meiner Familie abhängig war. Akzeptanz bedeutete auch, das zu akzeptieren, was ich gerade nicht akzeptieren konnte. Ich akzeptierte sozusagen sogar meine »Nicht-Akzeptanz«.

Jeder Widerstand gegen einen bestimmten Umstand baute in mir fast augenblicklich einen starken, spürbaren Druck in Herz- oder Magengegend auf. »Gegen« etwas zu sein, das aber jetzt im Leben unumstößlich »da« ist, bedeutet immer Kampf, Stress und Anspannung. Solange ich »gegen« etwas war, kämpfte ich auf verlorenem Posten. Ich kämpfte gegen mich selbst, und das war keine Heilung und auch keine Weiterentwicklung. Ich hing fest, im Innen wie im Außen. Es funktionierte gar nichts mehr! Es ist so, als würde man in ein kleines, munter fließendes Bächlein einen großen Stein hineinwerfen und ihn dadurch aufstauen. Ein solcher »Stau« unterbrach aber nicht nur die Verbindung zum göttlichen Licht und damit zum Leben, sondern schnitt auch den Kontakt zur inneren Führung ab.

In meiner Rehazzeit zum Beispiel musste ich diesen Umstand deutlich am eigenen Leib erfahren. Die Anwendungen kamen mir so anstrengend vor und die vielen Menschen um mich herum »nervten« einfach nur noch. Weder mein Zimmer noch das Essen passten mir. Ich war im Widerstand gegen alles! Nichts konnte mich aufmuntern. Kein Wunder, dass ich mich schlaflos im Bett wälzte, dass der operierte Kopf dröhnte, bis mir angst und bange wurde, dass der Blutdruck seine Kapriolen schlug und mir fast die Luft zum Atmen wegblieb.

Zum Glück ging mir dann schließlich doch noch ein »Licht« auf, und mit ihm die Erkenntnis, dass alles nur mit meinem men-

talen Widerstand zusammenhing, den ich so fleißig »kultivierte«. Also probierte ich das Gegenteil aus. Ich sagte mir: »Okay, ich bin hier an diesem Ort, und ich bin damit einverstanden. Ich bin mit diesem Zimmer, dem Essen, mit den Menschen um mich herum und mit den Anwendungen ganz genauso einverstanden, wie sie sind.«

Und siehe da, genau diese Vorgehensweise leitete den Wendepunkt und damit eine schnelle und spürbare »Gesundung« ein. Ich atmete deutlich leichter, schlief wieder etwas besser und schmunzelte sogar bei entsprechenden Witzchen. Der Druck, der schwere Stein auf meinem Herzen, fiel von mir ab. Und kurze Zeit nach dieser »Friedenspfeife mit mir selbst« konnte ich sogar endlich nach Hause gehen! Kaum war ich dem Leben wieder wohlgesinnt, war es auch mir gegenüber wieder freundlich und wohlwollend.

Ein Trauma zwingt den Menschen in die tiefste eigene Ehrlichkeit. Es lässt keine Täuschung und keine »Maske« der Freundlichkeit und Gelassenheit zu, angesichts des Trümmerhaufens im Inneren. Ich begann zu akzeptieren, dass ich mich »schlecht« fühlte, und ich erlaubte mir endlich auch entsprechend auszusehen. Keine Vortäuschung mehr durch Make-up, Rouge, Wimperntusche, gefärbte Haare und fotogenes Dauergrinsen. Was für eine große Erleichterung! Ich durfte so sein, wie ich gerade war, und so, wie ich mich gerade fühlte.

## Verstand oder Herz

Nachdem ich wieder zu Hause war, war ich nicht mehr in Verbindung mit meinem wahren Selbst, sondern hatte die Zügel