

Camilla Tersmeden

Leb
dein Leben
bunter!

sei fröhlich, leicht
und wunderbar



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-537-4

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim, unter Verwendung eines Motivs von © Rina Okukawa, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhaltsverzeichnis

Dankeschön	13
Vorwort der Autorin	15
Vorwort der Feen und Engel	17
I Liebe dich so, wie du bist	21
Gefühlswelten	22
Eine Botschaft von dir selbst	24
Dampf ablassen	26
Unterdrückt	27
Finde dein Ventil	28
Agieren statt reagieren	29
Vergangenes heilen	31
Wut tut gut	32
Inneres Feuer	35
Wut und Depression	36
Erlösung	38
Alchemie	40
Verwöhne dich	42
Freude herrscht	43
Lache, tanze, singe	44
Was tut dir gut?	45
Laut und herzlich	46
Thank You for the Music	49
Aus Herzenslust	51

Genieße	52
Natur heilt	54
Sich erden	56
Verspielt	57
Ankommen	59
Nimm es an	59
Loslassen	61
Illusorische Kontrolle	62
Briefkasten und Knäuel	64
Entrümpeln	65
Energieblockaden lösen	66
Vertrauen	68
Hier und Jetzt	74
Die Entdeckung der Langsamkeit	76
Raus aus dem Kopf	78
Atmen	79
Bewusst gehen	80
Sinne aktivieren	81
Innere Stimme	84
Feinsinniges Instrument	85
Verzeih dir	88
Das Wichtigste in Kürze Teil I:	
Liebe dich so, wie du bist	91
II Liebe deinen Nächsten wie dich selbst	93
Liebe ist	94
Liebe – gib und du wirst erhalten	95
Randvoll mit Liebe	98
Trau dich	99

Wie sie sind	100
Von den Kindern	102
Trage dein Gewicht	104
Respektiert euch	106
Vergebung	107
Theaterrolle	108
Ho'oponopono	109
Gemeinsam statt einsam	112
Brüder und Schwestern	116
Netz der Liebe	117
Liebe die Natur	119
Tiere	120
Bäume	121
Praktischer Umweltschutz	127
Spirituelle Umweltschutz	128
Das Wichtigste in Kürze Teil II:	
Liebe deinen Nächsten wie dich selbst	131
III Du bist so viel mehr	133
Wir sind Seelen	133
Die Seele kennt ihren Weg	136
Tanze deinen Traum	138
Seelenwahl	139
Der Weg ist leicht	140
Spaß ist der Schlüssel	143
Spring!	145
Glück vs. Müssen	148
Steine auf dem Weg	149

Spielball und Spieler	150
Überraschung	151
Engel, Feen und Co.	153
Total rational	155
Göttliche Liebe	156
Wir sind hier	159
Göttliche Logistik	160
Freier Wille	165
Selbstliebe ist das Ziel	166
Alte Seelen, Sternenwesen und andere	168
Inkarnationen	169
Das Wichtigste in Kürze Teil III:	
Du bist so viel mehr	171
IV Nimm deine Macht an	173
Größe annehmen	175
Magie	177
Wie innen, so außen	180
Spüre deine Macht	181
Nimm sie an	183
Alles ist Wandel	186
Neue Flügel	188
Macht der Gedanken	192
Du manifestierst täglich	195
Manifestieren = loslassen	197
Alles ist möglich	198
Geld annehmen oder ablehnen	199

Geldübung	200
Lass dich beschenken	201
Sei kreativ	202
Neue Wege	203
Im Einklang	205
Dein goldenes Zeitalter	208
Das Wichtigste in Kürze Teil IV: Nimm deine Macht an	210
Die Party	211
Himmel auf Erden	213
Über die Autorin	215



Hinweis

Liebe Leserin, lieber Leser,
du findest in diesem Buch Botschaften aus der geistigen Welt, die durch eine besondere Schriftart gekennzeichnet sind. Die Kommaregeln wurden in diesen Passagen völlig missachtet, um die Sprachpausen der Elohim oder Feen und ihre Betonung auf gewisse Worte wiederzugeben. So liest du die Botschaften genauso, wie es die geistige Welt wünscht.





Dankeschön

Allen voran möchte ich der geistigen Welt danken! Meinem Team aus Feen, Elohim und Erzengeln, welches ich so sehr liebe. Danke! Ohne euch weiß ich echt nicht, wo (und vor allem wie) ich heute wäre.

Ihr habt mir Lachen, Weisheit, Sticheln und ganz viel Liebe gegeben. Für das werde ich euch für immer dankbar sein.

Aber auch den Engeln auf Erden bin ich zutiefst dankbar: allen voran Violette Prod'hom, die mir auf ihre Art das Leben gerettet hat. Dirk Sloof, ohne dich wäre ich immer noch im Auf und Ab der Depressionen gefangen – Gott sei Dank gibt es dich! Ich habe dich lieb! Rebekka Daiker, du warst in Höhen und Tiefen für mich da, wir haben gelacht, Schokolade gegessen und zusammen unsere medialen Fähigkeiten trainiert und zu dir ist eine tiefe Freundschaft herangewachsen. Ich bin froh, ein Teil deines Lebens sein zu dürfen! Ha dich mega gän!

Meinen «normalen» Freundinnen Natasha, Stina und Lena bin ich so dankbar, dass ihr mich auf dem Boden gehalten habt und vor allem, dass ihr immer noch meine Freundinnen seid, obwohl ich eine Zeit lang schon ziemlich obsessiv mit Engeln und Feen beschäftigt war! So schön, dass es euch gibt! Ich habe euch megaliebt.

Judith, du hast immer an mich geglaubt, auch wenn ich es selber nicht tat, und das hat mir so gutgetan! Zudem gibt es kaum einen Menschen, mit dem ich so gerne und so viel lache wie mit dir! Ich freue mich auf die nächste Heiserkeit nach Genf!

Ein großes Dankeschön geht an meine Familie, meine wunderbar chaotische, höchst dramatische und sehr liebevolle, crazy Familie. Ihr wisst, wer ihr seid!

Mir sind sehr viele Menschen begegnet, die mich vieles gelehrt, mich inspiriert, zum Lachen oder Nachdenken gebracht haben. Einige kenne ich nicht mehr beim Namen (eine ältere Frau 1997 in Nepal, welche mir auf einem Bus von Pokhara nach Katmandu die Hände gelesen und mich bestens unterhalten hat!), andere habe ich nie wirklich gekannt (Frauen an der Migroskasse, welche mich besonders nett bedient haben) und andere haben mich eine Zeit lang begleitet: Agnes Szalontai, Andy Schwab (Kaleidoskop), der Dalai Lama (durch seine Schriften), Jesus (als Vorbild – abgesehen von seinem Tod!) und alle Menschen, die ihren Weg gegangen sind, egal was die Gesellschaft von ihnen hielt.

Danke für euer Wegbereiten!



Vorwort der Autorin

Liebe Leserin, lieber Leser,

du bist unendlich geliebt. Mehr als du dir vorstellen könntest! Die geistige Welt ist immer für uns da, sichtbar oder unsichtbar, und sie wünscht sich nichts sehnlicher, als dass wir nach Hause kommen. Zurück zu uns selbst – zu dem, was wir wirklich sind. Zu unserer wahren Essenz.

Ich habe lange gebraucht, bis ich mich annehmen konnte – so wie ich bin, und ich hoffe von ganzem Herzen, dass du nicht so viel Zeit und so viel Schmerz brauchst, um einzusehen, dass du wunderbar bist, so wie du bist. Und dass du tun und lassen darfst, was du willst. Kein Himmel beurteilt oder verurteilt dich – das tun nur wir Menschen.

Nimm von diesem Buffet an Botschaften, Ideen, Erlebnissen und Tipps, was dir gefällt, was dir zusagt, was mit dir in Resonanz geht und etwas in dir zum Klingen bringt. Und bitte – lass den Rest beiseite! Es gibt niemanden, der dir sagen kann, was du brauchst, was dir guttut. Das kann nur dein innerer Weiser, dein göttliches Selbst.

Du bist vollkommen, so wie du bist. Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu verbessern, außer vielleicht mit dir selbst Frieden zu schließen. Ich glaube, das ist das größte Geschenk, was wir uns und der Welt machen können.

Somit wünsche ich dir das Allerbeste auf deinem Weg. Friede, Freude und Eierkuchen! Mögest du einsehen, dass du göttlich bist, vollkommen, es immer sein wirst und schon immer warst.

Es gibt also einiges zu tun. Lass dich sein.

Alles Liebe,

Camilla



Vorwort der Feen und Engel

Feen: *Ganz* viel Spaß wünschen wir dir! Wir finden, ihr solltet allgemein viel mehr Spaß haben. Wirklich! (Sie lachen.) Also, mal ganz ernst: Spaß haben ist wichtig. Es füllt eure Batterien, hilft euch weiterzugehen wenn der Wind weht und der Regen fällt, hilft euch klar zu sehen trotz der Trauer und des Kummers. Liebe, Lachen, Spaß zu haben ist lebenswichtig. Also ist es ganz wichtig, diese Kultur der Leichtigkeit zu kultivieren. Eine Kultur des Nichtschaffens, der Ruhe, Muße und der Vergnüglichkeit. Denn das Leben ist sowieso voller Arbeit, Beschwerlichkeit und schwieriger Umstände. Also gilt es das Leben zu feiern, nicht nur die Feste! (Sie lachen vergnügt.)

Als Erstes wollen wir betonen, dass du wirklich *darfst!* Kein Gott im Himmel verbietet dir Lachen und Freude oder will, dass es dir schlecht geht. Wirklich nicht. Egal was du meinst, er/sie/es will, möchte, dass es dir gut geht. Aber es liegt in deiner Hand, denn du hast einen freien Willen. Das ist ganz wichtig. Den hast du angenommen, als du als Mensch auf diese Erde gekommen bist. Es ist ein Joch und eine Freiheit, die du dir selbst auferlegt hast. Die gute Note ist, dass du alles in der Hand hast: Du kannst das Leben nach deinem Gusto gestalten und wir helfen dir gerne dabei.

Zweitens wünschen wir dir ganz viel Spaß und Freude auf deinem Weg. Das Leben ist eine Spielwiese und es ist an dir, dir das Beste herauszupicken. Du darfst glücklich sein, deinen Traum leben, Grenzen überschreiten und den Himmel auf Erden leben, aber es ist an dir diesen Weg Schritt für Schritt zu gehen. Schrittden machen den Meister. Also beginne jeden Tag damit dir eine Freude zu machen. Überleg dir was dir heute Spaß machen würde, wie du dich und andere heute verwöhnen könntest. Du hast es gehört – dich *und* andere – d. h. zuerst dich und dann die anderen. Es ist ganz wichtig mit dir selbst zu beginnen.

Camilla hat vor einigen Jahren ein Bild von Gott und den Engeln erhalten, das sehr wichtig ist: ein roter Kübel, der die Eigenliebe, die Kraft und Freude repräsentiert, wird immerzu von den himmlischen Mächten mit Energie aufgefüllt. Das Wasser fällt von oben herab und füllt langsam, aber beständig den Kübel mit heilendem Wasser. Doch die meisten Menschen schauen nicht so gut auf sich selber und so nehmen sie einen großen Schöpflöffel, um das letzte Wasser im Kübel herauszuschöpfen und der Umgebung zu schenken. Das ist gut gemeint, doch dir selbst bleibt nicht mehr viel übrig und so läufst du mit *leeren Batterien*. Das ist ungesund.

Hingegen könntest du es anders angehen: Du lässt dich von den himmlischen Mächten, der Natur und den Taten, welche dir guttun (Sport, Spaß, gutes Essen, ein Hobby etc.), immer wieder auffüllen, bis der Kübel randvoll ist. Wenn der Kübel immer wieder aufgefüllt wird, wird er eines Tages überschwappen – und das überschüssige Wasser kommt allen anderen zugute. So hast du immer mehr als genug Energie, Kraft, Liebe und Freude und dein Umfeld erhält deine Liebe,

Kraft und Freude mühelos und kann davon profitieren. Es ist eine Win-win-Situation.

Das Gegenteil davon ist eine Lose-lose-Situation, in der du zu viel gibst ohne genug für dich selbst zu erhalten und in der alle anderen weniger von dir erhalten als sie könnten, da die Qualität und die Quantität deiner Energie leiden und du sie nicht leichten Herzens, völlig mühelos gibst, sondern an der für dich notwendigen Energie automatisch festhältst. Das ist ganz natürlich.

Also, lass los, lass dich lieben und geliebt werden. Lass deine Batterien sich auffüllen – wir zeigen dir gerne wie – und lass dich randvoll werden bis du überschwappst. (Sie lachen herzlich.)

Sei begrüßt aus dem Land der Feen und der Engel (sie grüßen und winken) und lass es dir gut gehen – du tust dir und der Welt einen großen Gefallen!

Alles Liebe,
deine Feen und Engel



- | -

Liebe dich so, wie du bist

Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*, meinte schon Jesus. Wie dich selbst – das ist die Aufforderung, die Erlösung und auch der Haken am Ganzen. Es ist gar nicht so einfach.

Doch wenn wir anfangen, uns selbst zu lieben, *wirklich* zu lieben, dann ist unser bester Freund immer zur Hand. Dann ist die Liebe immer bei uns, in uns. Es ist ein Prozess des sich Kennenlernens – so, wie wir wirklich sind, nicht so, wie wir gerne wären. Mit der Zeit beginnen wir, uns mit allen Ecken und Kanten zu respektieren und zu akzeptieren, zu lieben, wie wir sind. Bedingungslos. Und dies verändert alles. Verändert nicht nur unsere Beziehung zu uns selbst – die einzige Person, welche uns unser ganzes Leben lang begleitet –, sondern auch unsere Beziehung zu unseren Nächsten, zu unseren Mitmenschen, ja, unsere Einstellung allem Leben gegenüber. Wahre Selbstliebe verändert alles.



Gefühlswelten

»Aime-toi fort« (dt.: liebe dich ganz fest) sagte meine Mentorin und Metamorphoselehrerin Violette Prod'hom vor zehn Jahren liebevoll zu mir. Ich verstand nichts und schaute sie mit großen Augen fragend an. Genau so wie meine Klienten mich später ansahen, als ich ihnen denselben Rat gab. Nimm dich an. Liebe dich selbst. Nie werde ich das leicht ratlose, verschmitzte Lächeln eines Klienten vergessen, welches mich klar wissen ließ, dass er unter Selbstliebe nur Selbstbefriedigung verstand.

Wenn wir uns *ganz* akzeptieren, mit all unseren Seiten, und uns so lieben, *wie wir sind*, werden wir heil, ganz. Bedingungslose Liebe heilt. Das durfte ich durch die Engel erfahren, denn sie haben mich mit Liebe überschüttet, egal wie es mir ging, egal was ich dachte oder angestellt hatte – sie liebten und lieben mich und dich bedingungslos.

Selbstliebe bedeutet, dass wir uns zuerst kennenlernen – lernen, was uns gefällt und was nicht und vor allem, wie wir wirklich, tief innen funktionieren. *Wie wir sind*. Dabei spielen unsere Gefühle eine ganz wichtige Rolle. Gefühle gibt es in allen Formen und Farben. Wir können uns glücklich fühlen, zermürbt, neidisch, ausgeglichen, müde, zufrieden, ärgerlich, freu-

dig, wütend, eifersüchtig, verliebt, hoffnungsvoll, ruhig, deprimiert, euphorisch etc. Kein Wunder spricht man vom Wechselbad der Gefühle!

Wir werden in diesem Kapitel die Welt der Gefühle näher betrachten: welche Funktion sie füllen und wie wir anders mit ihnen umgehen können.

Angenehme Gefühle finden die meisten Menschen wunderbar: Wir schwelgen im Verliebtsein, sind stolz und voller Selbstvertrauen nach einem Erfolg im Beruf und genießen an einem freien, sonnigen Tag gerne das Leben. Das ist gut! Genieße es! Genieße bewusst dieses wunderbare Gefühl, diesen herrlichen Moment, feiere das Leben und fülle somit deine Batterien für schwierigere Zeiten. Denn diese kommen, wie wir alle wissen, immer wieder.

Doch was ist mit den schwierigen Gefühlen? Sie können scheinbar aus dem Nichts auftauchen und sich wie wilde Pferde benehmen, unmöglich zu kontrollieren. Oder wie eine Riesenwelle, welche über unserem Kopf bricht und uns in ihrem Strudel mitreißt, in die Tiefe zieht und uns herumwirbelt wie Wäsche in der Maschine. Die Welle können wir nicht aufhalten, das Meer der Gefühle können wir nicht beherrschen, aber wie meine Schwester mir schon vor vielen Jahren sagte:

»You can't stop the waves, but you can learn how to surf.«
(Dt.: Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst surfen lernen.)



Eine Botschaft von dir selbst

Gefühle gibt es in der gesamten Spannbreite und alle sind »okay«. Es gibt keine »schlechten« oder »guten« Gefühle, nur *Gefühle*. Die Differenzierung zwischen Gut und Böse macht unser menschliches Sein, unser Denken, unser Urteilen, welches auf unserem dualen Weltbild beruht. Doch eigentlich ist alles eins. Das heißt, *wir* machen diese Unterscheidung – es gibt sie eigentlich nicht. Ich habe noch nie wahrgenommen, dass ein Engel einen Teil von mir verurteilen oder irgendeines meiner Gefühle schlechtmachen würde. Zum Menschsein gehört alles dazu.

Gefühle sind reine Botschafter unseres Selbst an unsere menschliche Gestalt. Sie sind eine Hilfe, um zu erfahren, wie es uns *wirklich* geht. Stell dir einen Botschafter vor, der dringlich an deine Tür klopft. Er will hereingelassen werden, um dir seine Botschaft von deinem höheren Selbst zu überbringen. Doch die meisten von uns haben Angst vor starken, überwältigenden, »negativen« Gefühlen, weshalb wir die Tür zuhalten und den Botschafter zu ignorieren versuchen. Er klopft weiter. Je mehr du ihn ignorierst, desto intensiver wird er klopfen, rufen und schreien, bis er die Tür, welche du inzwischen verriegelt, mit Möbeln verstellt und mit aller Kraft zugehalten hast, aufbricht und mitsamt deiner Möbel und der kaputten Tür in deinem Zimmer landet. Ein Riesenchaos. Dabei wollte er dir nur eine Botschaft überbringen, und seine Aufgabe wird er erfüllen, koste es, was es wolle.

Hätten wir von Anfang an unsere Tür geöffnet, den Botschafter hereingebeten und ihn nach seiner Botschaft gefragt,

wäre alles viel leichter von der Hand gegangen, doch unsere Angst steht uns oft im Weg. Zudem passen einige Gefühle nicht in unser Selbst- oder Weltbild. Wir dürfen nicht wütend oder geizig sein, nicht egoistisch, keine schlechten Tage haben oder gewisse Gedanken haben. Doch jeder Mensch trägt alles in sich, jeder Mensch kann hassen und lieben, das gehört dazu. Sobald du anfängst, einen Teil, ein Gefühl von dir zu verneinen, drängst du es in eine Ecke, wo es sich verkriecht, ungewollt, ungeliebt fühlt und mit Bitterkeit wächst. Selbstliebe ist ein Akt des Annehmens, des Umarmens all deiner Teile. Selbstliebe kann all das heilen, was in der Vergangenheit zerstört oder verletzt worden ist, doch es braucht deinen Willen, all das anzunehmen, was du früher bewusst oder unbewusst zur Seite gedrängt hast.

Alles darf sein. Meine Mentorin Violette hat es so formuliert: »Accepte ce qui est.« (Dt.: Akzeptiere das, was ist.) Wenn du dich nicht dagegen wehrst und es nicht unter den Teppichkehrst, sondern es annimmst, es dir anschaust und dir anhörst, was es dir sagen will, dann wird auch das unangenehmste, scheinbar hässlichste Gefühl dein Freund, ein Verbündeter.

Dies bedeutet aber nicht, all unsere Gefühle ungefiltert zu einem beliebigen Zeitpunkt, an irgendeinem Ort und an irgendeiner Person (her-)auszulassen. Der Autofahrer, welcher soeben »deinen« Parkplatz zuerst erwischt hat, kann nichts dafür, dass du heute Morgen einen fürchterlichen Streit mit deiner Frau hattest!

Wie können wir denn mit all diesen starken, widersprüchlichen Gefühlen umgehen, welche in uns brodeln und manchmal in krassem Gegensatz zu unserem rationalen Denken stehen?





Dampf ablassen

Es tut so gut, angestaute Gefühle herauszulassen! Es baut den Druck ab, der sich über eine Zeit lang aufgebaut hat, und lässt alles wieder fließen. Wie ein Dampfkochtopf, welcher bei Überdruck durch das kochende Wasser zu pfeifen beginnt – irgendwie muss er ja Dampf ablassen! Sonst explodiert er eines Tages.

Elohim Johannes: Ihr lieben Menschen, ihr sammelt in eurem Leben so viel angestaute Energie an – kein Wunder tun euch der Nacken, der Rücken, die Knie weh, kein Wunder habt ihr Migräne, verspannte Kiefer usw. Da tut ein reinigendes Gewitter ganz gut! Das heißt natürlich nicht, dass ihr die angestaute Energie zu irgendeinem Zeitpunkt an irgendeinem anderen Wesen (Haustiere, Kinder, euer Partner etc.) auslassen sollt, das nichts mit der angestauten Wut zu tun hat. Natürlich nicht. Aber es ist sehr wichtig, den Kochtopf regelmäßig zu reinigen, sonst schäumt er über vor Wut und explodiert eines Tages.

Liebe Leserin, lieber Leser, du findest in diesem Buch viele Ideen, Vorschläge und einige Übungen. Alles, was du hier findest, ist FREIWILLIG! Bitte mach dir keinen Stress, kein schlechtes Gewissen oder sonst etwas, wenn du überhaupt gar nichts davon umsetzt – vielleicht brauchst du es nicht. Du musst nichts. Du darfst. Tu, was dir guttut im Leben, und lass den Rest (soweit es möglich ist) beiseite. Das ist eigentlich das Einzige, was ich dir raten kann.



Du kannst an einem Ort, an welchem du dich ungestört fühlst, am besten Druck abbauen, sei es zu Hause, im Auto oder z. B. im Wald. Zu fluchen, zu stampfen, zu weinen, zu schreien, auf Kissen einzuschlagen, wild herumzuhüpfen und zu tanzen, zu singen, zu malen, zu schreiben etc. – all das hilft dir, die Energie freizusetzen – egal ob du weißt, was das »Problem« ist, oder nicht.

Es ist gar nicht nötig zu wissen, was diese Turbulenz verursacht, oft geht es darum, angestaute Energie loszulassen, und oft kehrt die Klarheit erst im Nachhinein ein. Also zerbrich dir bitte nicht den Kopf darüber, sondern lass deinen Gefühlen freien Lauf. Wenn du vor Liebeskummer zu zerbrechen scheinst und das Ende des Tunnels nicht mehr siehst, lass es heraus. Gib deinen Gefühlen wie einem Pferd lange Zügel und lass es laufen, statt »stark« sein zu wollen. Du bist stark. Sonst wärest du nicht hier. Lass deine Tränen fließen, höre Herzscherzlieder und singe voller Inbrunst, wenn du Lust hast – je mehr du deine Gefühle befreist, desto schneller verebben sie.

Die Alternative, unsere Gefühle zu beherrschen und sie rational zu entkräften, bringt uns meiner Meinung nach nicht weiter. Früher oder später ist das Maß voll, und ein kleiner, unbedeutender Tropfen bringt das Fass zum Überlaufen. Das kann verheerende Folgen haben.



Unterdrückt

Viele Menschen jedoch haben ihre Gefühle so lange unbewusst unterdrückt, dass sie diese gar nicht wahrnehmen. Erst

wenn sich so viele Gefühle angestaut haben, dass die Person plötzlich explodiert, merkt sie, dass sie schon länger wütend war.

Wenn du Mühe hast, deine Gefühle wahrzunehmen, sie zu spüren, dann kann dir dein Körper sehr helfen. Spüre in dich hinein: Wo sind Verspannungen, wo tut es weh oder fühlt es sich kalt an? Atme hinein. Dein Körper wird sich entspannen, Energieblockaden werden sich lösen und du wirst merken, wie es dir wirklich geht. Zusätzliche Tipps findest du in den Kapiteln »Nimm es an« und »Hier und Jetzt« (Seiten 59ff. und 74ff.).



Finde dein Ventil

Möglichkeiten, seine Gefühle herauszulassen, gibt es viele, also sei kreativ. Finde dein Ventil, deine Art, Druck abzubauen, welche dir am besten tut. Sport kann ein sehr gutes Mittel sein, Frust loszuwerden, und zudem hat der Körper die Möglichkeit, Stresshormone abzubauen. Hemmungsloses Singen ist herrlich, und freies, ungezähmtes Malen tut so gut. Mit der Zeit sinkt die Hemmschwelle und es wird immer einfacher, wie wild auf Kissen einzuschlagen. Es kann sogar richtig Spaß machen!

Vor allem aber wird dir, sobald der innere Druck schwindet, klarer, worum es eigentlich geht. Vielleicht bist du im Job unzufrieden, vielleicht nervt dich dein Mann/deine Frau oder du brauchst mehr Sport, Zeit für dich oder Kreativität in deinem Leben.

Elohim Johannes: Erst wenn die Ruhe nach dem Sturm einkehrt, die Klarheit mit jedem Atemzug wächst, ist es an der Zeit, dir zu überlegen, was du wirklich *tun* willst.



Agieren statt reagieren

In einer Konfliktsituation, nach einem Missverständnis oder einer Auseinandersetzung kannst du entweder deinen Gefühlen und alten Mustern entsprechend *reagieren* oder in Ruhe, nachdem sich dein innerer Sturm gelegt hat, *agieren*.

Worum geht es in dieser Auseinandersetzung eigentlich? Ist es dein innerer Konflikt, der getriggert worden ist, wie z. B. alte Verletzungen, eine tiefe Trauer oder eine nicht verarbeitete Wut? Oder ist es einfach höchste Zeit, der anderen Person (egal ob Chef oder Ehemann) klare Grenzen zu setzen? Je nachdem ist es wichtig, in einem ruhigen Moment das Gespräch mit der anderen Person zu suchen, die Sachlage zu klären und eventuelle Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.

Aber es kann auch sein, dass das Problem wenig bis nichts mit dem anderen Menschen zu tun hat, sondern vor allem mit uns selbst. Wir können den Schmerz einer alten Erfahrung jahrelang verdrängen, wodurch sie uns meist unbewusst regiert und einen Einfluss auf uns ausübt. Doch plötzlich, wenn diese Saite in uns durch etwas im Jetzt angeschlagen wird – wir »getriggert« werden durch Worte oder ein Ereignis –, springt die alte Verletzung aus den Schatten hervor und wir explodieren wütend oder brechen plötzlich in Tränen aus. Ohne erkennbaren Zusammenhang. Es handelt sich dabei um Kindheitserfahrungen, Sorgen und Ängste, Traumata und Sehnsüchte, welche scheinbar nichts mit unserem aktuellen Problem, dem Arbeitsalltag, zu tun haben. Doch auf der inneren Ebene wurde etwas Unverarbeitetes durch ein äußeres Ereignis angesprochen, geht

in Resonanz, die alten Gefühle bäumen sich auf und wir reagieren.

Sei offen und ehrlich mit dir, denn Ehrlichkeit ist meiner Meinung nach das A und O, um die Wurzel des Problems zu finden. Erst wenn wir mit uns selbst ehrlich sind, können wir in einem zweiten Schritt auch mit anderen ehrlich sein.

Jede Konfliktsituation, jeder Wutausbruch und jede Angst sind Möglichkeiten, alte Wunden zu heilen und Muster zu lösen. Nimm deine Verletzungen an, lass sie heilen, statt deinen Frust an der nächstbesten Person auszulassen. Wir wollen ja nicht ständig unsere Kindheitsmuster wiederholen, sondern versuchen, ein freier, erwachsener Mensch zu sein, der seine Entscheidungen frei fällt. Das bedeutet, dass wir *agieren*, statt gemäß alten Mustern zu *reagieren*.

Das ist nicht einfach, ich weiß. Doch es lohnt sich, es immer wieder zu üben. Es macht dich frei und somit auch andere Menschen.

Elohim Johannes: Bevor du handelst, ist es folglich ganz wichtig, den Konflikt in deinem Inneren zu lösen. Lasse deinen Gefühlen freien Lauf, schreie oder stampe, egal wie blöd es sich anfühlt, lass die angestaute Energie heraus, damit es dir besser geht. Geh hinaus, falls du im Büro bist, setz dich ins Auto oder verziehe dich fünf Minuten in den Keller ... Was auch immer du tun kannst, um ungestört Dampf abzulassen.

Dann, zu einem späteren Zeitpunkt, schreibe dir auf, was dir guttun würde, wie du am liebsten agieren würdest, statt zu reagieren. Falls du mit deinem Gegenüber reden

willst, dann lasse etwas Zeit vergehen, damit du dies in Ruhe tun kannst, und wähle den Zeitpunkt, der sich für dich richtig anfühlt. Es gibt einen Grund, weshalb er »richtig« ist: Du bist bereit, und auch die andere Person ist dafür empfänglich. Das ist ganz wichtig. Vergiss nicht, dass du spüren wirst, wann der richtige Zeitpunkt ist – davon kann vieles abhängen.



Vergangenes heilen

Wir alle haben unseren Rucksack aus der Vergangenheit, das Leben ging an niemandem spurlos vorbei. Bei einigen wiegt dieser Rucksack jedoch schwerer als bei anderen Menschen und es bedarf der Heilung, um leichter, fröhlicher weitergehen zu können.

Jahrelang habe ich mit mir, Depressionen und den Schatten der Vergangenheit gekämpft, statt sie *anzunehmen*. Erst wenn wir den Schmerz annehmen, kann er sich wandeln und sich langsam auflösen. Erst wenn wir uns so akzeptieren, *wie wir sind*, uns so respektieren und lieben, wie wir geliebt werden wollen, mit unserem Schmerz und unseren Seiten, die wir lieber nicht hätten, nehmen wir uns voll und ganz an. Dann geschieht Heilung.

Elohim Johannes: Dann löst sich automatisch Altes und Neues im Nu auf, ihr heilt auf allen Ebenen, denn es gibt keine Zeit und keine Grenzen für die Heilung. Ihr müsst nicht in die Vergangenheit zurückkehren, sie mühsam bearbeiten,

sondern könnt im Hier und Jetzt annehmen, was geschieht, und euch liebevoll hindurchlieben durch diese schweren Zeiten. Dann geschieht Heilung. Denn alle werden im Leben immer wieder mit denselben Themen konfrontiert, damit sie die Gelegenheit haben, sie aufzulösen. Nicht um gestraft zu werden. Jedes Hindernis ist eine Möglichkeit zu lernen, neue Wege zu gehen.

Camilla: Ja, das ist so. Aber nicht immer ganz einfach.

Elohim Johannes (lächelnd): Das weiß ich.

Eine Anleitung zum Lösen von Energieblockaden findest du auf Seite 66ff.



Wut tut gut

Wut wird oft verteufelt, als eine negative Emotion dargestellt, etwas, das wir überwinden sollten. Dabei ist Wut eine der elementarsten Triebkräfte, die wir haben. Sie ist eine Form unseres inneren Feuers, unserer Wärme, unserer Kraft und Passion. Sie hängt aber auch mit Aggression, Selbstbehauptung und Überlebensdrang zusammen.

Ich meine damit nicht, dass wir unsere Wut zu jedem Zeitpunkt an einer beliebigen Person auslassen sollen. Wie bereits besprochen, ist es einfacher, die Wut über eine Entscheidung des Chefs abends bei seinem Partner loszuwerden, als den Chef damit auf eine konstruktive Art zu konfrontieren, doch es ist nicht besonders fair – und auch nicht förderlich für unsere Beziehungen, wie wir

alle wissen. Doch Wut ist ein wichtiges Zeichen, dass uns etwas nicht guttut oder wir damit nicht einverstanden sind. Dass wir auf etwas reagieren, was wir nicht wollen. Dass etwas in unserem Leben ungelöst ist und der Heilung bedarf.

Kali, die indische Gottheit des Todes und der Zerstörung, »aber auch der Weisheit« flüstert sie mir zu, hat mir vor vielen Jahren große Angst gemacht. Ich bin ihr zum ersten Mal im Jahr 1997 begegnet, als ich in Nepal arbeitete und auf einer Reise an einem heiligen Ort des Kali-Kultes vorbeikam und sah wie ein Hahn in ihrem Namen geopfert wurde. Ich fand ihr Bild furchteinflößend, ganz in schwarz, in ihren vielen Händen Totenschädel haltend. Ich konnte nicht verstehen, was Menschen daran toll und bewundernswert finden sollten. Im Sommer 2012 kam aufgrund von homöopathischen Mitteln, welche eigentlich meine Verdauung verbessern sollten, eine uralte, angestaute Wut an die Oberfläche. Sie war so stark, dass ich Angst hatte zu explodieren, obwohl ich regelmäßig auf Kissen einschlug, fluchte und schrieb. Ich spürte plötzlich, dass Kali anwesend war und dass ich ihre Kraft, ihre Nähe annehmen sollte als einen integralen Teil meiner selbst.

Kali: Du bist eine starke Frau, viel stärker, als du dich gibst, und deine Kraft liegt in deiner Wut. Ja, in deiner Wut. Du brauchst sie, um dir einen Weg durch das Leben zu erkämpfen, so wie du dich durch den Geburtskanal gekämpft hast, bis deine Mutter krank wurde. (Sie lächelt.) Mein »toughes« kleines Baby. Es ist alles gut so, wie es ist, also nimm deine Kraft und deine Wut an. Sie sind ein integraler Bestandteil deiner selbst. Du musst sie nicht überwinden, sie sind nicht »böse«, sie sind



nur unerlöste Wut. Sie legt sich wieder, wenn sie sich ihren Weg an die Oberfläche gebahnt hat. Also lass sie los. Befreie sie. Du wirst nicht explodieren oder jemanden umbringen. (Sie lächelt.) Es ist schon okay. Kanalisier sie (Bild: Jemand macht Kampfsport). Das würde dir guttun.

Camilla: Das habe ich mir in letzter Zeit überlegt.

Kali: Martial Arts (Kampfkunst) sind gut für jemanden wie dich. Es *erlaubt* dir, eine Kriegerin zu sein. Du musst nicht immer die Nette, Liebe sein, das bist du nicht. Du bist *so viel mehr*. (Sie lächelt und die Feen lachen triumphierend, eine zieht mit verschmitzt grimmigem Gesicht Boxhandschuhe an und ich muss lachen.)

Camilla: Aber ich habe Angst. Diese Wut fühlt sich so stark an, dass es nicht gut für meine Umwelt sein kann.

Kali: Ist sie gut für dich?

Camilla: Nein.

Kali: Dann lass sie raus. Sie ist nur angestaute Wut, nichts weiter. Sie richtet unerlöst in deinem Inneren viel mehr Schaden an, als sie es jemals in der Welt tun könnte. Du angelst dir ein Magengeschwür.

Camilla: Das Gefühl habe ich auch.

Kali: Also lass es los. Es ist nichts Schlimmes dabei. Du hast Angst, weil du als Kind Wut als etwas Gefährliches, Bedrohliches empfunden hast. Aber das muss nicht sein. Es kann die gesunde Reaktion auf etwas sein, was dir nicht guttut. Es kann ein Grenzsetzen sein; es kann ein Wutausbruch in einer Beziehung sein, der in ebenso feurigem Sex endet. Das ist doch wunderbar! Freue dich am Leben und lass keinen Teil von dir weg: Sie dürfen alle leben, wollen alle gesehen werden, alle wollen spielen. (Sie lächelt.)

Lass es einfach zu. Es verebbt wie jedes andere Gefühl, wenn du ihm seinen Raum lässt.



Inneres Feuer

Als ich mein inneres Feuer durch Kalis Ermunterung sprühen ließ, veränderte sich mein Empfinden komplett: Weg war das Gefühl der Kraftlosigkeit, des Klein- und Überfordertseins – und stattdessen spürte ich die Wärme des Feuers, das innere Knistern, die Freude, Energie, Sinnlichkeit, Kreativität, Lebensfreude und Lust des Feuers in mir.

Ja, unser Feuer ist der Nährboden für so viel Lebens- und Ausdruckskraft in uns. Es hilft uns, klare Grenzen zu setzen und für uns selber einzustehen, aufs Neue aufzustehen, wenn wir hinfallen, und vorwärtszugehen. Das Feuer nährt unsere Leidenschaft und Passion, sowohl in der Form der uns allen innewohnenden Kreativität als auch in der der Sinnlichkeit: Es erlaubt es uns, feurig, freudig, ungehemmt das Liebesspiel zu genießen, unsere Körper die Wonne der Berührungen, der Ekstase spüren zu lassen.

Je mehr wir unser Feuer annehmen, desto mehr Kraft und Freude gibt es uns. Diese Lebenskraft ist aber auch die Kraft der Transformation: Diese Kraft lässt in unserem Inneren das Alte, welches uns nicht mehr dient und somit dem inneren Tod geweiht ist und vergehen darf, »verbrennen«, damit Platz für Neues entsteht. So wie ein Feuer mit Hilfe von Sauerstoff Holz und ähnliche Materialien in Wärme, Licht, Asche und CO₂ transformiert, können wir diesen Prozess auch innerlich erleben. Altes

darf vergehen, transformiert werden und somit den Nährboden für das neu Entstehende bilden. Das Alte loszulassen kann ein sehr schwieriger Prozess sein, doch wenn wir uns auf den Prozess der Transformation einlassen, ist es eine Erlösung.

Die Kraft des inneren Feuers ermöglicht es uns aber auch, aus der alten Opferrolle herauszutreten, für uns selber einzustehen und Grenzen zu setzen. Wir beginnen zu spüren, was wir eigentlich von unserem Leben wollen, und haben die Kraft, es endlich voll und ganz in die eigene Hand zu nehmen und uns unser Glück zu erschaffen.



Wut und Depression

Ich habe sechzehn Jahre lang unter wiederkehrenden Depressionen gelitten. Sie begannen im Alter von 21 Jahren und sind bei weitem das Schlimmste, was mir je widerfahren ist. Immer wieder fiel ich, umgehauen wie von einer riesigen Flutwelle, in den Abgrund, ein freier Fall, der nur endete, als ich am Boden zerstört wieder einmal an Selbstmord gedacht hatte. Selbstmord kam zwar nie wirklich infrage, aber ich kam immer wieder an diesem untersten Punkt an, an dem die Verzweiflung alles andere überwog, alles andere ausschloss. Dann beruhigte sich meine Inneres etwas, mein inneres Licht ging wie von Zauberhand wieder an und ich konnte aus meinem Loch herauskriechen. Endlich konnte ich mich selbst wieder ausstehen, erleichtert aufatmen, das Grauen hinter mir lassen und das Leben in all seinen Farben statt nur in Grau- und Schwarztönen erkennen. Immer mit der Hoffnung, dass dies das letzte Mal

gewesen sei. Bis mich einige Zeit später die Flutwelle erneut ergriff.

Natürlich war es keine Flutwelle, die mich überfiel, sondern ein Verhaltens- und Denkmuster, welches sich festgesetzt hatte und dem ich ausgeliefert war, weil mir keine Therapien und keine Ratschläge halfen.

Ich kannte zwar die alte Theorie der Depression – nach innen gekehrte Wut –, verstand sie und war damit einverstanden, doch ich hatte mein inneres Feuer durch meine Kindheitserfahrungen so sehr verdrängt, dass ich nicht an diese tiefliegenden Gefühle herankam. Ich konnte das Feuer der Wut nicht in mir spüren, geschweige denn es bewusst entfachen, das Holz war zu nass und die Blockaden, die mich davon abhielten, Benzin über das Ganze zu gießen, viel zu stark. Ich konnte das innere Gefängnis, in dem ich festsaß, nicht aufschließen, weil ich den Schlüssel nicht finden konnte.

Wer gelernt hat, seine eigenen Bedürfnisse zu verneinen, seine Gefühle zu verdrängen und ein schönes Lächeln aufzusetzen, statt vor Wut zu explodieren, der verlernt mit der Zeit, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen.

Wer seine Gefühle nicht wahrnehmen und ausdrücken kann, sich selbst nicht mit all den »schönen« und »unschönen« Seiten annehmen, nicht authentisch für sich selbst einstehen und anderen Menschen gegenüber Grenzen setzen kann, hat irgendwann das Maß voll. Entweder explodiert dieser Mensch in einem Wutanfall wie ein Vulkan oder er implodiert. Er fällt in sich zusammen, meist ohne zu wissen, warum. Und dann richtet er unbewusst die ganze angestaute Energie und Wut gegen sich selbst. Ein Zyklus der Depression beginnt.

