



Mein Herz so weit
Die Geschichte von der Stille

Shirin Soraya

*Wenn Du einem Menschen begegnest, soll er
mit einem Lächeln weitergehen, und sein Puls soll
um drei Grade stärker schlagen, weil Du ihm
eine Ahnung von seinen verborgenen Kräften und
den in ihm schlummernden Ideen verschafft hast!*
Fred Wander an seine Frau Maxie Wander

Mein Herz zieht sich zusammen und ich blicke auf die schneebedeckte Wiese des Krankenhausgartens. Zum hundertsten Male spiele ich innerlich die letzten Wochen und Monate durch und frage mich, was ich hätte anders machen können, um jetzt nicht hier zu sein. Hier, in diesem kalten, lebensmüden und trägen Ort, der mir wie ein Vorhof zur Hölle scheint. Was verflucht nochmal habe ich falsch gemacht? Was hätte ich vermeiden müssen oder was tun, um nicht diesem Zustand der Hilflosigkeit ausgesetzt zu sein, der mich nun quält, mir den Schlaf raubt und mir alles nimmt, was noch vor kurzem so voller Leben schien. Keine Ruhe mehr. Keine Stille. Keine Nacht, die etwas verdecken oder unterbrechen kann. Denn ich schlafe nicht mehr.

Während die nette Frau aus dem Nachbarzimmer, die mit der Mandeloperation und den monatelangen Halsbeschwerden, mich schon wieder vor der Glas-scheibe zurückgelassen hat, durch die ich jeden Tag gefühlte Ewigkeiten ins Freie starre, halte ich immer noch ihre Schokolade in der Hand. Mein Anblick muss sehr trostlos sein (und kein Wunder, so fühle ich mich auch), dass sie mir wortlos ihre letzte Tafel Edelbitter überreicht hat und ich kämpfen musste, um ihr nicht weinend um den Hals zu fallen. Nicht wegen der Schokolade, sondern wegen dem Schmerz, den mir gerade keiner nehmen kann.

Obwohl ich mir das so erhofft hatte. Hier, im Krankenhaus, sind doch die Menschen da, um einem zu helfen. Um den Schmerz zumindest zu lindern oder wozu um alles in der Welt bin ich denn hier?

Ich merke, wie mein Schmerz in Wut umschlägt, in Verzweiflung, manchmal sogar in Neid. Ja, ich bin neidisch auf Frau Schokolade aus dem Nebenzimmer, die zwar alles andere als glücklich aussieht, aber sie hat etwas, das man ihr nehmen kann. Sie haben es ihr einfach raus operiert. Gut, sie hatte lange Schmerzen und die letzte Zeit war sicher hart für sie. Das merkt man ihr an. Aber in diesem Augenblick würde ich alles dafür geben, um mit ihr zu tauschen. Ich würde alles geben für eine Operation, ein Medikament, einen Eingriff, irgendeine Lösung, die mir diese Last nimmt.

Doch das einzige, was Linderung bedeutet, sind die ewigen Minuten hier im gläsernen Flur, in dem das ständige Brummgeräusch einer Lüftung das übertönt, was mir seit Tagen die Nerven raubt, mir jede Lebenslust und jede Freude von einem Moment zum nächsten weggerissen hat und mich verbannt hat in dieses scheußliche Etwas, das die kranken Menschen aufnimmt, um sie zu heilen.

Genauer gesagt habe ich mich selbst höchst persönlich und noch leicht belächelt von den empfangenden Ärzten in diese Einrichtung eingewiesen. Damit mir jemand hilft, das wieder loszuwerden, was mich seit fünf Uhr morgens der Nacht vom 17. auf den 18. November auf Schritt und Tritt begleitet, unaufhaltsam, ohne Unterlass. Das mit jedem Tag lauter und greller auf mich ein schreit. Und das mir mit jedem neuen Morgen ein Stückchen mehr an Hoffnung nimmt, dass es einfach genau so plötzlich wieder aus meinem Kopf, aus meinen Ohren verschwinden könnte, wie es gekommen war.

Doch auch die Ärzte stärken meine Hoffnung nicht. Sie wissen, dass sie eigentlich gar nichts machen können und mir nichts versprechen, was mich aufatmen lassen könnte.

Die Infusionen, die ich täglich bekomme, sind ein hilfloser und umstrittener Versuch, die Sauerstoff-Minderversorgung im Innenohr, eine mögliche Ursache meines Symptoms (die nicht einmal nachgewiesen ist), durch Blutverflüssigung auszugleichen. Bereits jetzt wurde mir von einer Ärztin empfohlen, mich doch mal bei alternativen Heilmethoden wie Akupunktur umzusehen. Das könne manchmal helfen.

Dr. Berger*, der Neurologe, hat mich hingegen bereits gewarnt, bloß keine Wunderheiler aufzusuchen und mein Geld in deren Rachen zu werfen, es gäbe schließlich auch ganz tolle neue Mittel, die beim

Übertönen der Ohrgeräusche helfen und wenn in einem halben Jahr keine Besserung eingetreten sei, solle ich mir das mal überlegen.

Während er das ausspricht, möchte ich ihn am liebsten erwürgen. Was soll das denn heißen? In einem halben Jahr. Keine Besserung. Weggehen muss es. So kann man doch nicht leben.

Und dass ich als Schauspielerin dieses Schicksal erleide, sei auch erklärbar. Aha.

›Ah, die Prinzessin!‹, ruft er mir bereits aus der Ferne zu und lächelt sein Oberarztlächeln. Schön, der mag mich. Ich kann ihn leider nicht ausstehen, weil er mir nicht helfen will. Und weil er mich ansieht mit einem teils verführerischen, teils mitleidigen Blick, als sei ich auf immer verloren.

Doch der arme Dr. Berger kann gar nichts dafür, dass ich mich so fühle. Ich sehe in ihm nur die Unausweichlichkeit meiner Lage und er erinnert mich bei jedem Treffen daran, dass es keinen anderen Weg für mich gibt, als endlich anzunehmen. Anzunehmen, was ist. Anzunehmen, dass ich seit zwei Wochen eine kontinuierliche Geräuschkulisse in meinem linken Ohr habe, die irgendwo zwischen Staubsauger, Kühlschrank und Mixer anzusiedeln ist. Anzunehmen, dass sich der erste massive Ton noch um ein leiseres Grillenkonzert auf beiden Ohren erweitert hat. Anzunehmen, dass ich im Moment nicht schlafen kann, dass ich mir nicht vorstellen kann, in diesem Zustand

weiter zu leben. Anzunehmen, dass ich vielleicht nie wieder Stille haben werde. Und anzunehmen, dass mir kein Mensch dabei helfen kann, das alles zu ertragen, denn es ist mein Körper, der da schreit.

Lediglich was den Schlaf betrifft, hat Dr. Berger ein Mittel, das mir helfen soll. Ein leichtes Antidepressivum, am Abend eingenommen, wird verordnet, um etwas Ruhe in die Nächte zu bringen.

Viele Wochen später zuhause, als ich die bereits nur noch halb eingenommene Abendtablette schließlich ganz weglassen, überfällt mich noch einmal Angst, die inzwischen wieder erreichten Stunden des nächtlichen Schlafs erneut zu verlieren. Doch ich spüre keinen Unterschied. Wer weiß, ob dieses Zeug wirklich gewirkt hat? Oder hätte mir Dr. Berger genauso gut Pfefferminz Bonbons geben können? Vielleicht war ja nur wichtig, dass ich etwas bekam, was mein Geist mit Schlaf verbindet?

Die Warnung von Dr. Berger mißachte ich noch während meiner Zeit im Krankenhaus und gehe auf den Rat einer Freundin hin für einige Craniosacral-Behandlungen zu einer Heilpraktikerin. Jedes mal brav abmelden bei der Stationsschwester und wieder pünktlich zum Abendessen zurück. Die Stunden dort tun mir gut, mein Körper scheint sich während der Behandlung etwas zu beruhigen und ich bin für einen kurzen Augenblick etwas gestärkt.

Im krassen Gegensatz dazu erlebe ich die Nächte. Nach wie vor kaum eine Stunde Schlaf am Stück. Nicht einmal das Schnarchen meiner drei Zimmer Nachbarinnen, die allesamt Mandel- oder Nebenhöhlenoperationen hinter sich haben, rückt das Pfeifen und Rauschen in mir in den Hintergrund. Und morgens, wenn die Erschöpfung endlich groß genug ist, um meinen Körper, meinen Kopf in wirre Träume einzuhüllen, weckt mich das grelle Licht, das die Schwester zum Morgengruße anknipst.

Der schlimmste Augenblick, an den ich mich heute erinnere, als wäre es ein Ausschnitt aus einem Horrorfilm, an dem man zufällig nachts beim Fernsehen hängenbleibt, spielt sich im Behandlungszimmer der Station ab. Dort wurde ich hingebacht, nachdem Frau Dr. Mai*, die junge Stationsärztin, über mehreren Versuchen, mir eine neue Nadel für die Infusion zu setzen, verzweifelt ist. Erst im Bett liegend im Zimmer, dann hier auf dem Behandlungsstuhl. Meine Venen ziehen sich bei jedem Male immer mehr zurück und es scheint unmöglich sie zu treffen. Entkräftet und genervt lässt mich Frau Dr. Mai zurück. Wortlos. Sie hat wahrlich anderes zu tun, als sich mit den unwilligen Venen einer überspannten Schauspielerin abzugeben. Und ich kann es ihr nicht verübeln. Man sieht Frau Dr. Mai an, dass sie sehr viel arbeitet, unter Druck ist und kaum Zeit zum Atmen hat. Fast schäme ich mich für meine schwierigen Venen

und möchte ihr gerne hinterher rufen: ›Ich verstehe sie. Das ist wirklich lästig und es tut mir sehr leid, sie damit aufzuhalten. Kann ich Ihnen irgendwie helfen?‹ Inzwischen haben mich die meisten auf der Station – ob Ärzte, Schwestern oder auch Patienten – als Schauspielerin aus dem Fernsehen erkannt und ich fühle mich unwohl, wenn ich wie eine Schattengestalt über den Gang husche, denn es ist unangenehm genug, sich selbst so mies zu fühlen, doch dabei noch beobachtet zu werden, macht es für mich richtig schlimm. In ihren Gesichtern glaube ich zu lesen: ›Was macht denn die eigentlich hier? Hat nichts, tut als wäre Wunder was passiert, dabei ist sie doch gar nicht wirklich krank. Will sich wohl nur wichtig machen. Naja, so sind sie eben, diese Schauspieler.‹ In Wahrheit spüre ich in diesen Augenblicken nur, was ich selbst über mich denke. Dass ich mich zusammenreißen müsste. Dass ich mich gefälligst nicht so hängenlassen sollte. Und vor allem, dass ich nicht auch noch anderen zur Last fallen dürfte damit, was mich gerade quält. Die können doch auch nichts dafür. Und hier tut wirklich jeder, was er kann. Ich bin einfach undankbar, denke ich.

Doch auf dem Behandlungsstuhl des Zimmers, in dem mich Frau Dr. Mai allein gelassen hat, denke ich gerade gar nichts mehr. Ich fühle nur. Fühle mich wie ein Menschenopfer, das von irgendwelchen Aliens entführt, grausamen Versuchen am menschlichen

Körper ausgesetzt wurde und nun nur noch dahin vegetiert in Erwartung seiner endgültigen Verurteilung oder was da auch kommen mag.

In Wirklichkeit kommt Dr. Neumann*, ein wirklich junger, lässiger Arzt, guckt durch den Türrahmen und fragt: ›Nanu, was machen Sie denn hier?‹ Ich habe keine Ahnung, wie viel Zeit vergangen ist, seit Frau Dr. Mai irgendetwas mir unverständliches murmelnd aus dem Raum gerauscht ist und mich mit meinen Problemvenen hier sitzen ließ. Auf jeden Fall wartet Dr. Neumann nicht erst auf lange Ausführungen, sondern macht sich direkt an meine Arme und nach einigen Minuten, die allerdings auch ihm doch etwas schwerer fielen, als es sein cooler Gang in Richtung Behandlungsstuhl zunächst erwarten ließ, sitzt eine neue Nadel in meinem Arm und ich darf mich wieder, in Begleitung meines neuen Freundes – nicht Dr. Neumann leider, der hat jetzt Feierabend, wie er mir mitteilt, sondern der Tropf mit der neuen Infusion samt dem Eisengestell an meiner Seite – in mein Bett begeben, wo schon die nächtliche Tablette auf mich wartet, um mich durch die Nacht zu schauen.

So hatte sich das Dr. Bruch*, der HNO-Arzt, wahrscheinlich nicht ganz vorgestellt, als er mir riet, die Infusionstherapie ruhig im Krankenhaus zu machen, um mal ganz raus zu sein aus dem Alltag. Mal wirk-

lich ausspannen solle ich und einfach nur ›die Seele baumeln lassen‹ – das waren seine Worte.

Tatsächlich, meine Seele fühlt sich an, als würde sie baumeln. Aber nur noch an einem einzigen Faden, der sie hält und der mir immerhin – bei allem Schrecken, den diese Wochen mit sich bringen – selbst in der schlimmsten Zeit Momente schenkt, in denen ich etwas in mir spüre, das sich wie ein Rest von einer eigentlich riesigen Kraft an die Oberfläche kämpft und mich für Sekunden etwas ganz Schönes, etwas Lebendiges spüren lässt. Richtig übermannt werde ich von diesem Gefühl, das sich immer nur für einen Augenblick über meinen ganzen Körper und mein Bewusstsein ausbreitet und mich zutiefst mit Hoffnung und mit Freude füllt. Doch leider sind diese Momente kurz. Oft treten sie während oder nach der Craniosacral-Behandlung auf. Manchmal aber auch einfach so, wie aus dem Nichts. Während ich in meinem Krankenhausbett sitze und meine Füße massiere oder später zuhause, wenn ich Musik höre und ich auf einmal etwas wie Glück in mir spüre. Doch ich schaffe es nicht, diese Momente festzuhalten und sie versinken mit dem nächsten Atemzug wieder im dunklen Meer aus Angst, Schwäche, Traurigkeit und dem Gefühl, nicht länger leben zu wollen, wenn nicht irgendetwas kommt, das diese dauernden Geräusche nimmt und mir wieder Ruhe schenkt.

In den darauf folgenden Wochen und Monaten erlebe ich die Welt ganz neu, fühle mich wie ein ungeschütztes neugeborenes, aber lebensunfähiges Wesen. Ich verkrieche mich in meiner Wohnung, in der ich mich wie eine Fremde fühle, mache noch ein wenig weiter mit der Craniosacral-Therapie bei der sehr liebevollen Heilpraktikerin und anschließend mit Akupunktur und chinesischen Kräutern bei einer äußerst sympathischen TCM-Ärztin. Wenn ich draußen bin, ertrage ich die Welt und ihre Lautheit nur sehr schwer. Es scheint, als wäre mein Gehör mit dem Tinnitus überempfindlich geworden und schon der unangenehme Ton der Straßenbahntür verursacht mir Schmerzen. Mein Puls liegt über viele Wochen bei über 90 im Ruhezustand, soviel weiß ich durch meine Besuche bei der TCM-Ärztin. Er entspricht dem Zustand meiner Seele. Von Ruhe keine Spur. Und alle Versuche, mir selbst Mut zuzusprechen, verhallen im anhaltenden Klang meiner rauschenden Ohren.

Zugleich gibt es da eine Sehnsucht in mir, mich wieder mit der Welt zu verbinden, mich ihr zu öffnen, wie ich es doch, denke ich, immer so leicht und gern getan habe.

Als ich auf dem Weg zur Heilpraktikerin am Weihnachtsmarkt vorbeifahre – inzwischen ist bereits der dritte Advent – überfällt mich ein ungeheures Gefühl von Getrenntheit und von Wehmut. Ich sehe die Menschen und denke, das darf ich vielleicht

nie wieder erleben. Gemeinsam mit anderen draußen das Leben genießen, geschweige denn in einem lauten Lokal, wo meine Ohren rebellieren. Ich sehe die anderen und habe das Gefühl, dass etwas für mich vorbei und für immer verloren sei.

Heute weiß ich, das all das erst der Anfang war. Der Anfang eines Weges, der mich zu etwas Neuem brachte, von dem ich damals noch nichts wusste.

Damals erlebte ich die Zeit als dunkel, schwer und mein Herz war von innerer Unruhe gebeutelt. Mein Tinnitus kam, auch wenn er plötzlich einsetzte, nicht wirklich aus dem Nichts, nicht aus der Stille, denn in den Monaten davor war ich schon sehr belastet durch innere Zweifel und Zerrissenheit, was meine Beziehung betraf. Ich wusste nicht, was ich wollte, wo es hingehen könnte. Ein anderer Mann war in mein Leben getreten. Mein damaliger Freund litt unter meiner Unentschlossenheit. Ich selbst war verunsichert und von lähmenden Gedankenschleifen täglich begleitet.

Nur meine Arbeit als Schauspielerin war zum Glück die ganze Zeit davor sehr erfüllend, wenngleich auch nicht immer unanstrengend gewesen. Erst als ich in dem Loch versunken war, das mit dem Tinnitus begann, bekam ich plötzlich Angst davor, mich auch dem wieder zu stellen, denn ich fühlte mich lebensunfähig auf der ganzen Linie.

Der Anruf kurz vor Weihnachten, dass eine neue Staffel unserer Comedy-Serie ›Sechserpack‹ geplant wäre, setzte mich unter Druck. Zum ersten Mal freute ich mich nicht über diese eigentlich so positive Nachricht, sondern mir wurde schlecht bei dem Gedanken, bis zum Frühjahr wieder funktionieren zu müssen. Denn das war es, was ich doch immer so gut konnte. Selbst kurz vor dem Einbruch im Herbst klappte das noch prima, als ein Journalist bei Dreharbeiten zur Kinderserie ›Schloss Einstein‹ ein Interview mit mir machte. Das war, als ich gerade schon in inneren Kämpfen wegen meiner Beziehung steckte und mich selbst alles andere als glücklich empfand. Aber der freundliche Mann sagte zu mir, als ich aus meiner Garderobe kam und wir uns begrüßten: ›Mensch, sie sehen ja toll aus. Waren Sie gerade im Urlaub?‹ Ich würde inzwischen sagen, dass es gleichermaßen eine Kraft wie auch ein Fluch sein kann, wenn man in Momenten nach außen die Ruhe bewahren kann, auch wenn es innen stürmt und lärmt. Wichtig ist allerdings, dass man einen Weg findet, den Lärm für sich selbst auf irgendeine Weise umzuwandeln und ihn nicht zu unterdrücken, bis er immer lauter wird.

Der Weg, auf den ich stieß, als der Lärm bei mir bereits körperliche Form angenommen hatte und nun als Tinnitus in meinen Ohren sauste, kam ganz nebenbei durch den Link, den mir ein Freund einer

Freundin schickte, der sich für Schamanismus interessierte und der auf seiner eigenen Suche auf das Shamanic-Institut in Köln gestoßen war und bei der Website an mich dachte.

Ich bekam den Link zu einem Zeitpunkt, als ich bereits angefangen hatte, mich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, dass der Lärm in meinen Ohren vielleicht wirklich nicht zu stoppen ist und dass sämtliche bisherige alternative Versuche mir zwar eine Hilfe in der ersten Zeit sein konnten, um mein gesamtes System wieder zu beruhigen und etwas zu stabilisieren, dass aber nichts so einfach die von mir erhoffte Erlösung in Form von physischer Stille bringen konnte.

Und ich hatte bereits begonnen zu erspüren, dass vielleicht auch eine andere Art von Stille – eine Stille aus dem Inneren – mir fehlte, um den Weg in die Welt zurück zu finden.

Obwohl ich mich zuvor nie wirklich bewusst mit spirituellen Inhalten oder alternativen Behandlungsformen beschäftigt hatte und für mich die Akupunktur und die Craniosacral-Therapie bereits ziemlich ungewöhnliche Ansätze waren, las ich die Internet-Seite von Martin Brune mit immer größerem Interesse. Das pdf über sein eigenes Erleben eines Heilprozesses, der für ihn mit einer schweren Krankheit begonnen hatte, der ihn nach langem inneren Kampf und vielen therapeutischen Versuchen eines Tages zu einem peruanischen Heiler führte und der ihn

schließlich selbst ›vom Skeptiker zum Heiler‹ (und inzwischen vor allem Lehrer) werden ließ, faszinierte mich und wirkte zugleich sehr authentisch und glaubhaft.

Aha, da schreibt einer von Dunkelheit, von Schwere, von Verzweiflung und von Lähmung. Das kenne ich. Und er schreibt davon, wie ihm nichts dauerhaft helfen konnte, obwohl ihn zum Glück viele Menschen unterstützt hatten in seinen schwersten Zeiten – die Ärzte, seine Eltern, Freunde. Doch erst die Begegnung mit einer ganz anderen Art von ›Heilung‹ konnte etwas in ihm in Gang setzen, das einen tiefen inneren Prozess auslöste. So fand er aus sich selbst heraus wieder Kraft und Lebenslust und ging völlig neue Wege in seinem Leben, um anderen mit dieser Kraft zu helfen.

Ich habe keine Ahnung, was genau diese schamanische Heiltechnik beinhaltet, ich beschäftige mich auch in der nächsten Zeit trotz einiger Freunde, die sich eher mit ›solchen Dingen‹ auskennen, erstmal nicht sonderlich mit dem Thema und doch weiß ich schon, während ich Martins persönlichen Bericht lese, dass ich das ausprobieren werde.

Noch einige Wochen vergehen, bis ich tatsächlich in Köln anrufe und einen Sitzungstermin vereinbare. Bereits jetzt spüre ich aber irgendwo in mir ganz deutlich, dass das etwas ist, was mir wirklich helfen könnte.

Natürlich fahre ich nach Köln zu dem Termin. Eine Fernbehandlung erscheint mir dann doch zu gewagt fürs erste Mal. Ich muss ja erstmal sehen, was da so passiert, was die da machen mit einem.

Man soll sich die drei schwersten Lebensthemen für die ersten Sitzungen vornehmen. Ein leichtes, denke ich noch und finde mich wieder im Zug – schreibend, alles durchdenkend, was ich schon seit Monaten durchdenke und völlig verwirrt, weil irgendwie alles zusammenhängt und ich doch keinen blassen Schimmer habe, was da wirklich in der Tiefe in mir brodelt. Während ich mein Geschriebenes durchlese, denke ich: ›Das kann man doch keinem zumuten. So ein Chaos.‹

Aber alles, was ich in den Stunden vor dem Termin denke, wird jäh unterbrochen, als ich schließlich Martin gegenüber sitze, der mich zum Vorgespräch im Sitzdeck seines Behandlungsraums empfängt. Nach einigen Ausführungen und Erklärungen über mein Leben, meine Beziehung und meine Probleme raunt es mir von der anderen Seite entgegen: ›Das interessiert mich alles nicht. Sag mir doch mal lieber, wie Du Dich fühlst? Wie geht es Dir?‹ Schweigen. Ausflüchte. Das habe ich anscheinend nicht erwartet. Dass ein wildfremder Mann mich fragt, wie ich mich fühle. Na, schlecht. Wie denn sonst. Sonst säße ich ja nicht hier. ›Du lachst aber die ganze Zeit. Wieso lachst Du, wenn es Dir schlecht geht?‹ Ja, soll ich jetzt gleich

heulen, nur weil alles in mir zusammengebrochen ist die letzten Monate? Wir kennen uns doch kaum. Da kann ich ja nicht gleich mit all meinen Gefühlen raus platzen, denke ich. Hab schon genug gefühlt die letzten Wochen. Wo ich denn etwas spüre im Körper? So, jetzt reicht's aber. Auch noch was im Körper spüren soll ich nun, wo ich gerade mal fünf Minuten in diesem Raum hier sitze. Also, ich geb auf. Ich rede einfach irgendwas daher, was mir so einfällt, puste dreimal in einen Stein, den ich mir aussuchen darf, spüre dabei absolut gar nichts und lege mich dann auf das bunte Tuch auf der Behandlungsliege und schließe die Augen. So, zumindest nicht mehr sprechen mit dem Typen. Einfach nur beobachten soll ich. Gut, mach ich.

Um mich herum wird gerasselt und gepustet. Ich höre meine Ohren, wie immer, und manchmal ein Auto, das draußen vorbei fährt. Wieso ist denn das Fenster auf? Ob das funktioniert, wenn man eigentlich nichts spürt. Kann ich mir nicht vorstellen. Außerdem denke ich bestimmt zu viel. So kann das ja nichts werden. Auf einmal wird mein Bauch ganz warm. Was heißt hier warm, richtig heiß wird es mitten im Oberkörper. Was macht der da? Vielleicht hält er eine Kerze hin oder so was. Jedenfalls muss da irgendwas von außen wirken. Das Pusten ist eigentlich ganz angenehm. Aber mein Kopf rattert weiter und zerlegt al-

les, was um mich herum passiert, in seine Einzelteile. Erst gegen Ende wird es etwas ruhiger. Nur meine Ohren brummen weiter vor sich hin.

Als ich wieder von der Liege aufstehe, ist mir schwindelig. Mein ganzer Körper fühlt sich komisch an. Wie nach einer Zeitreise. Oder zumindest so, wie ich es mir bei einer vorstelle.

Das ist der erste Augenblick, in dem ich spüre, das etwas anders ist. Irgendetwas muss geschehen sein, denn so habe ich mich schon lange nicht mehr gefühlt. So klar. Wenn auch zunächst nur für einen ganz kurzen Moment.

Ich soll Wasser trinken, das sei wichtig. Ich bin benommen und weiß gar nicht wirklich wovon.

Die Bilder, die Martin mir erzählt, sind spannend, teilweise unheimlich und wirken wie aus einem irren Film. Das war also alles in mir oder um mich? Irgendwie fremd und doch bekannt auf eine Art. Zum Abschluss erklärt mir Martin noch, dass ich keine Anbindung an mich selbst habe. Na, herzlichen Dank. ›Das ist aber für eine Schauspielerin ziemlich schlecht‹, murmele ich vor mich hin und weiß gleichzeitig, dass es darum gar nicht geht. Ich bin nur wütend, dass mich jemand so von oben herab behandelt und es wagt, mir so was ins Gesicht zu sagen. Unverschämtheit.

Dennoch mag ich diesen etwas groben, aber trotzdem liebevoll wirkenden Mann, der so gar nicht nach

spirituellem Heiler, Guru oder ähnlichem esoterischen Klischee aussieht. Und das wiederum beruhigt mich. Denn danach suche ich ja nicht. Ich suche nach etwas, das mir wirklich hilft.

Auch, wenn ich mich in dieser Sekunde abgewiesen fühle, dieser Satz war einer der wichtigsten Sätze, die ich je gehört habe. Denn alles was danach passierte, erinnerte mich mehr und mehr daran, das wieder zu erlangen, was ich tatsächlich verloren hatte in der Schwere: die Anbindung an mein eigenes wahres Selbst, was das einzige ist, das einen mit der Welt und mit dem Leben in Leichtigkeit und Freude verbinden kann und einen das Glück des Lebens (wieder) spüren lässt.

In der ersten Nacht erlebe ich fürchterliche Träume, innere Kämpfe im Halbschlaf und bin am nächsten Morgen nahe dran, im Institut anzurufen, um zu fragen, was denn da mit mir los sei.

Aber mein Gefühl verändert sich in den nächsten Tagen. Alles wird weicher.

Die nächsten zwei Sitzungen verlaufen ähnlich, etwas ruhiger bin ich von Mal zu Mal, doch meine Ohren sausen nach wie vor. Martin fragt mich, was sich schon verändert habe in meinem Leben. Viel kann ich noch nicht vorweisen, denke ich – mehr vorwurfsvoll mir selbst gegenüber als Martin. Doch die Momente direkt nach den Terminen, in denen ich in

einem Zustand innerer Freude, Klarheit und Verbundenheit durch die Kölner Innenstadt laufe, überwältigen mich zunehmend.

Was, wenn das etwas wäre, das man immer spüren kann? Das wäre ja das Paradies.

Im Laufe der folgenden Wochen überstürzen sich die Ereignisse in meinem Leben. Die Beziehung zu meinem Freund, der mich nach bzw. noch während meiner Krise wieder aufgefangen hatte trotz der schwierigen Zeit, die ich ihm bereitet hatte, erlebt nach all den schwierigen Phasen zunächst ein Aufatmen und dann im Anschluss eine fast harmonische Trennung, in der beide sich auf eher leichte, wenn auch nicht ganz schmerzfreie Weise, loslassen können. Ich treffe wieder auf den Mann, der mich im Herbst davor so beschäftigt hatte und kann diese Begegnung plötzlich ganz anders einordnen und vieles gehen lassen, was da in mir noch festhielt an Schmerz und Wut – vor allem über mich selber. Die nächste Staffel Sechserpack in Köln verläuft zwar anders, da ich mich im Vergleich zu früher haltloser fühle und noch schwach, gibt aber mit der Zeit auch Kraft und ist insgesamt viel leichter, als es mir Wochen zuvor noch schien. Und, das wundervollste für mich, mit jeder Sitzung zeigt sich ein Stückchen mehr von einer neuen großen Liebe. Der Mann, der mich heute im Leben und sogar in meiner Arbeit als Energieseherin begleitet und den

ich im Grunde schon seit Jahren — mehr aus der Ferne — kannte, kommt zu mir, als wäre es das einzig richtige, was jetzt passieren kann und was mein Herz erhellt. Erst im Traum, dann eines Abends in München beim Weggehen mit Freunden und schließlich ganz, als wir uns im Sommer alleine wieder treffen.

Auch wenn ich dies als das für mich eindeutigste Ereignis empfinde, das im Zuge der ersten energetischen Arbeit eintraf, weiß ich inzwischen, dass sehr vieles schon damals angestoßen wurde, was nach und nach einen alles umfassenden Prozess bewirkt hat, der sich immer mehr in mein Erleben und Empfinden der Welt integriert hat und sämtliche Beziehungen und Lebensbereiche für mich in der Tiefe verwandelt hat.

Im Herbst, ein halbes Jahr nach meinen ersten drei Sitzungen, möchte ich einen weiteren Termin ausmachen und erfahre vom Institut in Köln, dass Martin nicht mehr selbst behandelt, er konzentrierte sich nun ganz auf seine Tätigkeit als Lehrer seiner Energieschule.

Sowas, jetzt soll ich also zu irgendeiner anderen Person gehen, die Martin ausgebildet hat in den Techniken seiner Energiearbeit? Ja stimmt, bei der einen Sitzung war ja auch jemand dabei, der mit gearbeitet hat. Eine sehr nette, angenehme Frau erinnere ich mich und habe dennoch nach beim Institut. Martin

war es, der mir geholfen hat mit seiner Arbeit. Nun möchte ich am liebsten bei ihm weitermachen. Mein Ego rebelliert und hält noch fest am Chefarzt-Denken. Wer weiß, wie es bei jemand anderem wirkt? Doch der Termin steht fest. Ich fahre wieder nach Köln. Diesmal muss ich tatsächlich ohnehin zum Fernsehpreis und verbinde so zwei, wie mir scheint, sehr gegensätzliche Dinge in einem Aufenthalt.

Ich werde im Institut von Lucy empfangen, meiner neuen Energieseherin und einer ebenso jungen Kollegin von ihr. Die beiden sind sehr sympathisch, keine typischen Esoschnecken. Das hatte ich auch nicht erwartet nach allem, was ich kannte vom Institut, und doch, ich bin erneut erleichtert und vertraue den beiden sofort ohne Vorbehalte. Das Vorgespräch ist etwas weniger rau, was meinem Ego gefällt, und dennoch klar und sehr direkt. Die Sitzung, die Bilder, die Gefühle danach — alles ist wieder mal erschreckend nah an meinem Leben, meinem eigenen Empfinden dran. Ich verabschiedete mich, danke den beiden und weiß, dass ich bald wiederkommen werde.

Den Abend beim Fernsehpreis erlebe ich danach wie aus einer anderen Welt kommend, zugleich entrückt und doch angebunden und in völliger Harmonie mit allem und jedem, der mir dort begegnet. Einen kurzen Moment habe ich Angst, das bißchen Alkohol dort könne die Wirkung der Sitzung vielleicht einschränken. Aber die Bedenken verschwimmen bereits

am nächsten Tag in dem nun immer öfter und länger anhaltenden Gefühl von einer so strahlenden, liebevollen und hellen Kraft, die ich in meinem innersten spüre und die mich immer mehr durch diese Welt zu tragen scheint.

Nichtsdestotrotz setzen wie immer nach den Sitzungen auch Zweifel ein, dass alles echt ist, was ich da spüre. Es kommen zudem auch unangenehme Gefühle verstärkt hoch, ich werde manchmal sehr müde und ich bin unsicher, wie ich denn nur allein dieses gigantische Empfinden von alles umfassender Liebe und Kraft halten soll. Das schaffe ich doch gar nicht ohne Hilfe. Soweit mein Kopf.

Mein Herz jedoch ist längst schon ganz erfüllt und ohne noch etwas zu hinterfragen überzeugt, dass ich da etwas in mir selbst gefunden habe, eine Art Quelle, voller Kraft und Licht, die ich tatsächlich kenne seit je her – wenn sie mir auch nie zuvor wirklich bewusst gewesen ist – und zu der mir nur so lang der Zugang fest verschlossen schien. Vielleicht ist das sogar eine Quelle der Stille. Wer weiß. Doch soweit wage ich noch nicht zu gehen, denn immer noch brummen meine Ohren vor sich hin. Auch wenn inzwischen alles, was damit zusammenhängt, sich radikal verbessert hat. Ich schlafe meist die Nächte durch, ohne mich von dem Gesause stören zu lassen. Ich höre, sobald ich in Gesellschaft bin, kaum mehr auf mein

persönliches Hintergrundgeräusch, auch wenn es immer da ist. Und ich kann wieder alles ohne Angst und Schmerzen machen, was in der ersten Zeit mir unerreichbar schien: Ich gehe unter Leute, sitze in der Kneipe, fahre in der Straßenbahn ohne mich von dem Ton der Tür verjagen zu lassen und ich bin vor allem nicht mehr ständig traurig. Nur manchmal, wenn es ganz still um mich ist und die Geräusche in meinen Ohren allen Raum haben, sich überall in mir auszubreiten, dann fühle ich mich ausgeliefert und sogar von der Welt verlassen.

Aber verglichen mit den ersten Monaten nach dem Einsetzen meines Tinnitus hat sich nun, nach einem Jahr, bereits mein Zustand von einem großen dunklen Wald, in den nur manchmal kurz ein Lichtstrahl fiel, in einen ruhigen Wald gewandelt, in dem ich schon wieder einen Fuß vor den anderen setzen kann, weil immer wieder Licht den Weg erhellt, auf dem ich wandle, und selbst die dunklen Wipfel, die manchmal meinen Tag verdunkeln, werfen ihre Schatten nie zu lange auf mein Herz, sodass ich immer weiter gehe und merke, wie immer wieder neues oder vielleicht auch altes Licht erscheint und meinem Herzen Kraft und Freude gibt. Und dieses Gefühl von Licht in mir, das wächst mit jedem Tag.

Ich weiß, dass es im Grunde nur meine eigene oder auch eine allumfassende Quelle der Kraft ist, die sich

da wieder in mir und für mich zu öffnen scheint. Und ich spüre ganz klar, dass es die unglaubliche Kraft der Sitzungen, der Energiearbeit ist, die mir geholfen hat, den Weg dorthin zu finden, die Schwere, die für mich erst unüberwindbar über allem lag, aufzulösen und schließlich auch das zu überwinden, was mein Geist mir einzureden drohte, nämlich dass das Leben so, wie es sich mit einem Schlag für mich verändert hatte durch den Tinnitus, nicht mehr lebenswert sei.

Im Gegenteil – und das wurde mir erst nach und nach immer stärker bewusst – es hatte gerade erst begonnen, auf einer tieferen Ebene als zuvor lebenswert und beglückend zu sein.

Nicht, dass ich die Momente des Glücks in meinem Leben bis zu jenem Zeitpunkt schmälern möchte. Es gab sie immer und es wird sie immer geben, in jedem Menschen: Die Lebenskraft, die Quelle, das Sein an sich – das, woraus wahres Glück immer erschaffen wird.

Und trotzdem macht die wachsende Bewusstheit die Glücksmomente zu etwas noch viel größerem, weil man sein wahres Selbst, das in dieser Quelle ruht, viel besser kennt und spürt und so erst sich, die Welt und alles, was sie ausmacht, in seiner Ganzheit spüren und alle Schönheit, die darin liegt, wirklich erfahren und erkennen kann.

Diese Kraft ist es, die einem dann auch hilft, die dunklen, schweren Augenblicke anders zu erleben,

vielleicht nicht weniger intensiv, aber durch das gestärkte Gefühl der immer hinter allem liegenden Schönheit, Ruhe und Stille lässt sich manches weniger hilflos und bewusster ertragen und im besten Falle auch viel schneller auflösen im Licht des Bewusstseins, das niemals kleiner wird, wenn es erst einmal gefunden, und das sich langsam am Erlebten nährt. Dann kann alles wachsen, was in einem liegt an Kraft, an Potential, an Schönheit, Ruhe, Liebe, an Talenten.

Diese kleine Lobrede an das Bewusstsein und an die Energiearbeit nach Martin Brune als die kraftvollste mir bekannte Methode, um – mithilfe anderer – an die eigene Kraftquelle zu gelangen, schöpft sich aus dem von mir Erlebten der letzten fünf Jahre und ich kann allen, die auf der Suche sind nach etwas, das ihnen wirklich hilft, das sie zu ihrem wahren Wesen, zu ihren individuellen Fähigkeiten, zu ihrer ureigenen Quelle bringt, und das die Möglichkeit bietet, sich wieder Stück für Stück ohne Angst mit anderen und mit der Welt zu verbinden, um bei sich selbst zu landen, von ganzem Herzen diesen Weg empfehlen.

Wer an sich selber arbeiten möchte, ist hier richtiger als man es sich vorstellen kann.

Wer esoterisches Futter, spirituelle Inhalte in Form von Büchern, Lehren, Techniken der Selbstheilung etc. satt hat und trotzdem die Wahrheit, die in all dem hier genannten liegt, selber erfahren möchte, damit

das eigene Leben sich von Grund auf verändern und entwickeln kann – dem wahren Selbst entsprechend – der kann mit dieser Arbeit wahre Wunder für sich und auch in der Begegnung mit anderen erleben. Denn die Energiearbeit bietet Techniken, die auf sehr leichte Weise Zugang verschaffen zu unserem innersten Kern und Wesen, das ja im Grunde alle so gern finden wollen, die auf der Suche nach ›Heilung‹, also im wahrsten Sinn des Wortes nach dem ›Ganzwerden‹ sind. Ganz mit sich und mit der Welt. Ich sage nicht, dass es einfach ist, dorthin zu gelangen. Die Techniken sind im Grunde einfach. Den Weg, sich darauf einzulassen, wirklich an sich arbeiten zu wollen, sich den eigenen Themen und Problemen hinzugeben, indem man sich anderen öffnet, ist nicht immer leicht. Aber je mehr man diesen Weg beschreitet, umso ergiebiger ist der Effekt auf das eigene Leben und desto größer wird die Bewusstheit, die einen leiten kann.

Ich selbst bin diesen Weg nach meinen Sitzungen beim Shamanic-Institut noch weiter gegangen. Die nächsten Termine bei Lucy überzeugten selbst meine stark zweifelnde Seite mehr und mehr von der Kraft dieser Arbeit. Einmal kam ich zu ihr mit dem Problem, dass meine Tage sechs Monate ausgeblieben waren. Wir redeten kurz über das Thema, ich sagte, womit das meiner Meinung nach zusammenhängen könnte, wir

landeten im Endeffekt bei Todesangst, die mir nicht ein Stück bewusst war in diesem Augenblick und die Sitzung begann. Die darauf folgenden Tage schlief ich unfassbar viel, war sehr erschöpft und mein Körper fühlte sich ganz geschunden an. Auch die Bilder haben mich begleitet – teilweise waren sie sehr gewaltig, teilweise ganz nah an meinem Leben dran.

Am vierten Tag danach begann nach ziemlichen Schmerzen meine Regel.

Ich war erleichtert und beeindruckt. Obwohl ich wusste, wie viel zuvor schon durch die Sitzungen in Gang gekommen war, das weit mehr belastend war, war mein Geist ganz entzückt von einer so konkreten körperlichen Auswirkung (die natürlich auch seelische Aspekte hatte). Man sucht ja doch immer nach handfesten Beweisen und greifbaren Erfahrungen, um den alles hinterfragenden Skeptiker in sich zu beruhigen.

Nun war er erstmal still.

In den nächsten Jahren meldete er sich allerdings immer wieder mal zu Wort.

Immer dann, wenn ich wieder ein Stückchen mehr von mir geöffnet hatte und den Weg des Bewusstseins weiter gehen wollte, schrie er mir entgegen und versuchte, Erfahrungen, Veränderungen und neue Wahrnehmungen einzuordnen, in Frage zu stellen, sie zu zerlegen. Doch sein Atem hielt nicht mehr lange ge-

nug an, um mich von mir selber und dem, was ich über mich herausfand, abzubringen.

Einmal wurde er noch ziemlich laut, nämlich als ich überlegte, zum ersten Mal auch eine Fernbehandlung auszuprobieren. Da wurde es dem Zweifler für einen Moment lang zu dumm. Er schrie und tobte, was das Zeug hielt – ›Nein, hinfahren ist besser, da ist man dann im direkten Kontakt, wie soll das denn gehen einfach so über die Ferne? Dass die das können, gut, das glaub ich schon, aber ob ich auch wirklich genug bei der Sache bin, dass es genau so wirken kann wie sonst?‹ Eigentlich sehr seltsam all diese Gedanken, die mich da überkamen. Wo ich doch selbst in den letzten Jahren am laufenden Band eigene Erfahrungen machte, wie genau ich die Stimmungen und Gefühle von Menschen, Räumen, Orten oft in ganz kurzen Begegnungen, in Telefonaten und sogar nur durch das einfache Hinspüren aufnahm und irgendwie auch erfüllen konnte, was dahinter lag.

Gerade mit meinem Freund war die Verbindung und der gemeinsame Zugang zu allem nicht nach außen sichtbaren, was hinter den Worten, den Dingen, allem Gegenständlichen liegt, so stark geworden, dass wir uns gegenseitig und die Welt um uns – ob direkt oder aus der Ferne, ob nach einem Satz am Telefon, einem Blick oder auch nur einem daher gewehten Gefühl – so deutlich wahrnehmen konnten, dass kein Raum für etwas falsches blieb.

Jede Schwere, jede Angst, aber auch alles Schöne, Nahe, Echte war spürbar und ließ sich nicht mehr verstecken oder leugnen. Etwas anstrengend manchmal, aber auch wundervoll. Denn so war immer Raum um uns und alles Verdichtete in einem selbst flog sehr schnell auf in seinem Licht.

Der Zweifler wurde schwächer, der Termin kam, ich dachte noch während des Pustens in den Hörer: ›Oh nein, diesmal klappt es sicher nicht, das war ja gerade gar nichts, kein Gefühl‹ und so weiter. Wenige Momente später fand ich mich selbst auf dem Teppich meines Wohnzimmers halb schreiend, weinend, von Krämpfen geschüttelt wieder und dachte gleichzeitig an meine Nachbarn, die hoffentlich brav in der Arbeit waren, sonst würde wohl gleich die Polizei vor meiner Haustür stehen.

Es fühlte sich an, als wäre das gar nicht ich, was da aus mir herausbrach.

Mein Körper beruhigte sich langsam, es wurde friedlicher in mir, ich war wieder ich selbst.

Solch eine Reaktion hatte ich bei den direkten Sitzungen nie erlebt und, um allen Missverständnissen vorzubeugen, kein Mensch muss das so erleben, um etwas zu heilen.

Wie ich das heute noch besser beurteilen kann, waren es im Grunde nur die Widerstände, die sich da zeigten – sehr massiv, da ich natürlich unbeobachtet

freier zulassen konnte, was sich in mir regte. Aber es gibt keine Regel, wie der Körper auf diese tiefe Arbeit reagiert und die Erfahrung zeigt, dass selten etwas spektakuläres rein äußerlich passieren muss. Heilung geschieht im Stillen.

Und so lag ich die zweite Hälfte der Sitzung auch wieder ruhiger im Körper, aber immer noch bewegt im Geist auf meinem Teppich und dachte schon wieder: »Na, hoffentlich funktioniert das gerade.«

Das Nachgespräch und die Tage danach waren wie immer aufwühlend und intensiv. Mein Körper fühlte sich an, als hätte er die Dinge, die in den Bildern auftauchten, wirklich erlebt. Keine schönen Dingen, viel Gewalt und Schrecken. Aber es fühlte sich währenddessen auch schon erleichtert und richtig weich an, als wäre etwas gewichen, das lange da war und nun langsam aus dem Körper ging.

Dass die Bilder, die mir da erzählt wurden, oft alte, fremde Dinge zeigten, die nicht direkt meinem Erlebten entsprachen, war mir egal. Zum Glück hatte ich in meinem Leben kaum Gewalt erfahren müssen. Aber die Gefühle, die in mir hochkamen, wenn ich sie hörte, wie mein Körper reagierte auf das Gelöste und wie sich vieles davon doch bekannt anfühlte, war Argument genug, um die Wirkung nicht zu hinterfragen. Ich wusste, dass all das ein schwerer Teil von mir war, der da ging.

Und was sich veränderte durch dieses Losgelassene, das war enorm.

Jedes Mal ein Stückchen mehr an Licht, an Kraft, an neuen Begegnungen im Leben, an Erkenntnissen über mich selbst, an Veränderung in eingefahrenen Beziehungen, an Lebensfreude.

Nach der Erfahrung meiner ersten Fernbehandlung ärgerte ich mich, dass ich nicht früher schon einmal diese Möglichkeit genutzt hatte. Ein Jahr davor (nach den ersten Sitzungen bei Martin und bei Lucy) hatte ich nochmal eine sehr schwere Phase durchlebt, in der ich meine Wohnung ausgemistet habe und dabei die ganze noch nicht ins Bewusstsein gerückte Last in Form meiner angesammelten Sachen über mir einzustürzen schien. Ich konnte mich kaum noch bewegen in meiner Wohnung, alles schien mich zu erdrücken, ich bekam sogar Fieber, schlief zwei Nächte bei einer Freundin und war immer wieder kurz davor, im Institut anzurufen und nach einem Termin zu fragen. Ich wusste, dass es im Kern ja nicht die Sachen waren, die mich so fühlen ließen, sondern die Schwere in mir, die damit zusammenhing und die durch das Räumen immer mehr an die Oberfläche kam. Doch irgendwie hatte ich wieder dieses altbekannte Gefühl, ich müsse das alleine schaffen – nicht wieder Hilfe von außen suchen, sondern das gefälligst mal für mich selber lösen.

Die Hilfe von außen, die ich in dem Moment annahm, kam in Form einer sehr lieben Freundin, die sich opferte, mit mir drei Tage durch meine volle Wohnung zu robben und mich dabei zu unterstützen, möglichst viel wegzugeben, was ich nicht (mehr) brauchte, wollte und was mir nur die Luft zum Atmen nahm. Es war faszinierend zu erleben, wie sich der gedankliche Müll an Dingen festmacht und wie erleichternd es sein kann, sich von ihnen zu lösen. Trotzdem merke ich heute, dass erst der Prozess, den ich durch die energetischen Sitzungen und die danach folgenden Kurse der Energieschule machte, wirklich tiefgreifende Veränderung gebracht hat. Eine echte innere Lösung von Altem, die ich sonst nur durch Aktionen im Außen zu erreichen versuchte, fehlte dabei völlig. Am Ende kehrte ich doch wieder zu den alten Mustern zurück, um erneut die immer gleichen Dinge zu tun, die mein Leben so belasteten und die mich ständig hemmten.

Ich bin überzeugt davon, dass wir erst die Fesseln in uns selbst lösen müssen. Dann kann das Außen – wie in diesem Fall das Loslösen von angehäuften Dingen – folgen und nachhaltig sein.

Inzwischen empfehle ich selber all meinen Klienten, die bereits Sitzungen genommen haben, sich ruhig auch zu melden, wenn gerade etwas in ihnen hoch kocht, das sie belastet, und das Gefühl da ist, dieses

Problem bearbeiten zu wollen. Meist ist dann auch genau der Zeitpunkt, das Thema anzugehen.

Wenn ich damals den Schritt gewagt hätte, einfach eine Fernbehandlung auszumachen, ich wäre wohl sehr viel schneller aus den lähmenden Wochen, in denen ich mit meiner Wohnung quasi in einer Art Kriegszustand lebte, herausgekommen und hätte Dinge in mir lösen können, die da gerade an der Oberfläche lagen, um dann selbst freier und kraftvoller auch meinen Lebensraum zu befreien von allem Gegenständlichen, das den inneren Ballast nur spiegelt und das zu viel geworden war.

Die Fernbehandlung im Jahr darauf gab mir wohl den endgültigen Impuls, einige Monate später dem zu folgen, was schon seit einer Weile immer wieder in mir aufflackerte. Bei einem Termin in Köln hatte ich mit Lucy kurz über die Energieschule gesprochen. Darüber, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, wie man das lernen kann, da irgendwelche Dinge zu sehen bei jemandem, dass mich das alles sehr fasziniert, aber ich wahrscheinlich kaum selber dazu fähig wäre. Lucy lachte nur und meinte, sie wäre vollkommen überzeugt gewesen, dass sie das nicht kann und wollte eigentlich die Kurse gar nicht machen. Ach, also war ich doch nicht die einzige, die glaubte, sie könne Martin Brune die Statistik kaputt hauen, dass im Grunde 100 % seiner Schüler lernen, Energien zu

sehen. Komisch. Dabei ist Lucy in meinen Augen eine so wunderbare Energieseherin, wie man sie sich nur wünschen kann. Und sie war sich gar nicht sicher, ob das überhaupt etwas für sie ist?

Bei der dritten und letzten direkten Sitzung bemerkt sie am Rande, sie könne sich das bei mir ganz gut vorstellen. Interessant, da ist sie ja weiter als ich, denke ich. Und trotzdem hüpfet mein Ego ein wenig, weil es sich geschmeichelt fühlt, na klar. Aber da ist noch etwas anderes. Etwas tieferes.

Und ab dem Moment gibt es eine Stimme in mir selbst, die mich in kleinen, feinen Abständen und ohne meinen Geist vorher zu befragen, ruft und mir den Basiskurs der Energieschule anpreist. Es ist keine Stimme von außen. Nein, das ist wirklich eine seltsam eigene Empfindung, die da in mir heranwächst und mich noch neun Monate begleiten wird, bis ich endlich handle.

Eines Tages nämlich, eine Weile nach der besagten Fernbehandlung, ist es soweit. Ich gucke im Internet auf den Kalender der Energieschule, wissend, dass in einer Woche ein Basiskurs in Venlo beginnt, wissend, dass die Drehzeit von Sechserpack in Köln sich gerade dem Ende neigt und ich in wenigen Tagen Köln und meine schöne Zeitwohnung dort wieder verlassen werde, wissend, dass ich gerade zum Glück genug Geld verdient habe, um mir diese Ausgabe zu leisten und buche einen Platz. Ich weiß in

diesem Augenblick noch nicht, ob es noch Plätze gibt. Aber mein Körper spricht für sich. In dem Moment, wo ich von meinem Platz am Computer aufstehe, erlebe ich etwas, das ich vom ersten Tag nach meiner allerersten Sitzung kenne: Es zieht mich plötzlich in den Boden hinein, ich habe das Gefühl, als würde mich die Erde wie magnetisch an sich ziehen und ich werde völlig schwer auf eine angenehme Weise, also eher geerdet und wie angeschlossen an den Boden.

Ab da freue ich mich nur noch auf den Kurs. Keine Angst, keine Zweifel, keine Fluchtimpulse. Nichts. Einfach nur die sichere Gewissheit, dass alles wichtig ist, was mich dort erwartet.

Wie sich herausstellte, war ich es selbst, die dort schon darauf wartete, von mir entdeckt zu werden. Ich selbst, die Verbindung zu meiner Kraft, zur Kraft der Natur, der Intuition und der Empfindung. Die Anbindung an die einzig wichtige Quelle des Lebens: Das Sein, das Licht, die Stille.

Wie auch immer man es nennen mag, es ist die Grundlage für alles Leben, jeder trägt in sich den Schlüssel dazu, sich mit ihr zu verbinden, sie zu spüren und sich durch sie mit anderen zu verbinden. Doch eigentlich gibt es da nichts zu verbinden, denn verbunden ist es ohnehin schon alles. Wir Menschen untereinander, die Natur, die Tiere und die Pflanzen. Alles ist immer miteinander verbunden, was wir

auch tun. Nur der Zugang dazu ist uns so oft verschlossen, weil unser Schmerzkörper, unser Ego und unsere Gedanken, die sich aus ihm speisen, so stark und laut sind, dass übertönt wird, was alles Leben in sich trägt: Den Wunsch nach Wachstum, nach Liebe, nach Verbundenheit und die Kraft, das alles in sich selbst zu finden um es dann zu teilen.

Und das ist es, was mich schließlich dorthin brachte, wo ich jetzt bin – in den LichtRaumBerlin, mein Zentrum für Energiearbeit, wo ich dies alles schreibe. Für mich selbst und auch für andere. Um zu erzählen davon, wie es mir erging, als ich im größten Schmerz fand, was mir zum größten Glück verhalf: Den Zugang zu meinem Herzen.

Mein Herz, was sich für mich auf eine Art schon immer offen anfühlte, denn ich habe es seit ich klein war geliebt anderen zuzuhören, mich zu verlieben in die Welt, in Menschen, in Figuren, die ich spielen durfte, anderen zu vertrauen, dass sie mich auch liebten, mein Leben und Erleben mit anderen zu teilen, mich mitzuteilen mit dem, was mich bewegte.

Doch in dem Schmerz, der sich vor nunmehr fast fünf Jahren in mir ausgebreitet hatte, schien alles das verloren und ich war wie ausgewechselt. Plötzlich spürte ich nur noch Angst und Traurigkeit in mir und es gab nichts, was mich davon befreien konnte, dachte ich.

Mich anderen im Schmerz zu öffnen, mich anzuvertrauen mit all dieser Dunkelheit, der Wut, der Angst, der Schwere – so lächerlich sie mir dann selbst manchmal erschien, wenn ich mich so von außen sah: ›völlig gesund, kein Grund zur Sorge, nur ein bißchen Töne in den Ohren, was soll's, es gibt doch so viel schlimmeres auf dieser Welt‹ – das Öffnen brachte mir mein Glück zurück und noch viel mehr, von dem ich gar nichts wusste, auch wenn ich es mein Leben lang schon spüren konnte.

Ich habe als Kind mit meiner Großmutter eine Art Spiel gemacht. Wenn es ihr schlecht ging oder etwas wichtiges anstand, habe ich mich zuhause hingestellt, mich konzentriert, versucht zu spüren, wie es ihr gerade geht und ihr dann ›Energie geschickt‹. So nannte ich es damals.

Danach habe ich ihr oft davon erzählt und gefragt, ob es ankam und wie es ihr jetzt geht.

Inzwischen weiß ich, dass man dem anderen zwar nicht wirklich etwas schicken und auch nichts aus ihm herausnehmen kann oder ähnliches. Doch was ich da tat, war im Grunde nichts anderes, als das, was ich heute tue. Ich habe mich mit ihr verbunden bzw. meine Aufmerksamkeit auf diese Verbindung, die ohnehin immer da ist, gelenkt, habe ihr Raum gegeben in mir und mit meiner Absicht versucht, das zu verändern, was vielleicht gerade schwer, negativ oder dunkel ist.

Genau das ist es, was ich tue, wenn heute jemand zu mir kommt und sich mit seinen Problemen, seiner Schwere öffnet und mir anvertraut. Ich gebe Raum. Das ist es, was ich tue. Ich bin da mit meinem inneren Raum, vor allem aber mit dem unendlichen Raum des Seins an sich, einem energetisch hellen Raum, in dem der andere alles, was dunkel ist, zulassen kann. Ich sehe es mir an, lasse es so sein wie es ist und tue nicht viel mehr als mit meiner Intention das Licht, das in dem Augenblick auf dieses Dunkle fällt, den Widerstand aufweichen zu lassen, den der Mensch darum gebildet hat, um es nicht ständig bewusst anzusehen. So kann sich die Schwere in ihm lösen, die eingeschlossene Lebenskraft, die immer im Kern des Verdichteten liegt, kommt heraus und verbindet sich mit dem Licht, dem Sein, dem unendlichen Raum, der immer da ist und es kann leichter werden. Mit jedem Male mehr.

Im Grunde ist es Weite, die man da dem anderen in einer Sitzung zur Verfügung stellt.

Weite, in der die Enge des Themas sein darf, bis sie es nicht mehr aushält und sich öffnet, um in der Weite des Raumes eins zu werden. Mit dem Klienten, mit der Welt, mit allem.

Um ganz zu werden. Um zu heilen.

Es gibt für mich nichts Erfüllenderes, als mit der Weite, mit dem Raum, den ich gebe, den ich im Moment

der Sitzung zur Verfügung stelle, anderen zu helfen, ihren eigenen Raum zu entdecken und mit Leben zu füllen.

Funktionieren kann das alles, weil es im energetischen Sinne keine Trennung gibt. Alles ist miteinander verbunden, zu jeder Zeit. Und so ist es auch weniger mein eigener persönlicher Raum, um den es hier geht, sondern vielmehr ein freier innerer Raum an sich, die Verbindung mit einem großen Ganzen, in dem der Raum des Klienten, sein Energiekörper, Platz findet sich auszubreiten. Aus Schwere wird Licht. Aus Enge wird Weite.

Die Techniken, die ich in den Kursen der Energieschule gelernt habe, sind dabei mein Werkzeug.

Das, was ich selbst in den Kursen an eigenem Prozess erleben durfte, die vielfältigen Erfahrungen, die ich im Laufe meiner Ausbildung zur Energieseherin mit meinen Kollegen machen durfte, innerhalb der Kurse und in den vielen Behandlungen, die man sich gegenseitig gab und nahm, haben mein eigenes Vertrauen in die Kraft dieser Arbeit immer wieder aufs Neue gestärkt.

Ich bin begeistert von den konkreten Rückmeldungen meiner Klienten. Ob es körperliche Symptome sind, die plötzlich verschwinden, oder psychische Belastungen, die sich in Luft auflösen, Ängste, die zurückgehen oder Beziehungen, die sich verändern durch die Arbeit.

Aber ich bin genauso zuversichtlich, wenn nicht gleich nach der ersten Sitzung die riesige Veränderung eintritt, auf die viele hoffen.

Es gibt keine Garantie dafür, wie sich die energetische Arbeit bei jedem einzelnen auswirkt.

Sicher ist, dass mit jeder Sitzung ein tiefer Selbstheilungsprozess angeregt wird und dass man umso mehr an eigener Schwere lösen kann, je mehr man sich ihr selber öffnet und sich dann mit ihr anvertraut.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es dauern kann, bis sich die tiefen Veränderungen im Außen zeigen bzw. bis man sie selbst erkennt als solche. Meist sehe ich schon bei der zweiten, dritten Sitzung, dass Klienten energetisch heller und offener wirken. Doch wichtig ist vor allem, wie es jeder selbst für sich empfindet und wie sich das eigene Erleben Schritt für Schritt verändern kann.

Wie vieles leichter wird, was sich zunächst tonenschwer anfühlte und unüberwindbar schien.

Wie Licht in die gefühlte Dunkelheit im Herzen kommt und wie es wieder weiter werden darf, das Herz.

So weit, dass man vergisst, dass einst die Geräusche in den Ohren alles überschattet haben und alles nur eng und schwer und schrecklich war.

Der Tinnitus begleitet mich immer noch. Heute wie damals brummt, rauscht und saust es in meinen Ohren. Aber ich leide nicht mehr darunter.

Mein Tinnitus ist zu meinem Freund geworden.

Wenn ich unter Menschen bin, viele andere Geräusche um mich sind oder Musik an ist, höre ich ihn gar nicht. Wenn es etwas leiser ist, ist er zwar immer da im Hintergrund, wie ein nicht ganz so stiller Beobachter, manchmal höre ich durch ihn etwas schlechter, aber ich mag ihn. Denn er hat mich zu etwas geführt, das so viel wichtiger ist, als die äußere Stille, nach der ich mich so lange sehnte: Die Stille im Innen. Wahre Stille. Raum.

Die innere Kraft. Die Quelle. Das Sein. Die Weite.

Ein Ruhestörer war er für mich anfangs, der mir den letzten Nerv und meine Lebenslust auf einen Schlag zu rauben drohte.

Nun bin ich dankbar, weil ich weiß, dass genau das nötig war, um mich auf diesen Weg zu lenken, den ich sonst vielleicht nie gegangen wäre und der mir so viel Kraft und Freude bringt.

Der mich bewusster gemacht hat und der mir meine eigene innere Stille schenkt.

Jeden Tag aufs Neue.

Und immer mehr mit jeder Erkenntnis, mit jedem Schritt, den ich auf ihm wandle.

Mein Herz so weit.

Nachwort

›Delam tang schode‹

›Mein Herz ist eng geworden‹

(oder auch ursprünglich: ›Mein Bauch ist eng geworden‹) – diese Worte benutzt man in der persischen Sprache, wenn man sagen will, dass man bedrückt ist, dass einem ›schwer ums Herz‹ ist, dass sich der Bauch wie zugeschnürt anfühlt.

Worte für etwas, das die meisten Menschen kennen und das viele Formen hat.

Im kleinen oder auch lyrisch geschönt etwas ganz Normales – Gefühle von Sehnsucht, Einsamkeit, Melancholie.

In der erlebten Realität der Menschen aber meist etwas Massives – wiederkehrende oder dauerhafte Zustände von Angst, Trauer, Depression, Verzweiflung, Zwängen, Unsicherheit.

All das sind Dinge, die vielen sehr vertraut sind – oft schon seit langem.

Doch wie sehr diese alten Worte, die die Menschen vor langer Zeit wählten, um ihr Leiden auszudrücken, den Kern von Krankheit, den eigentlichen Ort beschrieben, wo die Last der Menschen sitzt, wie sehr der Schmerz von Körper, Herz und Geist zusammenhängt und alles auf einer tieferen Ebene gründet, die unser Sein, unser Erleben, unsere Ge-

fühle bestimmt und lenkt – das ist ein Wissen, das in unserer Gesellschaft größtenteils verschüttet scheint und langsam erst wieder entdeckt wird von der einen oder anderen Richtung, die ganzheitlich von Heilung spricht.

Heilung bedeutet wörtlich Ganzwerden.

So wirkt jede Form, die den Weg von Heilung oder Genesung anders als ganzheitlich betrachtet – also Körper, Seele und Geist voneinander getrennt – in sich nicht ganz und widersprüchlich.

Die Energiearbeit, wie ich sie kennengelernt habe und wie sie inzwischen Teil meines Lebens geworden ist, arbeitet mit der Ebene der Energie, aus der jede andere Ebene unseres Daseins entspringt.

Sie ist im Grunde die Quelle von allem Sein und sich in ihr zu bewegen bedeutet, der Wahrheit auf den Grund zu gehen, die Dinge an der Wurzel aufzuspüren und zu verändern.

Was dort geschieht kann sich nur, früher oder später, auf alle anderen Ebenen auswirken und einen tiefen und umfassenden Heilprozess in Gang setzen, denn wir bestehen alle aus Energie, aus Licht, aus Raum und aus Bewusstsein.

Wenn dieses Bewusstsein ›verdunkelt‹, ›beschwert‹ oder ›eingengt‹ ist, wie uns die verschiedensten Wortfindungen unserer Vorfahren lehren, verdichtet sich unser Energiekörper im Laufe

der Jahre zunehmend und die vielfältigsten seelischen, geistigen und körperlichen Symptome folgen.

Unser Körper, der so immer mehr Schwere an sich zieht, wird dann zum Schmerzkörper und unser Blick wird immer enger. Das Leben scheint uns oft als Kampf.

Und nicht nur unser Blick, vor allem unser Herz wird eng und enger und lässt uns schwerer atmen, enger fühlen, trauriger sein. Wir gehen immer mehr in Trennung zu der Welt, die uns umgibt. Und sind in Wahrheit vor allem auch getrennt von unserem eigenen Selbst.

Angst bedeutet wörtlich Enge.

Mein Herz wurde vor fünf Jahren von einem Augenblick zum anderen bleischer.

Ein Ereignis hatte meine Leben auf einen Schlag verdunkelt und ließ mir keine Ruhe mehr.

Die Enge lähmte mich und ich sah zunächst wenig Licht.

Die Begegnung mit meiner eigenen inneren Kraft, die ich auf wundersamen Wegen wiederfand, brachte mich dorthin, wo ich heute sitze – im LichtRaumBerlin, meinem Zentrum für Energiearbeit, in dem ich Menschen mit der Arbeit helfe, die mir damals selbst so half, die Schwere, die mich lange Zeit umgab, immer mehr aufzulösen, meine Lebensfreude wieder zu entdecken und mich der

Welt zu öffnen mit allem, was ich in mir an Stärke, Ruhe und Vertrauen fand.

Den Zugang zu einer Welt, die eigentlich ständig da ist, in uns und um uns, die Welt des wahren Seins, des puren Raumes, der Stille, der Weite – das ist es, was ich durch die Energiearbeit gefunden habe und was mir hilft, andere dabei zu unterstützen, durch die Kraft dieser Arbeit ihre eigene Stärke, den Raum, das Licht, die Stille und die Weite in sich selber zu entdecken.

Berlin, Juni 2010

