

Thomas Schmelzer

DIE STILLE
IN MIR

Ein Erfahrungsweg zur Selbstfindung

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

Erstauflage: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf –
auch teilweise – nur mit Genehmigung des
Verlages wiedergegeben werden.

1. Auflage März 2016

Gesamtherstellung: Diana Schulz
Covergestaltung: Hilden Design München
Coverfoto: ©Hagen von Deylen
Lektorat: Angelika Funk
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN: 978-3-937883-76-2

www.echnaton-verlag.de

Inhalt

Willkommen 10

HEILUNG

Krebs und die zweite Geburt 15

Heilung geschieht von ganz allein 36

Wenn die Krankheit ruft 44

BERUFUNG

Arbeitssuche nach der Krise 49

Spielen und Sein vor der Kamera 51

Der Job aus der Hölle 61

VISION

Zeichen 65

Lebe deine Träume 70

Entscheidungsaufstellung 73

MITEINANDER

Trauma komm raus! 79

Die innere Arbeit beginnt 84

Mönch und Berserker 86

Alles ist Beziehung 91

Beurteilen oder Segnen 94

SEELENSTRUKTUREN

Rollenspiel 99

Lebe dein Design! 101

Finde deine Seelenrolle 109

WIEDERGEBURT

Keine Sorge, ich komm wieder!	115
<i>Integration verlorener Seelenanteile</i>	121

WUNSCH nach WENDEZEIT

Wunschkabinett	125
Sind wir frei?	131
Der Durchbruch	133
2012 und die fünfte Dimension	137
<i>Ihre ganz private Wendezeit</i>	144

MEDIALITÄT

Zwei Jahre mit Jesus	149
Jeder Mensch ist ein Medium	155
<i>Erste Schritte in helle Sinne</i>	165

DER SPIRITUELLE WEG

Suchende Seele	171
<i>Erste Schritte zur Meditation</i>	178

ENDSTATION ERLEUCHTUNG

Satsang	185
Nondualität: Sein und Nichtsein	190
<i>3 x ICH BIN</i>	192

DER MEISTER

Edoardo	199
Herz = Guru = Gott	206
<i>Sei dein eigener Meister</i>	209

HIER UND JETZT

MYSTICA.TV Begegnungen	213
Himmel und Erde verbinden	217
Beim Frisör	226
Danksagung	230
Über den Autor	232
Empfehlenswerte Literatur	234

»Natürlich gibt es eine jenseitige Welt.
Die Frage ist nur: wie weit ist sie von der Innenstadt
entfernt, und wie lange hat sie offen?«

Woody Allen

Willkommen

Plötzlich war ich von allem befreit. Da war nur noch Liebe. Licht und Liebe. Nicht beschreibbar. Keine Fragen mehr. Pures, leuchtendes Sein.

Meine Seele wusste in diesem Moment: Wenn es so etwas Wundervolles hier auf Erden gibt, dann ist es wahrlich eine gute Idee, noch eine Weile zu bleiben.

Stille.
Wahrheit.
Unendliche Klarheit.

Dies alles geschah zwischen Weihnachten und Neujahr 1991 in einem Krankenhaus in München. Ich hatte Krebs, vor Kurzem hatte man Metastasen aus der Wirbelsäule operiert, eine Chemotherapie hatte begonnen. Das Ganze war, so würde ich es heute beschreiben, wie eine zweite Geburt, ein neues Leben, ein neues Geschenk – ausgehend von dieser Begegnung mit dem Göttlichen.

Damit begann eine Reise ins Innere, eine Suche. Denn dieses innere Licht, diese Freude verschwanden allmählich wieder. Der Alltag kam zurück. Ich wollte verstehen, woher dieses mystische Erlebnis gekommen war, was dazu geführt hatte, dass ich so krank geworden war, und was ich tun konnte, um gesund zu werden und zu bleiben.

Würde ich dieses pure, bewusste Sein je wieder erleben dürfen?
Gab es Erzählungen anderer Menschen, die Ähnliches erlebt hatten?

Und so begegnete ich zahlreichen spirituellen Weisheitslehren und Menschen, versuchte mich in Therapie, Meditation, Channeling, Erleuchtungssuche und vielem mehr. Und da ich ein Medienmensch bin, hatte ich schon bald den Wunsch, dieses erarbeitete und erfahrene Wissen mit anderen zu teilen.

Von diesem inneren Weg möchte ich Ihnen erzählen, mit dem Wunsch, Sie zu inspirieren und zu motivieren, Ihren eigenen Weg zu erkennen, ihn geduldig und beharrlich zu gehen und Ihrem Herzen zu folgen.

Denn nur Sie finden die Perlen, die sich in Ihrem Inneren befinden.

Nur Sie können Ihr Licht zum Leuchten bringen.

Und dieses Licht entspringt
der Stille in Ihrem Herzen.

Thomas Schmelzer

HEILUNG

»Selbstvergessenheit, Selbstlosigkeit oder
Selbsthingabe sind die Schlüssel zur
Heilung – und zwar sowohl für den Heiler
als auch für den Patienten.
In letzter Konsequenz ist es nur
die LIEBE, die heilt.«

Katarina und Peter Michel
12 Gesetze der Heilung

Krebs und die zweite Geburt

B-Zell Non-Hodgkin-Lymphom, so lautete die Diagnose. Ich lag im Krankenbett, voller Schmerzen und in einer Art seelischer Erstarrung, nicht fassen könnend, was das nun bedeutete.

Die Situation hatte sich in den Wochen zuvor nach vielen Arztbesuchen und Fragen zugespitzt, so dass ich nun einfach nur dalag und alles über mich ergehen ließ. Es war mir nicht möglich gewesen, wirklich darüber nachzudenken, denn es gab auch niemanden, mit dem ich diese Gedanken hätte teilen können. Mein Vater, der mich liebevoll begleitet hatte, konnte selbst vor Angst um mich kaum sprechen, meine Mutter machte den Schmerz mit sich alleine aus und schwieg ebenfalls.

Einige Tage zuvor war ich an der Wirbelsäule operiert worden, nun befand ich mich in Seitlage und hatte soeben den ersten von geplanten sechs Zyklen an Chemotherapie bekommen. Dass dies bereits der letzte gewesen war, konnte ich noch nicht ahnen.

Monate zuvor saß ich einsam in einem Restaurant auf der Leopoldstraße und aß, was ich immer aß: ein nettes Steak mit Pommes. Ich fühlte mich traurig und energielos, obwohl ein Außenstehender allen Grund gehabt hätte, mir zu gratulieren. Soeben hatte ich meine Arbeit als Schauspieler in einer großen Hauptrolle eines TV-Vierteilers beendet und viel Geld verdient.

Noch ohne Ausbildung und mit viel Glück hatte ich im Casting dermaßen brilliert, dass man mir die Rolle zugetraut hatte. Am Set selbst aber war ich überwiegend allein und überfordert, hatte zudem noch einen Regisseur, der nur Englisch sprach und wenig Geduld hatte mit einem jungen Talent, das manche Gefühle nicht zeigen konnte – was man von einem Schauspieler natürlich erwarten sollte.

Einsam, das war ich oft und viel in meiner Kindheit und Jugend gewesen. Meine Eltern verstanden meine Interessen für Kunst, Kultur, Philosophie und Science Fiction ebenso wenig wie Freunde oder Mitschüler in der Schule. Andererseits hatte ich auch nie gelernt, mich anderen Menschen wirklich zu öffnen, so tief waren meine Ängste und Verletzungen, die ich bis zu diesem Zeitpunkt schon angesammelt hatte. Dass man dies transformieren und auflösen kann, davon hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht gehört, wohl auch nicht hören wollen.

Meine Sexualität war so gut wie nicht gelebt, obwohl Wünsche und Sehnsüchte mich plagten. War ich wütend oder ärgerlich, hatte ich gleichzeitig große Angst, dies zu zeigen, weil ich befürchtete, dass der andere noch wütender sein könnte. Irgendwie war ich mir selbst abhandengekommen und wusste gar nicht mehr, was ich war oder sein wollte, nachdem dieser Traum, ein TV-Star zu sein, mich so unglücklich zurückgelassen hatte.

Ich betrachtete das Steak und fragte mich, ob das nun alles gewesen sein sollte. Warum war ich in dieser Situation so gefangen? Wo sollte es nur hingehen mit mir? Warum war keine Freude da?

Immer wieder fühlte ich mich energielos, dann nervten leichte Schmerzen im Unterschenkel, die ich, so gut es ging, nicht beachtete. Aber die Schmerzen verschwanden nicht. Stundenweise schienen die Waden zu brennen, sodass ich schließlich einen, bald mehrere Ärzte aufsuchte, bis einer auf die Idee kam, mich einer Kernspintomografie zu unterziehen.

Die untersuchende Ärztin sah mich nach der Reise durch die dröhnende Röhre mit großen, leicht geröteten Augen an. Nein, sie könne mir noch nichts Konkretes sagen, es müsse erst noch bestätigt werden. Ich spürte den Ernst in ihrer Stimme, erfuhr aber trotz beharrlichem Nachfragen nichts.

Ein Bekannter empfahl mir eine Massage, ich bekam Fango-Packungen, aber das schien die Symptome noch zu verschlimmern. Ich ließ es über mich ergehen. Wollte nicht spüren, nicht darüber nachdenken.

Adventszeit. Ich besuchte meine Eltern. Lag auf der Couch. Der Schmerz wurde immer stärker. Mein Vater meldete mich in der Klinik in München an, das Ergebnis der Kernspintomografie lag nun vor.

Die Schmerzen wurden unerträglich. Jetzt hatte sich auch noch eine Mittelohrentzündung angemeldet. In meinem Kopf pochte es und es gab Momente, da war ich nur noch Schmerz. Der Körper schrie. Im Krankenhaus wurde das Ohr durchsucht, ich bekam eine besänftigende Spritze, aber nichts schien zu helfen.

Als ich die Stufen aus dem Arztbüro herunterstieg, saß da – mein Vater. Plötzlich lösten sich Tränen, ich war so überglücklich, dass da ein Mensch saß, der nur wegen mir so lange gewartet hatte.

Ich hatte das Gefühl für Raum und Zeit verloren und gedacht, tagelang auf dem Untersuchungsstuhl gesessen zu haben. Da war jemand, der mich trotz des Kokons, den ich jahrelang um mich herum gesponnen hatte, einfach liebevoll annahm. Auch er war gerührt, so lagen wir uns in den Armen. Jahrelang hatte ich nicht mehr weinen können, so sehr war ich abgeschnitten gewesen von meinen Gefühlen, meinem inneren Schmerz, den ich nicht wahrhaben wollte.

Der äußere Schmerz aber war nun übermächtig geworden, eroberte sich meine gesamte Aufmerksamkeit, bündelte sie. Später sinnierte ich über mögliche Gründe des Schmerzes und seiner Orte: Damals hatte ich null Erdung, keine Liebe für meinen Körper, sodass sich die Beine als erste beschwerten. Und ich war ständig sorgend und grübelnd im Kopf, sodass dieser nun schier zu zerplatzen drohte.

Weitere Tage im Dezember verbrachte ich zu Hause, aber es wurde nicht besser. Wieder fuhr ich zu meinen Eltern, wieder zur rechten Zeit. Nun wurden die Schmerzen in den Beinen, die mittlerweile auch die Oberschenkel erfasst hatten, unerträglich. Auch spürte ich meine Beine teilweise schon gar nicht mehr, konnte nur noch schwer laufen. Und wieder fuhr mich Vater ins Krankenhaus.

Dort wartete ein neues Diagnosegerät auf mich. Man spritzte mir eine Kontrastflüssigkeit ins Rückenmark, ich wurde auf einer Liege angeschnallt, in die Senkrechte gebracht und aufs Neue von einem surrenden Gerät umkreist. Das Ergebnis waren scheinbarweise Aufnahmen meines Körpers, die anschließend auf dem Bildschirm betrachtet werden konnten. Die Nachricht war keine gute.

Alles musste nun schnell gehen. Mehrere Metastasen waren in die Wirbelsäule gewachsen und hatten den Nervenstrang schon so weit abgedrückt, dass die Nervenbahnen gestört waren. Ohne Operation wäre wenige Tage später eine Querschnittslähmung die unabwendbare Folge gewesen.

Apathisch und ohnmächtig unterschrieb ich noch am selben Tag die Einverständniserklärung, die auch beinhaltete, dass die Ärzte nicht garantieren konnten, durch den Eingriff die Nerven nicht noch mehr zu beschädigen. Eine dauerhafte Lähmung der Beine war nicht auszuschließen.

Vollnarkose.

Aufwachen in der Intensivstation.

Dann die nächste Hiobsbotschaft: B-Zell Non-Hodgkin-Lymphom, bösartig, schnell wachsend. Der verantwortliche Arzt riet zu einer sofortigen Chemotherapie.

Dieser Arzt war nicht wie die anderen. Er zeigte offen sein Mitgefühl, nahm meine Hand. Er würde an mir eine neue Mischung an Medikamenten erproben. Ich als junger Mensch hatte vielleicht eine Chance. Während er zu mir sprach, konnte er mir nicht in die Augen sehen, blickte nur auf seine Schuhe und murmelte: »Sie schaffen das schon.« Spätestens jetzt wurde mir der Ernst der Lage klar.

War dies das Ende? Sollte es das tatsächlich schon gewesen sein? Mehr denn je fühlte ich mich wie ein hilfloser Beobachter, der die Ursachen des seelischen und nun auch körperlichen Leidens längst vergessen hatte und sich nun resignierend dem hingab, was unvermeidlich schien. Hoffnung? Ich war nicht mehr fähig zu tieferen oder optimistischen Gedanken.

Zweite Geburt

Die Chemotherapie hatte begonnen. Vier Tage sollte ich am Tropf hängen. Und das würde sich noch sechsmal wiederholen. Leichte Zweifel begannen sich zu melden. Im Prinzip aber begann ich erst ansatzweise zu verstehen, was das zu bedeuten hatte. Meine Eltern kamen natürlich regelmäßig, auch meine Schwester, und ich sah, wie auch sie fassungslos litten. Aber was sollte ich machen – sie hinausschicken?

Zwei, drei Freunde kamen zu Besuch. Manch einer ging sofort wieder. Einer aber brachte mir eine erstaunliche Mitteilung: Eine Bekannte sei eine Heilerin und sie wolle mich besuchen. Warum nicht, dachte ich ...

Elisabeth hatte ein liebenswürdiges, bescheidenes Wesen. Später erzählte sie mir, wie ungern sie ins Krankenhaus gegangen war, aber sie hatte einfach den Wunsch verspürt, mir zu helfen. Und so legte sie mir die Hände auf den Bauch. Tiefe, tröstende Wärme machte sich in meinem Körper breit und schenkte ihm Energie und Kraft.

Dann war ich wieder allein.

Langsam dämmerte mir, dass es mit Wegschauen und damit, sich einfach dem zu ergeben, was war, nicht mehr weiterging. Schließlich hatte ich ein ganzes Leben lang weggesehen, wenn es schwierig wurde.

Nun war ich gefordert. Es ging um Leben und Tod. Ich wusste, dass es gefährlich war, diese fatalistische Resignation weiter zuzulassen. Ich hatte nie gelernt zu kämpfen, wusste nicht, was es heißt, sich dem Unbekannten, Bedrohlichen zu stellen – nun war es unvermeidbar geworden. Alles Wegschauen, alles

Weiterspielen, alles Auf-ein-Wunder-Warten hatte zu nichts geführt als zu Frust, Traurigkeit und quälender Unbewusstheit.

Früher hatte ich manchmal bei Freunden ein großes Potenzial gespürt und mich überkam eine Traurigkeit, wenn sie dies selbst nicht wahrnehmen und leben konnten. Nun wurde mir klar, dass all das letztlich ein Spiegel meiner Selbst gewesen war. Gab es in mir eine unerfüllte Energie? War es jetzt zu spät, diese lebendig werden zu lassen?

Der Alltag war angefüllt mit dem Aushalten von Schmerzen und den Klagen der Bettnachbarn im Krankenzimmer, mit dem Überleben mit Urinflasche, Trinkbechern, Visiten und Elternbesuchen. Immer wieder hatte ich das Gefühl, meine Eltern trösten zu müssen, die mir noch trauriger vorkamen, als ich es war. Doch dazu fehlte mir die Kraft und ich blieb einfach bei dem, was war. Ich, der Schmerz, die inneren Fragen.

Eines Nachmittags schließlich kulminierte alles in mir. Ich hielt das ganze grauenhafte Dahinleiden nicht mehr aus. Schmerz, immer nur Schmerz und quälende Fragen, ein Aushalten – wofür eigentlich? Als ein Arzt sagte, so sei es nun mal, ich würde es schon durchstehen können, wurde es mir endgültig zu viel.

Ich begann zu weinen und wurde gleichzeitig richtig wütend. Dass ich bis dahin Wut und starke Gefühle als nicht hilfreich bewertet hatte, war mir nun egal. Ich schrie und brüllte den Schmerz hinaus:

»Warum ich? Warum jetzt?

Was soll das alles bedeuten?

Verdammt noch mal, kann das nicht aufhören?«

Eine Schwester, die mich ins Herz geschlossen hatte – vielleicht sind Krankenschwestern die wahren unerkannten Heiler in Krankenhäusern –, nahm meine Hand. Einfach so. Über diese liebevolle Geste war ich unendlich erstaunt. Mir, der zu den Menschen oft so kalt und nüchtern gewesen war, hielt in der tiefsten Not ein junges Mädchen, das noch gar nicht so lange auf der Station war, die Hand und erlaubte mir, einfach meine Gefühle zu zeigen und alles herauszulassen, was in mir war.

Wollte sich jetzt ein noch viel größerer Schmerz lösen, ein Schmerz, der sich im Laufe vieler Jahre, Jahrzehnte, Leben und Jahrhunderte angesammelt hatte? So fühlte es sich an. Und so ließ ich mich immer mehr auf den Schmerz, die Gefühle, das Verzweifeltsein ein.

Es war wie ein immer tieferes Sichfallenlassen, bedingungslos, egolos, voller endgültiger Hingabe an das, was ist.

»Soll geschehen, was geschehen mag!«, rief es in mir. Ich ließ zu, verdrängte nichts, öffnete die Arme allem, was war und sein wollte. Wenn dies das Ende war, dann war ich bereit. Ja, alles war versucht worden, nun konnte nur noch geschehen.

Ich fiel und fiel, hörte mich weiter weinen und schreien. Kämpfte ich mit meinem inneren Drachen, war ich nun – endlich – zu allem bereit? Wollte ich das Leben selbst auf die Probe stellen oder das, was die Ursache des Lebens sein könnte? Rückblickend erinnerte es mich an die Szene aus dem zweiten Teil von *Herr der Ringe*, in der Gandalf mit dem Drachen in die Tiefe stürzte, ständig brüllend: »Du kommst hier nicht vorbeiiiiii!«

Ja, ich fiel und fiel und fand allmählich Gefallen daran, nun endlich nichts mehr tun zu müssen, diesen Kampf endgültig aufzugeben, so beharrlich wie nie zuvor in das Auge des Hurrikans zu blicken und in den Strudel der Dunkelheit hinabzustürzen.

Langsam wurde aus dem Stürzen ein Fallen,
aus dem Fallen ein Schweben,
aus dem Schweben ein Sein.

Langsam wurde aus der Verzweiflung ein Aushalten,
aus dem Aushalten ein Zulassen,
aus dem Zulassen ein Sicheinlassen.

Bald verschwand jeglicher Kampf, jeglicher Gedanke an ein Habenwollen oder Nichthabenwollen. Es verschwand jeder Zweifel, jede Ablehnung, jedes Mental-verstehen-Wollen.

Und es wurde ruhiger. Heller. Sanfter.
Ich ließ es zu.
In mir rief es: »Endlich!«

Das Schweben erfüllte sich von innen mit Licht. Ich empfand mich nicht länger in einem schweren Körper, sondern in einem Fluidum, einem leichten, ja, federleichten Sein ohne Anhaftung, gleichermaßen gehalten vom Licht in mir und um mich herum. Gedanken entschwanden wie von selbst, waren nicht mehr nötig, konnten sich nicht mehr halten.

Gefühle, Ängste – es hatte sie nie gegeben.
Ich war im Sein.
In der Stille.
Und die Stille war in mir.

Ich wusste, ich bin nicht allein, war es nie gewesen. Tiefes Vertrauen und Klarheit erfüllten mich. War ich jemals zuvor so wach gewesen, so selig, so klar, so herzerfüllt wie in diesem Moment? Das beengende, ängstliche, zaudernde Ich – es war verschwunden.

Ich war Raum und Sein.

Ich war Bewusstsein.

Ich öffnete die Augen. Die junge Schwester war immer noch da. Ich schloss die Augen wieder und war prompt zurück im Sein. In mir war Licht, das alles erfüllte, und im Zentrum des Lichts reines Sein. Klarheit. Wissen. Wollte ich eine Frage stellen, war die Antwort schon da.

Wieder lösten sich Tränen, aber es waren Tränen der Freude. Die Wärme, das Licht breiteten sich in mir aus, gerade so, als würde mein Innerstes nun nach außen treten und alles erwärmen. Vielleicht war die Schwester noch da, vielleicht auch nicht – ich wusste es nicht, wollte es auch nicht wissen, sondern in diesem Innerlichsein verweilen.

Keine Worte.

Stille.

Liebe.

Licht.

War ich tot? Nein, ich fühlte mich wacher, bewusster, klarer als je zuvor. Und ich fühlte meinen Körper.

Aber alles hatte sich verändert. Eine eigenartige Ruhe, ein Vertrauen, eine Wärme schenkten mir Trost und das unbestreitbare Gefühl, nicht allein zu sein, geschützt zu sein. Manchmal

meldete sich ein kleiner Gedanke, aber ich wollte diesen Augenblick auf keinen Fall trüben lassen und ließ den Gedanken wieder ziehen.

Badend in der Glückseligkeit wusste ich: Alles ist behütet und verbunden. Wir sind nie allein. Die Liebe ist eine reale Kraft im Herzen. Ich bin.

Unvermittelt tauchte ein Gedanke auf:

»Siehst du?

Alles ist gut!

Du bist unsterblich.

Du bist nicht allein.«

Ob es meine eigene Stimme war oder die eines Engels, eines Geistführers, meines höheren Selbst, Gottes – es war mir gleichgültig.

Die Stimme sprach wieder:

»Du siehst, alles ist gut.

Aber, WAS WILLST DU?«

Fasziniert blickte ich in diese Frage.

Fürwahr – hatte ich mir je in aller Konsequenz diese eine Frage gestellt, sie zugelassen?

Warum war ich hier?

Und was wollte ich?

Möglichkeit eins: einen schnellen, schönen Tod. Damals lebte ich in einer WG im 14. Stock. So stellte ich mir vor, einfach vom Balkon zu springen. Noch mal ein netter Flug – Ende, Abspann.

Doch das war es nicht. Es war nicht schön, nicht richtig. Die Liebe im Körper auf diesem Krankenbett sagte etwas anderes: Ich wollte bleiben. Wollte etwas tun, etwas vermitteln. Und ich erinnerte mich an frühe Wünsche und Sehnsüchte.

Entschied ich mich in dieser Sekunde das erste Mal wirklich für das Leben? War dies der entscheidende Wendepunkt?

»Ja«, sagte ich innerlich, »ich will bleiben!«

»So sei es!«, sagte es in mir.

Ich badete weiter im Sein.

Ein Pfleger kam und schob mich im Bett aus dem Zimmer. Ich blieb eine Weile irgendwo auf dem Gang stehen, blickte, wenn ich zwischendurch die Augen leicht öffnete, auf eine grüne Wand. Diese verband sich sofort mit Bildern von grünen Wiesen. Hatte ich einmal in Irland gelebt, waren dies Erinnerungen? Dann wurde ich weiter durch den Gang geschoben – die innere Freude blieb und eine eigenartige Gewissheit.

Man fuhr mich in ein Einzelzimmer, in dem ich nur für mich sein konnte. Auch dies war wie ein Geschenk. Das erste, was mir einfiel, war, meinen engsten Freunden zu schreiben – jenen Freunden, die vielleicht verstehen konnten, in welchem Zustand ich mich befand. So bat ich darum, mir Papier und Stift zu geben, und ich schrieb drei Briefe.

Zwei oder drei Tage später war der erste Zyklus der Chemotherapie vorbei. Gerade hatte eine Schwester die Nadel entfernt, als die Türe auf ging und ein betroffen dreinblickender Jakob, ein Herzensfreund, herein kam. Er hatte meinen Brief erhalten und war sofort von Lanzarote hierher geflogen. Wir sahen uns in die Augen und ich spürte die Erleichterung:

Endlich war da ein Mensch, dem ich erzählen konnte, was in mir geschah. Er würde mich in den nächsten zwei Wochen jeden Tag besuchen und mit mir einige intensive Prozesse und Erlebnisse teilen.

Und er hatte einige Geschenke mitgebracht: Bücher von Osho, Bücher über die Kraft der Gedanken, ein esoterisches Kartenset. Ich zog daraus eine Karte mit der Aufschrift »Erwarte ein Wunder«.

Das Coolste aber war eine gelb-orange Brille. In der alternativen Farbtherapie weiß man um die Wirkung von Farbbrillen, die beruhigend, kräftigend oder ermutigend auf das Bewusstsein wirken können. Aus drei Farben wählte ich die gelbe.

Die nächsten Tage lebte ich in zwei Welten: Schmerz des Körpers – Freude der Seele. Die Glückseligkeit, das Licht, die Geborgenheit verließen mich nicht. Jeden Tag konnte ich dies erneut hervorholen, indem ich in mein Herz blickte, in mich zurücksank. Bald schon erkannte ich, dass es das sein müsste, was man Meditieren nennt. Für mich war es mehr als das: Es war wie ein Lebenselixier, wie ein Ernähren des Körpers mit Liebe und Licht.

Die lustige gelbe Brille half mir nun, dies auch mit offenen Augen zu zelebrieren. Das war mein Glück: Im Krankenhaus gab es wenig Ablenkung und so verweilte ich immer wieder Stunden in diesem Sein, wobei hie und da erste Gedanken entstanden, was ich alles tun könnte, wenn ich wieder gesund sein würde.

Ich badete täglich in dieser fulminant neuen Erfahrung puren Seins. Und ich erforschte zaghaft, wie schnell dieser Zustand

verschwand – wenn sorgende Gedanken, Schmerzen oder alte Gefühle von Angst, Traurigkeit oder Wut sich meldeten. Immer aber, wenn ich sie nur beobachtete und vorüberziehen ließ, tauchte die Sonne wieder auf, die innere Sonne, die von den Wolken höchstens verdeckt werden konnte.

Die bewusste Klarheit war immer wieder am erstaunlichsten – ein gedankenloser, vollwacher Seinszustand, in dem ich mich viel größer und weiter fühlte.

Hätte ich einen spirituellen Lehrer zur Seite gehabt, hätte er mir zeigen können, wie wertvoll dieser Zustand tatsächlich war, wie man diese Form des puren Seins kultivieren und ins Leben integrieren kann. Das sollte aber noch Jahrzehnte dauern und niemand weiß, ob sich diese Zeitspanne überhaupt hätte verkürzen lassen können.

Für meine Eltern und die meisten Ärzte wurde ich allmählich zum Alien und ich bot wohl auch einen schrägen Anblick: Kaum noch Haare auf dem Kopf – sie waren der Chemo zum Opfer gefallen –, bewaffnet mit gelber Brille, abgemagert, um mich herum esoterische Bücher und ein entrückt-glückseliges Lächeln auf dem Gesicht.

War ich verrückt geworden?

War ich in eine Sekte eingetreten?

Und war mein Freund Jakob der getarnte Sektenführer?

Aber ich fand keine Worte für meinen neuen Bewusstseinszustand und brauchte sie auch nicht.

Das war die eine Welt. Die andere war mein schmerzender Körper. Wochenlang konnte ich nur auf der Seite liegen und

musste von Neuem laufen lernen, da das Gefühl und die Beweglichkeit meiner Beine erst allmählich wiederkehrten. Auch die Blase funktionierte noch wochenlang nicht, sodass man lange nach der Operation nicht wusste, ob ich den Rest meines Lebens mit einer Urinflasche am Rollstuhl würde herumfahren müssen.

Jakob war der Lieferant allerlei verrückter Dinge und Ideen, aber er war nicht der einzige. Ein junger Mann irrte sich im Zimmer und begann mit mir ein Gespräch. Es stellte sich heraus, dass er Edelsteine verkaufen wollte, und am Ende schenkte er mir einen Bergkristall und einige andere Steine. Heute hat dieser Kristall viele Brüche und eine dunkle Farbe angenommen, was laut mancher Experten dafür spricht, dass er eine energetisch reinigende Funktion hat und mir ungute Energie entzogen hat.

Eine Dame irrte sich ebenfalls im Zimmer, sie war eigentlich eine psychologische Begleiterin für krebskranke junge Frauen. Auch wir kamen ins Gespräch und eine Woche später brachte sie mir einen riesigen Stapel der damals gängigsten spirituellen Magazine wie *Magazin 2001* und natürlich *Esoterica*. Eine neue Welt tat sich auf...

In diesen beiden Welten lebend erkannte ich mich oft selbst nicht wieder. Viele alte Muster, Ängste, Grübeleien – sie waren einfach verschwunden. Ich hatte schlicht keine Lust mehr, mir leidzutun oder Gefühle von Resignation zuzulassen. Das hatte ich bereits alles ausgelebt.

Nein, es war wie ein freudiges Experiment. Während meine Eltern und die Ärzte weiterhin um mich bangten, war ich meist in einem recht fröhlichen, unbekümmerten Zustand.

Eine liebe Tante hatte es besonders schwer. Pflichtgemäß kam sie zu Besuch, brachte einen großen Strauß Blumen mit und murmelte etwas von: »Ja mei, des is scho schwer. Des wird scho. Mei, es ist scho hart ...« Ich musste mich regelrecht zurückhalten mit meiner Freude, die einfach da war, um sie nicht zu verunsichern. Es war ihre eigene Angst, die sie zu beschwichtigen suchte.

Lustig war auch der Besuch eines weiteren Freundes. Ich, entrückt und froh, erzählte von meinem Zustand, von Glückseligkeit und Gott – das war wohl zu viel für den atheistisch eingestellten kreativen Kopf. Fluchtartig verließ er das Krankenhaus – er sollte erst später zu seiner Spiritualität finden.

Welche Welt war wirklicher für mich? Ganz klar war ich im Herzen zu Hause. Aber ich nahm wahr, dass auch die ›äußere Welt‹ immer deutlicher rief. In sie galt es zurückzukehren und mit ihr Frieden zu schließen. Das tat ich, soweit es möglich war. Ich blickte mir traurige Vergangenheiten an, sprach mit meinem lieben Körper und lobte ihn für seine Durchhaltekraft. Ich stellte mir vor, wie ich freudig hüpfend auf einer Wiese herumtollen würde.

Immer wieder gab es Schmerzschübe. Manchmal jedoch konnte ich mein Bewusstsein verlagern, indem ich erkannte: Ich war nicht der Schmerz – es gab mich und den Schmerz. Eher zufällig, da ich ja keine Übung im Meditieren hatte, gab es Momente, die bis zu 30 Minuten währen konnten, in denen ich mich wie außerhalb des Körpers befand. In diesen Momenten war der Schmerz komplett verschwunden. Ich übte dies, indem ich mich mit meinem Bewusstsein in schöne Themen oder Bilderwelten verlor und indem ich ... in die Stille schaute.

Der Körper wurde langsam stabiler. Wochen waren vergangen, nach wie vor lag ich die meiste Zeit im Krankenbett. Aus hygienischen Gründen (Virengefahr, Anfälligkeit für Ansteckung) wurde ich noch eine ganze Zeit lang im antiseptischen Einzelzimmer gehalten. Mir half es, bei mir zu bleiben. Die Momente und Phasen der Innerlichkeit wurden seltener, aber es gab sie weiterhin.

Ich aber war ein anderer geworden. Ich wusste wie nie zuvor, was ich wollte und was ich nicht wollte. Und wie nie zuvor konnte ich dies auch ausdrücken. So reifte schon recht früh in mir die Überzeugung, dass ich in diesem Krankenhaus nie gesund werden würde. Mir war nicht entgangen, dass mit einer Ausnahme alle anderen Mitstreiter verstorben waren.

Ich verurteilte dies nicht und beschuldigte auch nicht das Krankenhaus dafür. Aber ich bekam großen Respekt vor dem Willen eines jeden Menschen. Und so fühlte ich bei dem einen einfach nur große Traurigkeit und den fehlenden Willen, noch irgendeine Art von Kampf auszutragen. Ein zweiter Bettgenosse durchlebte mehrere Phasen. Zuerst kam die Phase großer Verzweiflung und der Fragen. Später wirkte er friedvoll und mit seinem Schicksal einverstanden. Er wusste um seinen Abschied.

Ich aber wollte raus. Hatte ich doch mittlerweile viele Bücher und Artikel über alternative Heilmethoden gelesen und selbst eine Heilerin erlebt. Überhaupt hatte ich in den Wochen im Krankenbett zugleich eine meiner intensivsten Studienzeiten erlebt: Begeistert las ich von Mystikern und Erleuchtungserfahrungen, von Geistesheilung und der Wirkung von Klängen oder Farben auf unseren Körper.

Zwei Menschen hatte ich in meinen einsamen Entschluss eingeweiht – die Lieferantin der *Esotera* und den dritten Freund, jenen, der mich mit der Heilerin bekannt gemacht hatte –, in einen Plan, den ich allmählich richtig cool fand: Abschied aus dem Krankenhaus und Gesundwerden mit einem Heilpraktiker und der eigenen inneren Arbeit. Für die Ärzte bedeutete dies mein Todesurteil und so verschwieg ich meinen Plan. Selbst vor einem falschen Eid machte ich nicht halt, als der sensibelste unter den Medizinern von meinen Plänen zu ahnen begann und ich ihm schwören musste, ihm vorher Bescheid zu sagen, würde ich abhauen wollen.

Nach mehrmaligem Fragen erhielt ich die Erlaubnis des Arztes, das erste Mal seit sieben Wochen das Krankenhaus für einen Tag verlassen zu dürfen. Es war genau mein 25. Geburtstag. Unschuldig dreinblickend bat ich meine Eltern, all meine Kleidungsstücke und anderen Dinge mitnehmen zu dürfen, da eine Abwechslung ja auch ganz guttat.

Wir verließen das Krankenhaus. Da ich nur wenige Meter eigenständig laufen konnte, fuhr man mich nach wie vor in einem kleinen Rollstuhl, setzte mich ins Auto und dann ging es los. Zu Hause auf der Wohnzimmercouch liegend übermittelte ich meinen fassungslosen Eltern meinen Entschluss: Keine Macht der Welt würde mich jemals wieder in dieses Krankenhaus zurückbringen. Ich würde gesund werden, das wusste ich – und daran hatte sich tatsächlich seit der meditativen Begegnung mit dem Licht in mir nichts geändert –, doch ich brauchte ihre Hilfe und die Unterstützung eines Heilpraktikers in Ulm.

Für sie brach zunächst eine Welt zusammen. Sie kannten nichts anderes als die gute Schulmedizin, alle anderen – Heilpraktiker

wie Heiler – waren in ihren Augen Scharlatane. Das konnte ich ihnen nicht verdenken, die Medien verkündeten dies ja auch fast unisono – *Esotera* war damals wirklich die rühmliche Ausnahme – und beide Eltern hatten sich ansonsten einfach noch nicht mit Wegen der Heilung beschäftigt.

Wie glücklich und gerührt war ich daher, dass sie mir trotzdem nicht widersprachen, mir meinen Willen ließen, obwohl es gegen ihre tiefste Überzeugung war. Dass sie mir dies zugestanden und mit mir noch viele Nächte der Angst um das Überleben ihres Sohnes erleben mussten – das konnte nur Liebe sein, die sie dies bewältigen ließen.

So blickten wir uns voller Liebe und Tränen in die Augen.
Mein Abenteuer hatte gerade erst begonnen...

Weg der Gesundheit

Viele Monate nach der Flucht aus der Klinik saß ich im Behandlungsstuhl eines Ulmer Heilpraktikers und wurde gegen meinen Willen über das segensreiche Wirken der Zeugen Jehovas aufgeklärt.

Mein Vater war mitgekommen – er hatte mich schließlich den weiten Weg im Auto hergebracht – und saß wie paralysiert daneben. So hatte er sich die Gesundheit seines Sohnes nicht vorgestellt: Statt handfester Medikamente mit definierten Nebenwirkungen gab es nun wissenschaftlich fragwürdige Bachblüten, Homöopathie, Elektroakupunktur und Gespräche über die Philosophie der Religionen.

Und doch hatte der ›Filius‹ bereits wieder Haare auf dem Kopf und strahlte eine fröhliche Ruhe aus. Der Heilpraktiker war für

mich eine reine Gefühlsentscheidung gewesen, denn auch bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nur sporadisches Wissen über Krankheit und Gesundheit angesammelt. Die esoterische Beraterin hatte ihn empfohlen. Und es ging mir gut damit. Obwohl ich wusste, dass er Mitglied dieser seltsamen Religionsgemeinschaft war, vertraute ich ihm.

Vielleicht waren auch tatsächlich diese Gespräche das Heilsamste dabei. Und natürlich der Mensch selbst, der liebevoll und respektvoll sich einfach Zeit für mich nahm. Jahre später gestand er mir, dass er nach meinen ersten Besuchen oft mit schweißnassen Händen im leeren Zimmer gestanden und sich gefragt hatte, ob er mir überhaupt je helfen könne, so bedenklich hatte es in dieser Zeit noch um meine Gesundheit gestanden.

Aber alles wurde gut. Noch einmal gab es jedoch einen kritischen Zeitpunkt: Ich bekam Gürtelrose. Wochenlang, schubweise auftretende Schmerzen auf Höhe der Taille. Nässende Haut, Ausschläge. Die Angst, dass alles nicht helfen würde, kam noch einmal zurück – aber als Spätwirkung der Chemotherapie verschwand sie nach einiger Zeit und mithilfe des Heilpraktikers wieder.

Monate später kam ich wieder auf die Beine und überlegte bereits, was ich beruflich machen wollte. Immer wieder probierte ich alternative Massagen und unterstützende Therapien aus. Manchmal noch kam ich wie von selbst wieder in jenen nicht beschreibbaren Zustand der Klarheit.

Eines Tages stieg ich aus der U-Bahn und hatte auf dem Weg zu einer Fußreflexzonenmassage einen derart klaren Blick, der ließ keinen Zweifel offen: Ich hatte mich verändert. Heller und

klar sah ich die Autos und Menschen, so als wäre alles durch eine Intensivwäsche gegangen und würde nun von innen heraus strahlen.

Stand ich etwa kurz vor der Erleuchtung? Diese Überzeugung hielt nicht lange an. Eine junge, sympathische Fußreflexmassage-Therapeutin, der ich, immer noch ergriffen, von meiner Geschichte erzählte, verstand ... nichts. Sie schüttelte nur verwundert den Kopf.

Viel später begriff ich, dass mir ein erstes Erwachen geschenkt worden war. Zu naiv hatte ich gedacht, dass dies nun so bleiben würde. Wie enttäuscht war ich daher, als all die schönen Effekte und Bewusstseinszustände nach und nach wieder dem profanen Alltagsdenken und -fühlen gewichen waren. Und doch: Ich war ein anderer. Oder: Ich war endlich wirklich ich selbst geworden.

Die Stille in mir – war sie mir zufällig geschenkt worden oder war sie seit jeher Bestandteil, ja, Zentrum meines Seins gewesen?

Ich wollte auf die Reise gehen, um zu verstehen, was es mit jenen geheimnisvollen, wunderbaren Bewusstseinszuständen auf sich hatte. Und so begann meine Liebe zu spirituellen Themen, die bis heute anhält.

Heilung geschieht von ganz allein

Wenn ich heute meine Gesundwerdungsgeschichte erzähle, werde ich oft gefragt: Was hat dich gesund gemacht? Nun: Ich weiß es nicht. Vielleicht war es der erste verabreichte Zyklus der Chemotherapie, der völlig ausgereicht hatte. Vielleicht die Heilerin. Vielleicht auch die inneren Visualisierungen.

Der amerikanische Psychoonkologe Carl Simonton entwickelte eine Methode, die empfiehlt sich vorzustellen, wie die Krebszellen im Körper durch andere, »gute« Zellen bekriegt und zerstört werden können. Mir war das zu brachial. Es klang nicht viel besser als eine Chemotherapie, deren Absicht es ist, alle Krebszellen zu eliminieren. Nebenbei werden gesunde Zellen getötet, was nicht immer gut ausgeht, jedenfalls nicht für den Patienten. Juhu – Krankheit besiegt, Mensch tot!

Ich experimentierte stattdessen im Dialog mit betroffenen Zellen und Körperteilen und fragte sie: »Warum seid ihr hier? Was ist eure Botschaft?«

Entscheidend war aber vermutlich der Wille, gesund zu werden. Meine Freude daran, dieses Abenteuer aufzunehmen, hatte ich doch nichts mehr zu verlieren. War die Krankheit Zufall oder vorbestimmt, da ich noch einige Aufgaben auf Erden zu erledigen hatte? War es Chemie oder die Liebe meines höheren Selbst, das sich diese Krise als Prüfung gewählt hatte, an der die psychische Persönlichkeit des Thomas wachsen durfte?

Auf jeden Fall rief meine Entscheidung, durch die erfahrene LichtLiebe im Herzen wieder gesund werden zu wollen, all die ›Zufälle‹ hervor – Personen, die sich im Zimmer irrten, Bücher, die mir zufielen, die Adresse des Heilpraktikers.

Vielleicht ist es das: Sind Sie in Ihrem Innersten wieder ausgerichtet und spüren Sie einen Lebenswillen, geschieht Heilung. Die Methode ist dann unwesentlich, denn, wie der berühmte Geistheiler Horst Krohne einmal sagte: Unser System nimmt begierig alle unterstützende Hilfe auf, um wieder gesund zu werden.

Mein Weg, radikal mit der Schulmedizin zu brechen, war mein ganz eigener, den ich keinesfalls weiterempfehlen würde: Sind Sie selbst betroffen, gehen Sie Ihren eigenen Weg. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Sprechen Sie mit Experten und Ärzten, Heilern und Freunden. Fragen Sie intensiv sich selbst und nahestehende Menschen, was Sie tun können.

Es ist wie das Aufwachen aus einem Traum, wenn uns der Körper zu schaffen macht, wenn er uns ganz ins Hier und Jetzt zurückholt und unsere Aufmerksamkeit einfordert. Keine Krankheit ist wie eine andere und kein Mensch empfindet wie ein anderer. Insofern sind zwar analoge Schlüsse hilfreich, aber nicht immer der Weisheit letzter Schluss.

Sicher kennen Sie das Werk *Krankheit als Weg* – das war auch mein erstes Buch auf dem Weg der Gesundung. Faszinierend, wie hier die beiden Autoren Dethlefsen und Dahlke an ein uraltes Wissen um die Ähnlichkeit von körperlichen und seelischen Symptomen erinnert haben. Es ist eine gute Idee, nachzuschlagen und zu erkennen, dass beispielsweise viele Menschen mit Hautproblemen ein Thema mit Kontakt und Abgrenzung haben.

Eine Krankheit kann fraglos viele Ursachen haben, kann auch Symptom für eine tiefer liegende Befindlichkeit sein. Beispiele: falsche Ernährung, schlechter Standort des Bettes (auf einem geomantisch ungünstigen Platz), Bewegungsmangel. Andere Ursachen sind oft seelisch-geistiger Natur: alte Denkstrukturen, die ein Hindernis für die Weiterentwicklung der Seele darstellen, verdrängte Probleme und Ängste.

Im Esoterischen ist häufig die Rede von karmischer Ursache. Das mag sein: Der Mensch, der in früheren Zeiten und Leben Ungutes getan hat, muss dies nun körperlich selbst erleben. Viele Hellsichtige und spirituelle Weisheitslehren sprechen davon. Dies kann aber schnell zu einem Schuldbewusstsein führen: Ich bin krank, also habe ich etwas falsch gemacht. So suchte auch ich sofort nach Ursachen und fand auch einige: Ich hatte meinen Körper überhaupt nicht gerne gehabt, hatte mich nicht sonderlich bewusst ernährt.

Viele Rückführungserfahrungen und spirituell arbeitende Heiler bestätigen die Funktionsweise des Karma, formulieren die Zusammenhänge aber anders: Die Seele hat in einem früheren Leben Traumata erfahren und zunächst beiseitegelegt. Einige Leben später befindet sie sich in einem Setting und auf einer Entwicklungsstufe, in der es ihr möglich wird, dieses Leiden zu verarbeiten, nicht selten durch ein nochmaliges Durchleben der Emotionen, ausgelöst durch körperliche Symptome.

Manche Heiler sind überzeugt davon, dass jede Krankheit eine seelische oder geistige Ursache hat. Wirkliche Heilung einer schweren oder chronischen Krankheit könne daher nur durch Erkenntnis und Veränderung im Denken und Verhalten des Menschen geschehen.

Oder aber ist Krankheit etwas, das einfach zum Leben dazu gehört? Wer sagt denn, dass ein normales Leben hier auf Erden immer ein gesundes sein muss? Auch wenn das nicht so gerne gelesen wird: Krankheit, und davon sprechen auch viele Heiler, ist manchmal die existenzielle Erfahrung, die eine Seele braucht, um zu wachsen.

Bisweilen jedoch ist es offensichtlich – wie bei der Erkältung: Plötzlich ›müssen‹ wir uns erlauben, einfach mal krank zu sein und im Bett zu liegen. Endlich ist ein tiefes Entspannen und Nichtstun erlaubt und von der Gesellschaft in diesem Zustand auch anerkannt.

Oder, und damit sind wir wieder bei alten Mustern, wir haben als Kind gelernt, dass wir Liebe, Anerkennung und Fürsorge von Mama und Papa bekommen, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können. Wir werden sogar gefüttert. Nach diesem Zustand sehnt sich dann der erwachsene Mensch hie und da zurück...

Sind Sie krank, braucht der Körper zunächst einmal Ihre volle Liebe und Aufmerksamkeit. Kümmern Sie sich um ihn und seine Heilung. Besuchen Sie Ärzte und Heilpraktiker, holen Sie verschiedene Meinungen ein von Fachleuten, die Sie sich am besten empfehlen lassen. Beginnen Sie mit körperlichen Behandlungen, von denen es heutzutage wahrlich viele gibt. Schenken Sie Ihrem ›treuen Pferd‹, das Sie so liebevoll durchs Leben trägt, Ruhe, Licht, Liebe und gute, naturbelassene Ernährung.

Die seelischen Themen und die körperliche Heilung müssen dabei überhaupt nicht parallel laufen. Und oft ist die Auseinandersetzung damit der Beginn eines langen Weges der

Selbsterkenntnis, der im Grunde nie endet, bei dem nur die Vorzeichen wechseln: vom verzweifelten Suchen hin zur Freude am Erkennen eigener Muster, Wege und Ressourcen.

Sich selbst immer besser zu kennen und seinem Wesen entsprechend zu leben, ist für mich heute die beste Garantie, gesund zu bleiben. Nichts an sich abzulehnen, die Macken zu umarmen, alles zu harmonisieren, gibt Energie zurück: Selbsterkenntnis führt zu Selbstheilung!

Seine eigenen Werte und seine Talente zu erkennen, danach zu leben und sich der Verbundenheit mit allem bewusst zu werden – das gehört ebenso dazu.

Und heute? Bin ich auch nicht unsterblich gesund. Alles braucht seine Zeit. Lange hatte ich beispielsweise mit diversen Allergien zu kämpfen. Und wengleich ich mich eine Weile weigerte, die viel zitierten Zusammenhänge zwischen Symptom und seelischer Befindlichkeit zu akzeptieren, so war es doch offensichtlich: Bei der Allergie kämpft der Körper mit dem Immunsystem gegen imaginäre Gefahrenherde.

Im normalen Leben hingegen hatte ich lange Zeit große Schwierigkeiten, Wut und Aggression zuzulassen, hatte Kampf als etwas Negatives gesehen. Also ein typischer Schatten, der sich jetzt im Körper Ausdruck verschafft hatte. Lange hatte ich gedacht, spirituell zu sein hieße, lieb und licht zu sein.

Wenn sich heute eine Macke zeigt, gerate ich zunächst in Unruhe. Dann aber schalte ich ein paar Gänge herunter und schaue, was dem Körper guttut. Oft hilft es, im Seelenleben zu forschen – manchmal reicht aber schlicht eine Tablette.

Im Gegensatz zu früher bin ich da etwas pragmatischer geworden. Viele Medikamente sind einfach eine tolle Hilfe. Das Dumme ist natürlich nur, dass der Laie das eine oft nicht vom anderen unterscheiden kann.

Vieles regelt sich aber von selbst, wenn Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen. Er hat Selbstheilungskräfte, die zum Einsatz kommen, wenn wir ihm eine ruhige ›Arbeitsatmosphäre‹ schenken. Innere Wachheit und Offenheit können dafür sorgen, dass die kleinen Beschwerden viel schneller verschwinden, als wenn man sie nicht haben will und sich darüber ärgert.

Der Geistheiler Horst Krohne erinnert immer wieder daran, wie dankbar wir sein können, hier auf Erden zu sein mit einem Bewusstsein, das über viele Leben hinweg gelernt hat, diesen filigranen Body-Mind-Organismus am Leben zu erhalten und ihn mit allen Dimensionen des Seins zu verbinden. Seine Weisheit ist so viel größer, als wir uns vorstellen können.

Lassen Sie mich einen konkreten Fall schildern, wie eine solche Suche ablaufen kann, wenn sich ein Zipperlein zeigt:

Vor einiger Zeit fing mein rechtes Auge an zu tränen, und zwar immer dann, wenn es einem Luftzug ausgesetzt war. Begonnen hatte das, als ich bei einem Freund im Cabrio mitgefahren war.

Klar, Luftzug.

Nachdem ich das nervende Auge eine Weile verdrängt und gehofft hatte, die Beschwerden würden von alleine wieder verschwinden, musste ich schließlich doch etwas unternehmen und besuchte zunächst einen Augenarzt. Er diagnostizierte nichts Besorgniserregendes und verschrieb mir Augentropfen,

die auch zunächst gut halfen. Aber nach kurzer Zeit begann das Tränen erneut, nichts hatte sich geändert.

Dann besuchte ich eine Heilpraktikerin. Für sie war klar: Vaterthema (dafür steht das rechte Auge). Und tatsächlich arbeitete ich zu dieser Zeit daran, mich mit meinem Papa auszusöhnen, aber auch klar zu benennen, was früher, sagen wir, nicht so gut gelaufen war. Zweifellos konnten meine Eltern nur tun, was im Bereich ihrer Möglichkeiten lag, aber oftmals gilt das für esoterisch orientierte Menschen gleich als Entschuldigung, anstatt sich die Dramen oder Probleme des Kindes wenigstens einmal richtig angesehen zu haben und sie damit auch in der Tiefe heilen zu können.

Nun, ich arbeitete am Vaterthema und ahnte, dass es durch die Geschichte mit dem Cabrio erneut getriggert worden war. Und dann wurde mir plötzlich klar: Eigentlich hatte ich gar keine Lust gehabt, mit dem Freund im Cabrio mitzufahren und ein gemeinsames Picknick an der Isar zu zelebrieren. Alles war so plötzlich gekommen. Ich hatte mich überreden lassen, hatte meinen Freund nicht enttäuschen wollen und gedacht: »Na ja, wird schon ganz nett werden.«

Aber meine Ahnung war richtig gewesen: Es war einfach nicht der richtige Zeitpunkt gewesen. Ich hatte den Trip nicht genießen können, hatte mich völlig fehl am Platze gefühlt.

Mir wurde ganz warm im Körper, als ich mir in einer Meditation diese Szene noch einmal ansah. Und dann kamen weitere Bilder ins Bewusstsein: Auch als kleiner Junge hatte ich mich auf allerlei Schabernack und Aktionen nur deshalb eingelassen, weil mein Vater gedacht hatte, das sei eine schöne Sache, das mit dem Sohnmann zu machen. Oftmals hatte ich nicht

gewollt, aber mitgemacht, weil Kinder immer wollen, dass es den Eltern gut geht.

Diese Erkenntnis half mir, ich wurde ruhiger.
Das Auge aber juckte weiter munter vor sich hin.

Noch einmal begab ich mich in die Situation mit meinem Freund am Cabrio. Ich visualisierte den Zeitpunkt kurz vor der Abfahrt. Er lud mich ein. Diesmal sagte ich im Geiste zu ihm: »Sorry, das geht mir etwas zu schnell. Wo fahren wir denn genau hin? Wer kommt alles mit? Wie lange bleiben wir?« Als ich daraufhin in der Meditation keine Antwort erhielt, sagte ich: »Vielen Dank für die nette Einladung. Es passt für mich im Moment einfach nicht, das hat aber nichts mit dir zu tun. Viel Spaß euch!«

Erneut wurde mir ganz warm, Energien lösten sich. Und der Freund war einverstanden.

Kurz darauf war das Auge komplett in Ordnung. Hier half also eine konkrete Erkenntnis, damit sich ein Muster aus der Vergangenheit (das Es-dem-Papa-recht-Machen) plötzlich wieder zeigte und mir zu schaffen machte. Zu erkennen, dass ich nun als Erwachsener selbst entscheiden durfte, und den kleinen Jungen, der damals keine andere Lösung hatte finden können, kurz zu umarmen, half mir, etwas aufzulösen – das Symptom kam nie wieder.

Ich denke, der beste Weg zur Selbstheilung geht über die Selbsterkenntnis. Je mehr ich mich selbst liebe und annehme, umso leichter bin ich im Fluss des Lebens aufgehoben.

Und was hilft mir, diesen meinen Fluss, meine Themen besser wahrzunehmen?

Die Stille in mir!

Wenn die Krankheit ruft

Manchmal kündigt eine ernsthafte Krankheit einen seelischen Wandel an. Und sie kann Anlass sein, sich so intensiv wie nie zuvor mit dem eigenen Leben und Denken zu beschäftigen. Die Grundfrage kann also sein: Was brachte mich in diese Situation?

Vielleicht helfen diese Fragen, einem verborgenen Thema auf die Spur zu kommen.

Fragen Sie sich:

- Welche Gefühle, Gedanken steigen in mir auf, wenn ich mich liebevoll beobachtend mit der Krankheit verbinde?

Wenn sich nichts Klares zeigt, bleiben Sie mit Ihrer Krankheit verbunden und versuchen Sie es mit diesen Fragen:

- Welche alten Ängste, Muster, Gewohnheiten stehen mir im Wege?
- Ist meine Beziehung noch leicht und von Liebe getragen?
- Oder: Warum habe ich keine Beziehung; habe ich vielleicht Angst vor Bindung?

- Bin ich glücklich in meiner Arbeit oder gehe ich zu viele Kompromisse ein, nur aus Angst, den Job zu verlieren?
- Auf wen bin ich wütend, und das schon lange?
- Was macht mich immer wieder traurig?

Noch tiefer gehen folgende Fragen:

- Gehe ich den Weg meiner Seele?
- Habe ich Freude an dem, was ich tue?
- Was ist die Leidenschaft, der tiefste Wunsch, den ich vielleicht als Kind noch intensiv fühlen konnte?
- Bei welcher verrückten Aktivität lacht mein Herz, wenn ich mir sie vorstelle?

Erlauben Sie sich, sich ganz neuen Gedanken zu öffnen. Seien Sie bereit. Jetzt ist die Zeit.

Sicher bemerken Sie: Solche Fragen kann man sich auch im gesunden Zustand stellen. Tun Sie es, wenn Sie es als wichtig empfinden. Vielleicht möchten Sie diese Fragen auch mit einem guten Freund teilen? Oder Sie kennen eine Therapeutin, die Sie mögen?

Natürlich lässt sich anschließend nicht alles so schnell und mit ein paar klugen Affirmationen bereinigen, wie manche Ratgeber versprechen. Der Bewusstseinsprozess ist ein steter, und alles geschieht zur rechten Zeit. Doch manchmal genügt eine kleine Erkenntnis, um Entscheidendes zu verändern!

Über den Autor

Thomas Schmelzer beschäftigt sich als Medienmensch seit 20 Jahren mit ganzheitlichen Themen. Bei seiner Arbeit geht es ihm um die Verbindung unterschiedlicher Denkweisen und um die Vermittlung hilfreichen Wissens für ein bewusstes, friedvolles Leben.

Nach seiner Schauspielkarriere entwickelte er zahlreiche Dokumentarfilmstoffe und drehte 2004 eine große Dokumentation für arte in Japan. Seine Karriere als TV-Moderator begann 1994 mit der 26-teiligen Serie *TV-Kolleg Wirtschaft* für die ARD und fand ihren Höhepunkt 2001 in einer 200-teiligen Kindersendung für Super-RTL und einigen Gastauftritten in *Welt der Wunder*.

Mit der Überwindung einer Krebserkrankung begann seine intensive Beschäftigung mit spirituellen Themen. Er studierte einige Semester Philosophie und Religion und leitete bereits 1987 erste Talk-Veranstaltungsreihen über Frieden und Ethik in München und Darmstadt. Mittlerweile schreibt er für Printmagazine, rezensiert Bücher und DVDs und moderiert Kongresse. Zudem ist er seit September 2011 Redakteur von *raum&zeit*.

Mit der Gründung des ganzheitlichen Webportals MYSTICA TV folgte er einer Vision und startete sein Herzensprojekt. Durch zahlreiche Interviews mit interessanten Persönlichkeiten des ganzheitlichen Lebens und Denkens, ausführliche Artikel und Essays, Rezensionen, Reportagen und einem Online-Lexikon bietet er hier eine praktische Unterstützung für einen Bewusstseinswandel.

Aufgrund seines kompetent-seriösen Auftretens ist er ein begehrter Moderator für Veranstaltungen und Kongresse im ganzheitlichen Themenbereich. So interviewte er mehr als 100 Persönlichkeiten der Szene, inszenierte einige Filme mit MYSTICA.TV und ist Regisseur der erfolgreichen Dokumentation *Die Übersinnlichen*.

www.thomasschmelzer.de

www.mystica.tv

Filme von Thomas Schmelzer (Buch & Regie):

No – Das Geheimnis der Stille

Warum Selbstheilung funktioniert

Wie Heiler wirken

Ruediger Dahlke – Ein Leben für die Gesundheit

Die Übersinnlichen – Das geheimnisvolle Potenzial der Seele



Die Übersinnlichen
Das geheimnisvolle Potenzial
der Seele

DVD | Spielzeit: 115 min

EAN: 4260157025035

19,90 € (D)



Der EchnAton Verlag steht für transformierende Literatur.
Neben den Büchern von spirituellen Weisheitslehrern,
Schamanen und Coachs veröffentlichen wir tiefgehende
Romane und Meditations-CDs.

Fordern Sie unseren Gesamtkatalog an!

Aktuelle Neuerscheinungen und Informationen
zu geplanten Veranstaltungen der Autoren
finden Sie auch auf unserer Webseite:

www.echnaton-verlag.de

»Was willst DU?«

Thomas Schmelzer erzählt erstmals von seinen
mystischen Erfahrungen

Eine Krebserkrankung brachte den Autor vor 25 Jahren von einer existenziellen Krise in eine tiefe Einheitserfahrung. Im Leben zurück verlor sich dieses tiefe Erleben von Frieden wieder in den Irrungen und Wirrungen des Alltagserlebens. Die Frage: »Was willst DU?«, die während seiner mystischen Erfahrung vor seinem inneren Auge erschien, ließ ihn nicht mehr los.

Er machte sich auf, begegnete spirituellen Medien, Heilern, Gurus, lernte Mentaltechniken und Meditationen, um den Zustand der Stille und des Aufgehobenseins im Leben wieder zu finden und somit die einzige Frage, die übrig blieb, beantworten zu können.

Anhand seiner ganz persönlichen Geschichte, wundervollen Begegnungen mit faszinierenden Persönlichkeiten und vielen Übungen vermittelt Thomas Schmelzer seine Erkenntnisse des Bewusstseinsweges, um nach und nach zu verstehen: Der Weg des Menschen ist geführt. Es gilt, den feinen Impulsen mehr und mehr zu vertrauen und sich selbst umfassend anzunehmen.

ISBN: 978-3-937883-76-2



9 783937 883762

Auch als E-Book erhältlich.
www.echnaton-verlag.de