



NINA
HERZBERG

*Talking to
Heaven*

NACH DEM TOD
GEHT'S WEITER



EchnAton Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von der Verfasserin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin 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 Juni 2019

Gesamtherstellung: Diana Schulz
Covergestaltung: Diana Schulz
Lektorat: Angelika Funk
Autorenfoto: © Kristian Scheffler, Leipzig
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN: 978-3-96442-013-8

www.echnaton-verlag.de

Inhalt

Prolog	11
Von Tod und Trauer	
Wir	14
Nach dem Tod geht's weiter	17
Ein anderer Blickwinkel auf die Trauer	19
Alles ist vollkommen	22
Verstorbene	25
Es gibt keine Trennung	28
Geistführer und Trauer	31
Der Link zu dieser Welt	35
Der Trick: nicht kämpfen	38
Sterbeprozess	39
Materielle Dinge vor und nach dem Tod	42
Verstorbene haben Humor	44
Wie soll man mit Trauer umgehen?	47
Tipps zur Trauerverarbeitung	50
Heilung hat viele Gesichter	
Lebensfreude	64
Inneres Kind	66
Wenn meine Wunden meine Weisheit wären	72
Traurigkeit ist das Atemholen der Freude	75

Lösungen zur Heilung des inneren Kindes	77
Heilung mithilfe der geistigen Welt	83

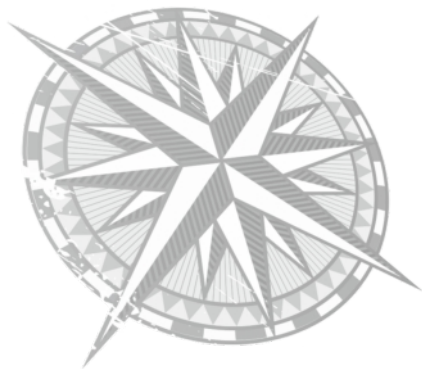
Die Liebe stirbt nie

Ich lass‘ für dich das Licht an	90
Unendlichkeit	91
Zeichen	92
Verbindungen	106
Telepathie	108
Struktur der geistigen Welt	112
Wo bitte geht´s zum Licht?	114
Träume von Verstorbenen	119
Unsere Welt aus Sicht der geistigen Welt	125
Der Weg der Seele	133
Reinkarnation	139
Lebenssinn und Motivation	141
Denkfehler	145
Alles ist Energie	147
Tipps für die Kommunikation mit der geistigen Welt	153

Lebenssinn und Sinnfindung

Erkennen ist Heilung	162
Immer JETZT	166

Was macht es für einen Sinn?	170
Richtiger Zeitpunkt	172
Aufgabe	174
Krankheit	178
Lebensplan	179
Tipps zum Erkennen deines Lebensthemas	183
Ziele	186
Epilog	193
Anhang	195
Über die Autorin	197



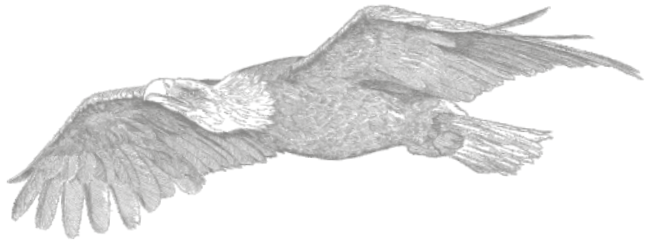
Prolog

Vor einigen Jahren verstarb mein Vater und obwohl ich Medium bin und jeden Tag mit Verstorbenen kommuniziere, hat mich sein Tod aus der Bahn geworfen.

Meine Trauer und mein eigener Schmerz haben mich dazu geführt, mit meinem Vater in der geistigen Welt zu reden und viele Dialoge zu führen. Seine Ratschläge waren mir zu seinen Lebzeiten sehr wichtig. Er war für mich ein Vorbild, Freund und Begleiter.

Und auch nach seinem Tod half er mir durch unsere Gespräche, Antworten zu finden, die mir einen anderen Blickwinkel auf meine Trauer gaben.

Mit diesem Buch möchte ich dich berühren und dir helfen, ebenfalls einen anderen Blickwinkel auf deine Themen zu bekommen. Ich möchte dir zeigen, dass das Leben der Seele nicht mit dem Tod endet und dass du noch immer in Kontakt mit deinen Verstorbenen treten kannst.



Von Tod und Trauer

»Einige Menschen
kommen in unser Leben
und verblassen schnell wieder,
andere bleiben eine Weile
und hinterlassen Abdrücke
auf unseren Herzen – und wir sind
nie wieder wie zuvor.«

Unbekannt

Wir

Mein Vater, mit dem ich die meisten dieser Dialoge schreibe, war ein sehr präsender Mensch. Nach seinem Tod kamen viele entfernte Bekannte und Unbekannte auf mich zu und meinten: »Deinen Vater werde ich nie vergessen. Niemals zuvor habe ich einen so präsenten Menschen kennengelernt. Er hat nachgefragt, hatte immer einen Rat und hat sich – auch wenn wir uns kaum kannten – wirklich für mich interessiert. Er war sehr speziell.«

Speziell und präsent, das sind zwei Worte, mit denen auch ich ihn beschreiben würde, da sie frei von Bewertung sind.

Jede Eigenschaft hat gute wie schlechte Seiten. Ich habe meinen Vater oft als unruhig, fast rastlos empfunden – vielleicht, weil er tief in sich spürte, dass er keine 80 Jahre alt werden würde, vielleicht, weil er viel in die Welt bringen wollte.

Er hatte einen Ehrgeiz und eine Motivation, sich für Dinge zu begeistern, die ich sehr an ihm mochte. Er war noch mit 60 wie ein kleines Kind, das sich für Technik, Sport, Zusammenhänge, Menschen und die Welt interessiert. Grenzen schien es für ihn nie zu geben und manchmal hätte ich mir ruhigere Zeiten mit ihm gewünscht. Ich habe ihn selten entspannt und einfach nur glücklich erlebt. Immer gab es neue Ziele, die er sich steckte. Meine Freunde liebten meinen Vater, weil er auf jeder Party mittanzte, Musik immer laut aufdrehte und sich mit jedem gut verstand. Manchmal war mir das etwas peinlich, denn er sprach auch mit jedem, ob es mir nun recht war oder nicht. Aber er war stets ein sehr großzügiger Mensch und eine gute

Seele. Durch die Dialoge, die ich nach seinem Tod mit ihm geführt habe, durfte ich eine andere Seite an ihm kennenlernen, die mich zutiefst berührt hat. Ich habe verstanden, dass diese ›gute Seele‹, als die er für viele galt, seinen wahren Seelenkern ausmachte. Nur war dies aufgrund seiner Rastlosigkeit nicht immer deutlich erkennbar – dieser Rastlosigkeit, die zu einem Muster gehörte, das er lebte, um seinen wahren Gefühlen aus dem Weg gehen zu können.

Die Verbindung zu meinem Vater war schon immer gut, aber je älter ich wurde, umso intensiver und besser wurde sie. Als ich ein Kind war, hat er viel gearbeitet und ich habe mich oft ungeliebt von ihm gefühlt. Er war als Finanzdienstleister tätig und beruflich viel unterwegs. Das änderte sich, als wir mehr Zeit miteinander verbringen konnten und er weniger arbeitete.

Besonders in den zwei Jahren seiner Krebserkrankung habe ich mich ihm sehr nah und wie eine gute Freundin gefühlt.

Ich, nun wer bin ich? Ich bin Nina, 38 Jahre alt, verheiratet und Mutter zweier Söhne. Ich konnte schon als Kind Energien lesen und Dinge wahrnehmen, die für unsere Augen unsichtbar sind.

Dieses Talent wurde mir nach einem Nahtoderlebnis mit 5 Jahren bewusst. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich Emotionen bei Menschen sehen, auch wenn diese sie selbst nicht erkannten, konnte die Aura wahrnehmen und habe mit Geistwesen gesprochen und Tipps von ihnen erhalten.

Ich habe dieses Talent bei Pascal Voggenhuber in der Schweiz 4 Jahre lang ausbilden lassen und arbeite seit 2014 professionell als Jenseitsmedium in meiner Praxis im Rhein-Main-Gebiet und halte deutschlandweit Vorträge und Seminare. Da ich in der Kindheit mit Gewalt und Ohnmacht konfrontiert

war, ist es mein Hauptanliegen, Heilung in diese Welt zu bringen. Ich möchte immer hinter die Dinge sehen, sie zutiefst begreifen und dadurch Frieden finden. Heilung ist mein täglicher Anreiz aufzustehen und zu arbeiten. Die Dialoge, die ich hier veröffentliche, haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind gemeinsam mit der geistigen Welt geschrieben und mir ist bewusst, dass sie immer auch von meiner persönlichen Meinung und durch meine Worte gefärbt sind.

Wenn ich mit der geistigen Welt schreibe, schreibe ich blind, ohne zu sehen, was ich geschrieben habe, und lasse die Verstorbenen oder Geistführer meine Finger leiten. Erst im Nachhinein sehe ich, was genau geschrieben wurde. Die Texte sollen inspirieren, zum Nachdenken anregen und eine Hilfestellung für andere sein.

Paul ist mein Geistführer. Ein Geistführer ist ein Seelenwesen, das unseren Lebensplan kennt und uns von der Geburt bis zum Tod auf dieser Welt unterstützt, diesen Plan umzusetzen. Er hat ähnliche Funktionen wie ein Schutzengel, ist für mich aber mehr ein Freund und Ratgeber als ein Beschützer. Da ein Geistführer früher selbst inkarniert war, kann er unsere menschlichen Themen und Probleme gut verstehen. Seine Tipps sind häufig pragmatisch und einfach umsetzbar.

Die Kommunikation mit ihm funktioniert genauso wie mit Verstorbenen über Seelensprache. Das heißt, ich bekomme innere Bilder und Gedanken übermittelt, die nicht meine eigenen sind. Ab und an höre ich auch Geräusche, schmecke oder rieche etwas, das nicht wirklich im Außen vorhanden ist, oder fühle Emotionen und körperliche Beschwerden aus der geistigen Welt an meinem eigenen Körper.

Wenn ich mit der geistigen Welt kommuniziere, gehe ich sozusagen mit meiner Seele auf eine andere Frequenz und nehme dort Energien wahr, die ich wiederum übersetze. Paul hat mich schon seit der Geburt begleitet. Bewusst wurde es mir allerdings erst wirklich, als er mich bei meinem Nahtoderlebnis wieder aus der geistigen Welt zurück in meinen Körper begleitete und seitdem zu meinem Alltag gehört und mein Leben beeinflusst.

Nach dem Tod geht's weiter

Ich: Papa, unsere Verbindung ist jetzt oft noch enger als früher. Es erstaunt mich immer wieder, wie es sein kann, dass ich dich so klar wahrnehme, so liebevoll, ohne die ganzen Missverständnisse und Streitereien, die wir hatten. Du bist ruhiger geworden, das irritiert mich manchmal.

Ich freue mich inzwischen, wenn du mich nervst, der Fernseher mal wieder beim 5. Programm hängen bleibt und ich nicht mehr umschalten kann. Oder wenn ich beim Telefonat mit Mama nichts mehr verstehe, weil du die Verbindung unterbrichst. Früher hat mich deine Präsenz angestrengt. Du wusstest immer alles besser, hast deine Meinung zu allem gesagt, auch wenn man dich nicht gefragt hat. Ich weiß es noch, als sei es gestern gewesen, als du bei uns zu Besuch warst, durchs Haus gegangen

bist und an allem etwas auszusetzen hattest. »Die Fliesen im Hausflur sind aber hässlich, die müsst ihr neu machen lassen.«

>> Kurz eine Pause, die Schrift hat gerade von Times auf Helvetica gewechselt und im Radio fing im selben Moment »Sound of silence«, das du mir und Mama ganz laut im Herbsturlaub im Auto geschickt hast, an zu spielen. Danke Papa, dass du dich sogar in meine Texte einmischst und mit mir schreibst.

Jetzt hast du mich ganz schön rausgebracht, aber weißt du, das liebe ich so an dir. Dir ist kein Aufwand zu groß, um mir zu zeigen, dass du da bist und mich liebst.

Ein anderer Blickwinkel auf die Trauer

Papa: Es ist gut.

Ich: Nichts ist gut. Es tut so schrecklich weh. Es ist für mich nicht zu begreifen, dass du nicht zu mir zurückkommst, nicht da bist.

Papa: Ich bin bei dir.

Ich: Was machst du?

Papa: Ich lache. Ich habe Freude.

Ich: Wie kannst du lachen, wenn ich so sehr leide?

Papa: Du leidest nur, weil du nicht mit mir lachst.

Ich: Wie soll ich mit dir lachen? Ich bin nicht bei dir.

Keine Antwort.

Plötzlich wird mir leichter ums Herz. Es kommen wunderschöne Bilder in meinen Kopf und ich sehe Papas Lachen vor mir und fühle Wärme – eine Wärme von ihm bei mir.

Papa: Merkst du, dass es geht?

Ich: Ein wenig. Ich verstehe es nicht.

Papa: Das musst du nicht. Hör endlich auf, etwas verstehen zu wollen, auch bei den Einzelsitzungen. Du stehst dir damit nur selbst im Weg. Vertrauen sollst du, nicht verstehen!

Ich fühle mich ein wenig besser, aber dumpf fühlt sich mein Herz immer noch an.

Ich: So viel geweint, so viel getrauert. Ein seltsames Ding, diese Trauer. Ich begreife es nicht. Ich traure gerade darum, dass ich dich nicht anrufen kann, deine Stimme hören, dich umarmen, mit dir lachen, etwas mit dir unternehmen kann.

Papa, bitte komm ganz nah zu mir, sodass ich dich spüren kann. Mach bitte etwas, das mich überrascht, damit ich weiß, dass es nicht mein eigenes Wunschdenken ist.

Ich schließe die Augen. Es ist hell und warm, die Sonne scheint. Ich sehe eine Bank. Sie steht auf einem Wolkenmeer. Papa sitzt auf der Bank in einem hellblauen Hemd und Jeans und lächelt. Ich setze mich ganz selbstverständlich daneben.

Papa: Hier oben tut es nicht weh, oder?

Ich: Nein, hier ist es gut. Ich kann neben dir sitzen und es fühlt sich völlig harmonisch an. Ich spüre keine Sehnsucht, keine Trauer, alles ist gut, so wie es ist.

Papa: Und das ist es, was ich jeden Tag fühle. Daher tut es mir

sehr leid, euch leiden zu sehen. Aber ich spüre es nicht so wie ihr. Für mich ist alles genauso, wie es ist, vollkommen, ruhig, klar und gut. Vielleicht kannst du dir das Gefühl einprägen. Dann verstehst du besser, warum, wenn es dir schlecht geht, ich mich weiter entfernt anfühle und wenn es dir gut geht, du mich näher bei dir fühlst.

Ich verändere meine Entfernung nicht. Du bewegst dich von mir weg, wenn du leidest. Du gehst dann in deine eigene Welt und bist auf einer anderen Ebene als ich. Nicht für dich ist es schwerer, mir nah zu sein, sondern für mich ist es viel schwerer, dich zu erreichen oder dir Botschaften zu schicken.

Du musst dich jetzt nicht schuldig fühlen, weil es dir schlecht geht. So war das nicht gemeint. Ich kenne dich ja. Es ist nur eine Zeitfrage, dann geht es dir wieder besser. Und du weißt: Bei uns existiert keine Zeit. Daher fühl dich bitte mir gegenüber nie schuldig. Wenn du gerade den Prozess des Trauerns brauchst, dann ist das völlig in Ordnung.

Ich: Denkst du noch manchmal an die Vergangenheit und alle Erlebnisse, die wir zusammen hatten?

Papa: Es ist kein Denken in dem Sinne, wie du es machst. Es ist eher ein gespeichertes Erleben. Ich habe alle Erinnerungen quasi als simultan abgespeichert in meinem ›Innen‹. Es fühlt sich so an, als ob ich auf alles, was ich in meinem Leben erlebt habe, gleichzeitig und in gleicher

Intensität wie damals zugreifen kann und alles immer vorhanden ist. Auch alles, was ich verdrängt hatte.

Ich: Danke Papa, ich verstehe es nun viel besser und ich kann es fühlen.

Alles ist vollkommen

Ich: Papa, bist du noch jemals traurig?

Papa: Nein, das bin ich nicht.

Ich: Wie geht das?

Papa: Indem ich alles überblicken und verstehen kann.

Ich: Das möchte ich auch gern können.

Papa: Das kannst du.

Ich: Wie meinst du das?

Papa: Du kannst es, wenn du willst. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, kannst du nicht traurig sein. Sag mir ein paar Dinge, die dich traurig machen.

Ich: Dass Marcel (mein Mann) und ich so wenig Zeit füreinan-

der haben, dass ich dich nicht mehr anrufen kann, dass meine Schwester ins Ausland zieht, dass ich mich oft schwach fühle ...

Papa: Okay, fürs Erste reicht das. Mit Marcel ist es ganz einfach: Die Traurigkeit zeigt dir nur, dass du nicht auf dein Gefühl hörst, dass du es gerne anders hättest, es aber nicht veränderst. Nehmt euch Zeit füreinander, eure Kids sind schon so groß. Stelle die Arbeit hinten an. Ändere es und sofort löst sich die Traurigkeit auf.

Mich anrufen? Was tust du denn gerade? Jetzt mal ehrlich, hör auf, dir selbst etwas vorzumachen.

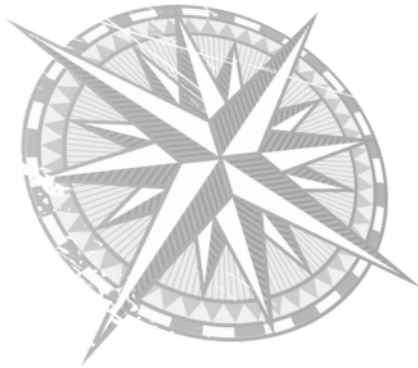
Nächster Punkt: deine Schwester. Du weißt ganz genau, dass sie das machen muss. Warum also bist du traurig? Freue dich mit ihr und für sie. Es gibt keine Trennung, auch nicht zwischen den Kontinenten, das muss ich dir ja wohl nicht erklären.

Der letzte Punkt ist ähnlich wie der erste: Die Traurigkeit deinem eigenen Zustand gegenüber zeigt dir nur, dass du etwas verändern musst. Wenn du das ignorierst, dann kommen ›unangenehme‹ Gefühle oder auch Schmerzen. Mache etwas Schönes, genieße den Alltag, freue dich über Dinge, lache und vor allem stresse dich nicht mehr mit deinen eigenen Ansprüchen.

Ich: Das hört sich alles verdammt leicht an, wenn du das sagst.

Papa: Beschließe jetzt und sofort, dass es einfach ist. Das heißt

nicht, dass es immer und sofort klappt. Du stolperst auch mal, du bist auch mal wieder traurig, aber beschließe, dass es einfach ist, es so zu sehen, wie ich es tue. Ich helfe dir.



Verstorbene

*»Wenn jemand stirbt,
verändert sich alles.
Und doch bleibt das Wichtigste gleich –
das Band der Liebe.«*

Wenn ein Mensch stirbt, ist seine Seele frei. Das Materielle, der Körper, ist vergänglich, die Seele ist Ewigkeit. Die geistige Welt zeigt mir die Seelen alle ähnlich, beim Tod unterscheiden sich jedoch die Empfindungen abhängig von der Todesart oder Todesursache.

Wenn ein Mensch an einer langen, schweren Krankheit litt und immer schwächer wurde, berichten viele Verstorbene im Nachhinein, dass sie am Ende ihrer Krankheit immer wieder Momente erlebten, in denen sie sich schon mit einem Bein in der geistigen und mit dem anderen in der menschlichen Welt befanden.

Sie schliefen viel und nahmen oft auch im Halbschlaf ihre verstorbenen Angehörigen wahr. Häufig bekamen sie stärkere Medikamente, die ihnen zum einen das Loslassen aus dieser Welt ermöglichten, zum anderen aber auch Zustände hervorriefen, in denen sie die geistige Welt präsenter wahrnehmen konnten.

Bei diesem Todeshergang berichten die Verstorbenen oftmals, dass es sich beim eigentlichen Sterbeprozess um ein Auf-die-andere-Seite-Hinübergleiten gehandelt habe. Sie seien eingeschlafen bzw. dadurch, dass sie zuvor schon wiederholt auf

der anderen Seite gewesen seien, sei es leicht gewesen zu gehen. Manche Seelen empfinden es wie einen Tunnel, manche wie ein Aus-dem-Körper-gezogen-Werden.

Verstorbene, die an einem Unfall starben oder einem plötzlichen Tod erlagen, berichten mir im Jenseitskontakt, dass sie einfach neben sich gestanden hätten. Sie sagen, dass das Sterben an sich keine ›große Sache‹ gewesen sei und sie selbst erstaunt darüber gewesen seien. Sie standen neben sich, sahen ihren Körper, hörten die Menschen reden, fühlten eine unglaubliche Leichtigkeit und Liebe. Besonders für Unfallopfer oder bei sehr plötzlich eingetretenem Tod berichten sie, dass es eher ein Erstaunen und ein Im-Nachhinein-Realisieren gewesen sei.

Alle Verstorbenen wissen aber unabhängig von der Todesursache, dass sie tot sind.

Es gibt kein Hängenbleiben zwischen den Welten. Spätestens wenn sie sehen, dass jeder um sie trauert, und sie realisieren, dass es keine Zeit und keinen Raum mehr gibt, dass sie also überall gleichzeitig sein können und keine körperlichen Bedürfnisse mehr haben, verstehen sie, dass sie verstorben sind.

Jeder Verstorbene fühlt sich nach dem Tod leicht, und zwar unabhängig von der Todesursache. Er wird von seinen Liebsten, die vor ihm gestorben sind, abgeholt, er sieht andere Seelen und Geistführer wieder und fühlt sich sicher und beschützt. Die anderen Seelen in der geistigen Welt helfen dem Verstorbenen, sich zu orientieren und Heilung zu finden.

Die Verstorbenen sehen sich nach und nach ihre Themen an, die sie zu Lebzeiten beschäftigt hatten. Dieser ›Lebensfilm‹ hat unterschiedliche Laufzeiten und ist ›dreidimensional‹. Das heißt, die Verstorbenen erleben Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln nochmals, sie sehen, wie sich alle Beteiligten gefühlt haben, was sie erleben mussten, wodurch und wovon etwas ausgelöst wurde.

Durch dieses dreidimensionale Erleben verarbeiten Verstorbene Traumata, Verletzungen, Gewalt, Enttäuschungen und andere Dinge, die sie erlebt oder getan haben.

So lösen sich Stück für Stück die alten Themen ab und am Ende ist die Seele völlig leicht und frei. Und selbst dieser Prozess ist weder Schmerz noch Strafe, denn die Verstorbenen werden auch dabei von Angehörigen und Geistwesen begleitet.

Verstorbene haben auf viele Themen von früher einen besseren Überblick, aber sie sind nicht allwissend. Sie behalten ihren Grundcharakter in der geistigen Welt bei. Sie begleiten ihre Hinterbliebenen weiterhin im Alltag und verbringen gerne Zeit mit ihnen. Sie können sich in Gedankenschnelle fortbewegen, denn sie sind reine Energie.

Ich vergleiche die Energie der Seelen und die Energie der geistigen Welt gerne mit Radiowellen. Radiowellen haben eine eigene Frequenz und wir können sie nur hören und wahrnehmen, wenn wir ein Radiogerät haben, welches wir auf ihre Frequenz einstellen.

So haben die Seelen von Verstorbenen eine andere Frequenz als unser Tagesbewusstsein und wir können sie nur wahrnehmen, wenn wir auf ihrer Frequenz schwingen. Manche Menschen gehen im Schlaf oder in der Meditation auf diese Frequenz, manche erst, wenn sie sterben.

Es gibt keine Trennung

Ich: Hallo Papa, ich vermisse dich. Wie geht es Dir?

Papa: Gut, das weißt du doch.

Ich: Und doch muss ich es ab und an von dir hören. Verstehst du das?

Papa: Ja, ich verstehe es. Auch wenn ich finde, dass du es mit deinem Vermissen übertreibst.

Ich: Warum meinst du das?

Papa: Weil du genau weißt, dass ich bei dir bin. Du bittest noch immer um Zeichen und zweifelst noch immer, obwohl du Medium bist und es WEISST.

Ich: Ja, aber ist das denn nicht menschlich?

Papa: Menschlich ja, aber völlig überflüssig. Du behinderst dich damit selbst. Du lähmst deine Kraft.

Ich: Du hast bestimmt recht. Aber wie ändere ich es?

Papa: Ändere dein Denken komplett. Beschließe HEUTE, dass es leicht ist. Beschließe HEUTE, dass du mich nicht mehr vermisst, sondern dass du mich spürst, mich kennst, mich immer bei dir hast.

Ich: Aber ich vermisse dich manchmal so, wie du damals warst. Hier. Als mein Dad aus Fleisch und Blut.

Papa: Das ist dein Fehler. Du akzeptierst nicht, was nicht zu ändern ist. Es ist so, als wenn du vor einem Baum stehen und immer wieder nach Pflaumen verlangen würdest, der Baum dir aber nur Äpfel geben kann. Würdest du das nicht auch annehmen und sagen: »Gut, dann nehme ich Äpfel, auch wenn ich lieber Pflaumen hätte. Vielleicht werde ich irgendwann einmal wieder Pflaumen bekommen, jetzt kann ich mich aber über die Äpfel freuen.«

Ich: Ich finde, der Vergleich hinkt. Genau dieser Baum, der mir jetzt nur Äpfel gibt, gab mir ja mal Pflaumen.

Papa: Kann ja sein, dass es dort mal Pflaumen gab. Das ist gut möglich. Jetzt gibt es aber eben nur noch Äpfel, ob du willst oder nicht. Du musst das nicht immer gut finden. Aber höre auf, von dem Baum Pflaumen haben zu wollen! Die Pflaumen gibt es dort nicht mehr.

Ich kann nicht mehr körperlich bei dir sein, wie ich es früher war. Das ist eine Tatsache. Ob du das nun schrecklich findest oder in Ordnung, das kannst du wählen. Da bist du frei. An der Tatsache wird es nichts ändern, aber daran, wie es dir damit geht. Du kannst die Situation annehmen, dann nimmst du auch mich an – so, wie ich gerade bin. Oder du kannst weiter um die Pflaumen kämpfen, dann kämpfst du gegen Windmühlen und ehrlich gesagt auch gegen mich. Denn du verleugnest damit die Realität und im Grunde auch mich. Und weißt du was, du

spürst es bei Klienten ganz genau, dass ich recht habe. Wenn sie die Realität nicht annehmen können und es sich anders wünschen und ständig in der Vergangenheit leben, fühlst du sehr klar, dass es nicht zielführend ist. Du hast den Verstorbenen bei dir, spürst, dass eigentlich alles richtig, gut und heil ist, und wünschst dir, der Klient würde es genauso spüren.

Warum machst du es bei dir nicht?

Falls dich alle meine materiellen Sachen zu stark an das Leben vor meinem Tod erinnern, wirf sie weg. Das bin ich nicht mehr. Ich bin das hier. Ich bin der, der hier schreibt. Ich bin klar und ich bin heil. Ich bin nicht mehr in den materiellen Dingen. Ich bin Liebe.

Ich: Wow, Papa, das hört sich sehr kraftvoll und gut an, was du sagst. Ich danke dir für deine Worte.

Papa: Ich wünschte, du könntest sie noch mehr fühlen und leben.

Ich: Ich gebe mir Mühe.

Papa: Nein, das sollst du nicht. Du sollst loslassen und fühlen.

Ich: Okay, ich mache es.

Geistführer und Trauer

Paul hatte mich, als ich in der Trauer war, einen Text schreiben lassen:

Das Befreiende an der Trauer ist, dass vieles nicht mehr zählt. Plötzlich ist es nicht mehr wichtig, was die Nachbarn über den Garten sagen, ob ich geschminkt oder ungeschminkt bin, ob ich die letzten Wochen zu- oder abgenommen habe, ob die Spülmaschine kaputtgeht oder eine Delle im Auto ist. Vieles, was man sehr ernst genommen hat, wird plötzlich nebensächlich – verblasst im Anblick der Endlichkeit.

Wenn man seine Trauer annehmen kann, befreit es. Annehmen heißt, dass man sie da sein lässt, sie als Freund und nicht als Feind betrachtet, sie als das wahrhaftigste und ehrlichste Gefühl in diesem Moment ansieht, ohne sie festhalten oder ändern zu wollen. Dann plötzlich hört das Leiden auf und man merkt, welch große Freiheit die Trauer einem gibt.

Man kann sein ganzes Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten und sich selbst fragen: Ist es eigentlich wirklich das, was ich hier lebe, was wirklich zählt? Was mir wirklich Spaß macht? Was ich wirklich in die Welt bringen will?

Paul meint zum Thema Verlust:

Direkt nach einem Verlust sollte man nicht allein sein – am besten keine Minute. Es ist nicht leicht, Hilfe anzunehmen oder darum zu bitten, aber tue es trotzdem.

Es ist völlig normal, dass nichts mehr funktioniert oder Sinn zu machen scheint. Selbst einfachste Dinge wie Kochen oder das Rausbringen des Mülls fühlen sich für viele Menschen am Anfang nach einem Verlust an, als seien sie nicht zu bewältigen.

Wenn der erste Schock nachlässt, holt einen der Schmerz immer wieder ein. Es ist wichtig, diesen Schmerz auszudrücken. Viele Menschen müssen raus, laufen, schreien, weinen, malen, schreiben oder sich auf andere Art ausdrücken. Der Schmerz hat einen Sinn und einen Wert und möchte erkannt und ausgedrückt werden. Es gibt verschiedene Bereiche des Trauerschmerzes.

Häufig ist es am Anfang der Schmerz über den Verlust der Anwesenheit des geliebten Menschen. Später kommt der Schmerz meistens in Wellen, ausgelöst durch Situationen oder Erinnerungen, Bilder oder Träume, die in engem Zusammenhang stehen mit der Person.

Auch gibt es den Schmerz über ›verlorene‹ Bereiche. Es ist eigentlich ein abstrakter Schmerz und dennoch hat er genauso viel Wert und Berechtigung und möchte auch in seiner ganzen Tiefe erkannt und angesehen werden. Es ist zum Beispiel der Schmerz darüber, dass der Vater einen nie zum Altar führen wird. Oder dass man sein Kind nie erwachsen sehen wird, dass man nie Großeltern sein wird oder dass man nie wieder gemeinsame Feiertage feiern wird. Es ist wichtig, diesen Schmerz zu sehen.

Mache dir bewusst, welchen Schmerz über verlorene Bereiche du hast. Weine und trauere um die dir versagten Möglichkeiten.

Die Trauer und der Schmerz sind sehr vielschichtig und bei jedem Menschen völlig verschieden, weil jede Lebensgeschichte so anders ist. Manche Menschen vermissen mehr den gemeinsamen Alltag, andere eher das, was man nicht mehr gemeinsam verwirklichen kann.

Aber genau in dieser Vielschichtigkeit liegt auch der Wert. Deine Trauer kann dir ganz viele Informationen geben darüber, wer du wirklich bist, was deine Werte sind und was dir wirklich wichtig ist.

Auch wichtig ist der Schmerz der Wut, der ausgedrückt werden will. Wut wird leider oft unterdrückt, dabei ist sie im Trauerprozess äußerst wichtig. Es ist völlig normal, wütend zu sein, dass der Verstorbene einen alleine lässt, dass er ›einfach abhaut‹, oft ohne Abschied nehmen zu können. Es ist normal, wütend zu sein, dass man nun so viele Dinge, die man noch gemeinsam erleben wollte, alleine machen muss oder nie wieder tun wird. Und es ist auch normal, wütend zu sein, dass man weiterleben soll, obwohl der Verstorbene schon zurück in die geistige Welt durfte. Auch diese Art der Wut ist in Ordnung.

Ein anderer Teil der Trauer heißt ›Leere‹. Diese Phase kann sehr unangenehm sein, da sie so wenig greifbar ist. Häufig folgt sie der Phase des Schmerzes oder kommt auch immer mal wieder nach einiger Zeit, wenn man das Gefühl hatte, besser mit dem Verlust umgehen zu können.

Die Phase schleicht sich langsam an. Es ist das Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit. Man hat das Gefühl, dass es nie wieder so werden wird, wie es einmal war, dass alles sinnlos ist. Man will morgens nicht einmal mehr aufstehen, am liebsten nur schlafen, keine sozialen Kontakte mehr pflegen. Man fühlt sich gelähmt und hat zumeist überall im Körper Schmerzen. Diese Phase kann, wenn man nicht aktiv etwas daran ändert, sehr lange anhalten und in eine tiefe Depression übergehen.

Die einzige Lösung in dieser Zeit heißt Annahme. Wenn du wirklich annehmen kannst, dass du dich gerade so fühlst, dass gerade nichts klappt, dann verlieren die Gefühle schon einmal ihren Schrecken. Denn diese Phase hat auch ihren Wert, der im

Rückzug und in der Neuordnung liegt. Dein Körper und deine Seele brauchen ›eine Pause vom Leben‹. Wenn du versuchst, alles einigermaßen zu regeln, dich ein paar Tage krankschreiben zu lassen, jemanden für die Kinderbetreuung zu organisieren oder wegzufahren, und dir diese Phase erlaubst (und auch immer wieder mal erlaubst), wirst du merken und erkennen, was deine Seele dir damit sagen will, in welchen Bereichen du zu hart zu dir selbst bist oder welche Bereiche der Trauer gerade gesehen werden wollen. Denn Trauer hat ihre eigene Zeit und ihren eigenen Rhythmus.

In dieser Phase kann es dir auch helfen, wenn du dir ein weißes Blatt Papier nimmst und zu schreiben beginnst – 10 Minuten lang ohne Unterbrechung. Selbst wenn du die ganze Zeit über nur schreibst »mir geht es schlecht«, ist das völlig in Ordnung, denn du gibst seiner Seele unbewusst den Impuls: »Ich gehe weiter.«

Ebenso verhält es sich mit Spaziergehen. Auch wenn dir nicht danach zumute ist und du dich am liebsten nur verkriechen würdest, hilft in dieser Phase langsames Laufen. Auf diese Weise gibst du dir den Impuls, dass du nicht stehenbleibst. Das Schlimmste an dieser Phase ist nämlich das Gefühl, kalt zu sein, nichts mehr zu fühlen, stillzustehen. Es geht demnach nicht darum, dass du aktiv etwas von außen verändern sollst, sondern darum, deiner Seele von Zeit zu Zeit kleine Impulse zu senden und zu signalisieren: »Diese Auszeit, die du gerade brauchst, ist schon okay, aber ich bleibe nicht stehen, ich glaube daran, dass es besser werden wird.«

Zudem ist es hilfreich, um Unterstützung aus der geistigen Welt zu bitten. Je nachdem, womit du dich am stärksten verbunden fühlst, kannst du die Engel, die geistige Welt allgemein, eine göttliche oder Naturenergie oder was sonst am besten für dich passt, bitten, dir Kraft und Zuversicht zu schicken.

Über die Autorin

Nina Herzberg hat ihre angeborenen medialen und sensitiven Fähigkeiten in einer 4jährigen Ausbildung bei Pascal Voggenhuber, eines der renommiertesten Medien Europas, professionell ausbilden lassen und ist das einzige deutsche Medium mit Diplom von ihm. Weitere mediale Ausbildungen hat sie am Arthur Findlay Collage in London, bei Arlette Widmer, Colin Bates, Gordon Smith und anderen Medien gemacht.

Sie bietet in ihrer Praxis in Trebur persönliche Beratungen, Jenseitskontakte, Aura-Readings und Heilbehandlungen an und deutschlandweit Ausbildungen, Seminare und Vorträge in den Bereichen Medialität, Heilung und Sensitivität.

Nina ist Gründerin der Plattform *Spirit to go*, die Spiritualität alltagstauglich und lebensnah vermittelt und hat einen sehr erfolgreichen Podcast *Spirit to go – der Talk*, den man über iTunes und Spirit to go kostenfrei hören kann gemeinsam mit Selbstmarketing-Coach Julian Heck ins Leben gerufen.

Infos: www.ninaherzberg.de

Events: www.spirititogo.com

Youtube Channel: www.youtube.com/ninaherzberg

CD: Talking to Heaven

Kontakt zu den Verstorbenen

*Geführte Meditationen, gesprochen von
Nina Herzberg*

Medium Nina Herzberg zeigt dir durch zwei einfache Methoden wie du in der Meditation Kontakt zu deinen Verstorbenen aufnehmen und Botschaften sowie Zeichen erhalten kannst.

Du bekommst eine Meditation zur hellfühlenden Kontaktaufnahme und eine zur visuellen, weil bei jedem Menschen die Wahrnehmung und die Hellsinne unterschiedlich ausgeprägt sind. Durch diese Meditationen kannst du tiefen Frieden mit deinen Angehörigen finden, Zeichen aus deinem Alltag besser verstehen lernen und deinen Kontakt zur jenseitigen Welt intensivieren. Komm mit auf eine Reise in die geistige Welt.

Talking to Heaven - Kontakt zu den Verstorbenen

CD | 60 min | € (D) 19,50

ISBN: 978-3-96442-019-0

www.echnaton-verlag.de



Nina Herzberg hat ihre angeborenen medialen und sensitiven Fähigkeiten in einer 4jährigen Ausbildung bei Pascal Voggenhuber, eines der renommiertesten Medien Europas, professionell ausbilden lassen und ist das einzige deutsche Medium mit Diplom von ihm. Weitere mediale Ausbildungen hat sie am Arthur Findlay Collage in London, bei Arlette Widmer, Colin Bates, Gordon Smith und anderen Medien gemacht.

**Als ich ihn fragte, ob das Sterben ein »Ins-Licht-Gehen« sei, sagte er NEIN. Als ich fragte, ob es ein »Nach-Hause-Kommen« sei, sagte er NEIN. Als ich fragte, was es denn dann sei, sagte er:
»Nur ein Schritt zur Seite.«**

In diesem spannenden und berührenden Buch beleuchtet Medium Nina Herzberg unsere Welt aus zwei verschiedenen Blickwinkeln. Aus der Sicht der Menschen sind Themen wie Trauer, Schmerz und Leiden existenziell, sehr dramatisch und traurig. Die Sichtweise der geistigen Welt dagegen ist eine andere, denn sie hat einen anderen Überblick, sieht Zusammenhänge und versteht den irdischen Lebensplan.

Durch den Wechsel der Perspektiven erhält der Leser einen anderen Einblick in sein eigenes Leben auf dieser Erde und ein anderes Verständnis für seine eigenen Gefühle und Gedanken. Tiefe Heilung kann entstehen, wenn man begreift, dass der Tod nicht das Ende ist und man stets begleitet wird von den Verstorbenen. So schwindet auch die Angst vor der eigenen Endlichkeit.

Durch zahlreiche Dialoge mit ihrem verstorbenen Vater und ihrem Geistführer, durch anschauliche Beispiele aus der Praxis und eigene Texte nimmt die Autorin den Leser mit auf eine Reise in die geistige Welt, von der man berührt und inspiriert zurückkehrt.

ISBN: 978-3-96442-013-8



9 783964 420138