

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00579-4

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de.

Laura Malina Seiler

Zurück zu mir

Eine heilende Begegnung

Rowohlt Polaris

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Hamburg, Oktober 2021

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Satz aus der Dolly bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-499-00579-4

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Kapitel 1

Der Moment der Entscheidung

5

Alma öffnete langsam ihre schweren Augen und blinzelte müde in ihr Zimmer. Sie hasste Aufwachen. Ihr Körper fühlte sich erschöpft an und so, als läge eine tonnenschwere Last auf ihm. Ihr Kopf schmerzte, und sie erinnerte sich an den Rotwein, mit dem sie gestern Abend ihren Kummer versucht hatte runterzuspülen. Sie drückte den Snooze Button des Smartphones, das neben ihrem Kopfkissen piepste – diese trügerische Hoffnung, weiterschlafen zu können, nur um dann drei Minuten später wieder von dem nervtötenden Ding geweckt zu werden. Sie biss innerlich die Zähne zusammen, zählte langsam von fünf bis eins runter und schlug dann lustlos die Decke weg. Es war kalt in ihrem Zimmer, sie hatte die Balkontür offen stehen lassen, und der Boden unter ihren Füßen fühlte sich an, als würde sie auf Eis laufen. Verflucht! Sie schleppte sich ins Bad und warf sich selbst einen verächtlichen Blick im Spiegel zu. Ihr braunes Haar hing in unordentlichen Strähnen aus ihrem Zopf raus, und unter ihren Augen waren noch die restlichen Spuren ihrer verlaufenen Mascara zu sehen. *Du siehst fürchterlich aus*, sagte sie resignierend zu ihrem Spiegelbild. Alma nahm sich ihre Zahnbürste vom Waschbecken, zog ihre Kleidung, die sie noch vom Vortag anhatte, aus und stellte sich unter die Dusche. Minutenlang ließ sie das warme Wasser einfach über

ihren Körper laufen und putzte sich dabei mit monotonen Handbewegungen die Zähne.

6 Wie aus einem tiefen Nebel stiegen langsam die Erinnerungen an den gestrigen Abend in ihrem Kopf auf. Ein Stechen fuhr durch ihr Herz. Der Anruf. Der Streit. Dann die brutale Erkenntnis, dass er nie wirklich an ihr interessiert gewesen war und sie nur als Ablenkung benutzt hatte, um über seine alte Beziehung hinwegzukommen. Wie hatte sie so naiv gewesen sein können? Wie hatte sie es die ganze Zeit nicht merken können? *Wie verblendet kann man eigentlich sein?*, fragte sie sich laut und ließ nun das warme Wasser über ihre Haare und ihr Gesicht laufen. Dass sie wirklich geglaubt hatte, es wäre dieses Mal anders! Was für ein Scheiß.

Sie schloss ihre Augen und versuchte, den Schmerz in ihrem Herzen irgendwie wegzuschieben. Sie kannte dieses Gefühl so gut. Es war, als wäre es schon immer in ihrem Leben gewesen. Das Verlassenwerden. Das Gefühl, nicht richtig zu sein. Das Gefühl, nie zu genügen. Ihr stiegen warme Tränen in die Augen, die sie nicht länger zurückhalten konnte. Sie vermischten sich mit dem Wasser aus der Dusche und liefen über ihr Gesicht. *Du hättest es wissen müssen.* Ihre Gedanken ließen den Schmerz immer größer werden, bis ihr die Tränen nur so aus den Augen herausströmten. Ihr ganzer Körper begann zu zittern, und sie ließ sich einfach auf den Boden der Dusche rutschen, schlang die Arme um ihre Knie und weinte bitterlich. Sie weinte, bis keine Träne mehr übrig war und sich in ihr eine fast angenehme Leere ausgebreitet hatte.

Langsam blickte sie auf und atmete tief ein. Wie betäubt fühlte sie sich, und gleichzeitig spürte sie, wie in ihr eine merkwürdige Mischung aus Wut und Hoffnung wach wurde. Die Wut darauf, dass sie es hatte so weit kommen lassen. Die

Hoffnung, dass es von diesem Punkt an eigentlich nur bergauf gehen konnte. *Ich will das nicht mehr.* Eine Stimme in ihr wurde laut. *Ich will mich nie wieder so fühlen. Ich bin es so leid. Es muss doch irgendwie möglich sein, glücklich zu werden und diese sich immer wiederholenden Dramen endlich mal zu beenden.*

Sie fasste den Griff der Duschtür, zog sich nach oben und ließ noch für einen Moment das warme Wasser über ihren Körper laufen, so als könnte es all den noch verbliebenen Schmerz mit sich wegwaschen. Sie stellte die Dusche ab, wickelte sich in ein Handtuch und ging entschlossen zurück zu ihrem Badezimmer, der vollkommen beschlagen war. Mit ihrer Hand wischte sie in der Mitte des Spiegels den Wasserdampf weg. Alma blickte sich in die Augen. Sie flüsterte sich selbst zu: *«Es tut mir leid, und auch wenn ich noch keine Ahnung habe, wie: Ich werde zu mir selbst zurückfinden.»* Die Worte lösten rund um ihr Herz ein warmes Gefühl aus, und sie spürte, dass sie gerade die wahrscheinlich wichtigste Entscheidung in ihrem Leben getroffen hatte. Sie lächelte sich selbst zaghaft im Spiegel zu, dann warf sie sich ihren kuscheligen Bademantel über und wickelte sich ihr Handtuch um den Kopf.

Sie ging in ihre kleine Küche und blickte auf die Weinflaschen, die vom Vorabend auf dem Tisch standen. Kalter Zigarettengeruch hing noch in der Luft. Ihr Blick fiel auf den Aschenbecher, der vollkommen überfüllt in der Mitte des Tisches stand. Sie schüttelte sich vor Ekel, räumte die Flaschen weg und warf den gesamten Aschenbecher komplett in den Müll. Dann öffnete sie das Fenster und ließ die frische Herbstluft in den Raum strömen. *Schon besser,* dachte sie zufrieden. Alma setzte sich Wasser für einen Kamillentee auf und schaute danach in ihren Kühlschrank, plötzlich hungrig, aber darin herrschte gähnende Leere. Verdammt, fluchte sie.

Jetzt in den Supermarkt gehen zu müssen, unter Leute – danach war ihr noch gar nicht zumute. Nicht mal den Kühlschrank zu füllen, schien ihr im Moment zu gelingen.

8

Ihre Gedanken wurden vom Haustürklingeln unterbrochen. Die Uhr über dem Herd verriet, dass es erst kurz vor 9 Uhr war. Wer klingelte denn bitte so früh am Morgen? Kopfschüttelnd ging sie zur Wohnungstür und öffnete genervt. Vor ihr stand ein Postbote, der sie so freundlich anlächelte, dass ihr ihre misshandelte Miene sofort peinlich war. «Das ist für Sie!», sagte er und überreichte ihr ein kleines Päckchen, das sie mit seinem blau-rot gestreiften Rand an Pakete erinnerte, die sie schon mal in amerikanischen Filmen gesehen hatte. Sie nahm es vorsichtig an sich, bedankte sich und schloss etwas verwirrt die Tür. Sie kannte niemanden in den USA und wunderte sich, wer ihr wohl von dort etwas zuschicken sollte. Das Päckchen war ganz leicht, und die Handschrift, mit der ihre Adresse geschrieben war, kam ihr bekannt vor. Sie sah fast aus wie ihre eigene.

Der Wasserkocher begann zu pfeifen. Schnell ging sie durch den Flur zurück in die Küche, legte das Päckchen auf den Küchentisch und stellte den Wasserkocher aus. Ruhe. Alma atmete einmal tief durch. Es war erst kurz nach neun, und sie war bereits einmal heulend in der Dusche zusammengebrochen, hätte beinahe ein zweites Mal geweint beim Anblick des leeren Kühlschranks, der auch Ausdruck ihres Versagens in jeglicher Hinsicht zu sein schien. Und sie hatte ein Lächeln und ein Päckchen geschenkt bekommen. Entweder nahm der Tag nun eine positive Wendung, oder sie sollte vielleicht besser direkt zurück ins Bett gehen.

Erst mal: Tee. Sie holte eine Tasse aus dem Schrank, goss das heiße Wasser auf die duftenden Teekräuter und atmete

noch einmal tief die jetzt wieder wunderbar frische Luft im Raum ein. Nein, entschied sie, nicht zurück ins Bett, sondern es sich richtig schön gemütlich auf der Couch machen, die an der langen Seite vom Küchentisch stand. Sie stellte die Tasse ab, nahm das Päckchen vom Tisch und las noch einmal die Adresse darauf. Sie strich mit ihren Fingern über die Buchstaben und runzelte leicht ihre Stirn. Wenn sie es nicht besser wüsste – sie könnte schwören, dass es ihre eigene Handschrift war. Ihr Herz schlug ein bisschen schneller. Sie war jetzt tatsächlich regelrecht aufgeregt, was sie wohl darin finden würde. Sie zog an der kleinen Lasche, mit der das Päckchen sich öffnen ließ. Geräuschvoll ging ein Riss durch den Deckel, den sie langsam umklappte. Darunter Papier, das den eigentlichen Inhalt schützte und das sie kurzerhand hinter sich schmiss. Ein Brief lag in dem Päckchen. «Für Alma». Und darunter ein wunderschönes altes Notizbuch mit einem wunderschön grün schimmernden Einband, auf dem in goldenen Lettern «Zurück zu mir» eingeprägt stand.

9

Sie nahm beides heraus und musste kurz innehalten. Plötzlich überwältigte sie das Gefühl, einen unendlich wertvollen Schatz in den Händen zu halten. Sowohl vom Brief als auch von dem Notizbuch ging eine unerklärliche Energie auf sie über. Sie schloss die Augen, versuchte zu erspüren, was das war. Sie konnte diese Welle von Gefühlen nicht recht greifen, nicht einordnen. Es fühlte sich unfassbar warm in ihr an. Als würde eine tiefe Liebe jede einzelne ihrer Zellen umfassen. Ganz langsam zog sich die Welle zurück, und Alma öffnete ihre Augen wieder. *Was war das?* Sie zitterte ein wenig, als sie sich entschloss, zuerst den Brief zu lesen. Vorsichtig legte sie das Notizbuch vor sich auf den Tisch und öffnete dann den Brief. Wieder schüttelte sie ungläubig den Kopf, als sie auf die

Handschrift blickte, mit der der Brief geschrieben war. Die Art und Weise, wie die Buchstaben geschwungen waren und die Zeilen zum Ende immer etwas schräg nach unten gingen, sah ihrer eigenen so unglaublich ähnlich. Sie holte tief Luft und begann zu lesen:

10

Liebste Alma,

ich bin so glücklich, dass Dich mein Brief zur richtigen Zeit erreicht hat. Diese Zeilen und das Notizbuch konnten nur zu Dir kommen, weil Du heute Morgen die wichtigste Entscheidung Deines bisherigen Lebens getroffen hast. Als Du in den Spiegel geschaut hast und Dir selbst versprochen hast, dass Du einen Weg finden wirst, zu Dir selbst zurückzufinden, hast Du im Universum einen Wandel ausgelöst, der Deine Zukunft neu ausgerichtet hat. Es ist, als hättest Du Dich an der wichtigsten Kreuzung Deines Lebens – an der Du wohlgemerkt schon oft gestanden hast – nun also entschieden, die richtige Abbiegung zu nehmen, und dadurch Dein gesamtes Schicksal positiv beeinflusst. Denn es sind genau diese Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen, mit denen wir unser eigenes Schicksal formen und neu ausrichten.

Ich weiß, dass es gerade noch verwirrend für Dich ist, diese Zeilen zu lesen, und ich weiß, dass Du jetzt tausend Fragen hast. Ich verspreche Dir, dass Du auf jede einzelne dieser Fragen eine Antwort bekommen wirst. Jetzt und heute beginnen wir aber damit, dass Du Dich noch tiefer mit Deinem Wunsch verbindest, Dich selbst wiederzufinden und Dich der Möglichkeit zu öffnen, Dein Leben maßgeblich selbst zu beeinflussen. Einfach alles kann sich im Außen verändern, wenn Du Deine innere Welt veränderst. In dem

*Notizbuch, das ich Dir schicke, findest Du all die Antworten,
die Du suchst.*

*Ich freue mich unendlich auf die Reise, die jetzt vor uns
liegt. Ich bin so stolz auf Dich. Danke für alles.*

Deine Alma

Alma starrte auf den Brief. Sie las ihn noch mal und noch mal. Sie fühlte sich, als hätte es in ihrem Kopf einen Kurzschluss gegeben. Sie konnte keinen klaren Gedanken fassen, und ja, sie hatte in der Tat *tausend Fragen*. Woher kam dieser Brief? Woher wusste diese Frau, was sie heute Morgen in der Dusche gedacht hatte? Konnte es ein Zufall sein, dass die Absenderin und sie den gleichen Namen trugen? Sie wendete den Brief, um zu schauen, ob noch etwas auf der Rückseite stand, das ihr vielleicht weitere Hinweise auf die Absenderin geben würde. Aber die Rückseite war leer.

Ihr Blick fiel auf das Notizbuch. Sie löste das weiße Band, das das Notizbuch mit einer Schleife geschlossen hielt, und schlug es auf.

Kapitel 2

Es ist anders, als du denkst

12

Eine kleine weiße Blüte segelte auf Almas Schoß, die zwischen dem Einband und der ersten Seite gelegen haben musste. Sie nahm die zarte Blüte in ihre Hand – ein wunderschöner Duft strömte ihr entgegen. Alma atmete ihn tief ein und versuchte, das starke Gefühl zu greifen, das sie nun erfasste. Es war, als würde eine Erinnerung in ihr aufsteigen. Eine Erinnerung an ein noch nicht gelebtes Leben. Alma sah sich die Blüte genauer an. Sie musste lächeln: Vor ihrem inneren Auge tauchten wunderschöne hawaiianische Frauen auf, die sich genau diese Blüten hinters Ohr steckten und sie als Schmuck in ihren Haaren trugen. Sie liebte das Bild, sie liebte Hawaii, ohne es je besucht zu haben. Ein Sehnsuchtsort. Jetzt, da diese Blüte in ihrer Hand lag, ihre zarten Blätter ihr Haut berührten, spürte sie, dass diese Blume eine Bedeutung für sie hatte. Als würde sie eine Botschaft in sich tragen. Sie drehte die Blume in ihrer Hand und hatte das Gefühl, für einen kurzen Moment selbst auf Hawaii zu sein. Sie lächelte bei diesem Gedanken und spürte, wie ihr Herz einen kleinen Sprung machte. Behutsam legte sie die Blüte zurück in das Notizbuch und blätterte die erste Seite um. Genau wie der Brief waren auch bereits die ersten Seiten in dem Notizbuch in ihrer eigenen Handschrift geschrieben. Neugierig begann sie, den ersten Notizbucheintrag zu lesen. Die Überschrift lautete:

Dein Herz kennt den Weg

Darunter stand:

Notiz an mich selbst: Du wirst die Antwort nur in Deinem Herzen finden können. Dein Verstand ist blind für die Tiefe Deines Wesens. Alles beginnt damit, dass Du aus der Angst wieder in die Liebe kommst.

13

Öffne Dich für die Erkenntnis, dass das, was Du für DIE Realität hältst, nur DEINE Realität ist. Nur wenn wir uns innerlich dafür öffnen, dass es eine andere Möglichkeit gibt, uns selbst und dieses Leben zu betrachten, werden wir das Tor in die unendliche Weite unserer inneren Welt öffnen. Dieses Notizbuch ist Deine innere Landkarte, die Dich an einen Ort führt, an dem Du Dich selbst und Deine innere Welt vollkommen neu entdecken wirst. Heute ist der erste Tag Deines neuen Lebens. Der Tag, an dem Du beginnen wirst, zu Dir selbst zurückzufinden.

Der erste Schritt, um Kontakt mit diesem Ort aufzunehmen, ist zu lernen, Dich zu entspannen und Deinen Kopf auszuschalten. Es ist Dein Verstand, der wie eine Mauer zwischen Dir und Deinem Herzen steht. Je mehr Du Dich entspannst, desto niedriger wird die Mauer werden, bis Du schließlich ganz leicht darüber hinwegsteigen kannst und Dich in Deinem Herzen wiederfindest.

Alma las die Seite noch einmal. Sie war völlig gebannt von den Worten und gleichzeitig vollkommen verwirrt. Noch immer überschlugen sich die Gedanken in ihrem Kopf: Wer war diese Alma, die ihr diese Zeilen geschrieben hatte? Was passierte hier eigentlich? Ein Gedanke unter der Dusche sollte das alles

ausgelöst, den Postboten aktiviert haben, sodass sie nun hier auf ihrem Sofa saß mit einem an sie adressierten Brief in ihrer eigenen Handschrift, mit einer hawaiianischen Blume, die nicht nur wundervoll duftete, sondern so viel mehr zu bedeuten schien, und einem Notizbuch mit Anweisungen, mehr noch, Weisungen für ihr Leben? Es war verrückt! Kurz schwindelte es ihr, das alles war einfach ... unmöglich? Warum fühlte es sich für sie dann andererseits ganz selbstverständlich an, dass sie das Notizbuch in ihren Händen hielt? Es schien verrückt, aber zugleich auch richtig, wahrhaftig. Es war, als wäre sie gerade dabei, in eine völlig unbekannte Welt einzutauchen. Sie hatte keine Ahnung, was dort auf sie wartete. Aber sie spürte, wie sich ihr Herz danach sehnte weiterzulesen und dass genau diese Welt, in die die Worte sie mitnahmen, die Welt war, in die sie unbedingt wollte. Sie fühlte alles zugleich: Aufregung, Verwunderung, Angst, Sehnsucht – in ihrem Kopf begann es zu pochen, sodass ihr fast schwindelig wurde. Es war zu viel für ihren Verstand, zu viel, was gerade passierte, das sie einfach nicht begreifen, nicht erklären konnte. Sie hatte so viele Fragen.

Sie legte das Notizbuch auf den Küchentisch neben den Brief und nahm ihre Tasse in die Hand. Der Tee war mittlerweile nicht mehr warm, aber sie trank trotzdem einen großen Schluck, weil ihr Mund ganz trocken geworden war. Sie hielt die Tasse in ihren Händen und blickte auf das Notizbuch. Dann versuchte sie, es sich auf ihrem Küchensofa so gemütlich wie möglich zu machen, legte sich ihre Kuscheldecke über die Beine, atmete tief ein und aus. Sie nahm das Notizbuch und schlug die nächste Seite auf. Dort stand oben in der ersten Zeile in geschwungener Schrift:

Es ist anders, als du denkst

Hilf Deinem Herzen, den Weg zu Dir zu finden. Nimm die Blume in Deine Hände und schließe sie über ihr. Lege Deine Hände mit der Blume ganz entspannt in Deinem Schoß ab. Beginne, Dich ganz bewusst zu entspannen. Schließe Deine Augen. Atme tief in Dein Herz ein und ganz langsam und gleichmäßig wieder aus. Stell Dir vor, wie sich Dein ganzer Körper entspannt. Wie jeder Muskel sich immer mehr und mehr entspannt und Du mit jedem Atemzug diese Entspannung noch vertiefst. Bringe Deine Aufmerksamkeit in Dein Herz. Spüre Dein Herz. Spüre Deinen Herzschlag. Verbinde Dich mit der unendlichen Weisheit Deines Herzens. Mit der Tiefe Deines Herzens. Stell Dir vor, wie Du Dich immer tiefer in Dein Herz fallen lassen kannst. Wie Du umgeben bist von der heilenden Energie Deines Herzens. Immer tiefer und tiefer. Wenn Du spürst, dass Du die Verbindung zu Deinem Herzen aufgebaut hast, erinnere Dich an die Blume in Deinen Händen und stell Dir vor, dass diese Blume der Schlüssel ist zu einer Welt in Dir. Lass Dir von ihr den Weg zeigen. In Dein Herz.

15

Alma ließ die Worte in sich nachhallen, nahm sie in sich auf. Langsam griff sie zu der kleinen Blüte, legte sie in ihre Hände, schloss ihre Augen. Erst war es alles noch vollkommen durcheinander und laut in ihr. Sie konnte sich nicht daran erinnern, sich jemals die Zeit genommen zu haben, ganz bewusst in sich selbst hineinzuhören. Doch als sie begann, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und ihren Körper zu entspannen, wurde es immer ruhiger in ihr. Sie tauchte immer tiefer und tiefer in ihr Herz ein und folgte der Energie der Blume in ihrer Hand. Sie trug sie fort. Weit weg. An einen anderen Ort.

Als sie ihre Augen öffnete, musste sie blinzeln: Die Sonne schien in ihr Gesicht und blendete Alma. Wo war sie? Ungläubig sah sie sich um. Sie saß auf einer weißen Holzbank in einem wunderschönen Garten. So viele verschiedene Blumen waren um sie herum, so viele Farben. Direkt vor ihr, auf der Erde, lagen Hunderte der weißen Blüten, die sie in ihrer Hand hielt. Ihr Blick ging nach oben. Über ihr ließ ein großer Baum seine Äste hängen, und er trug diese wunderschönen Blüten, von denen manche vom Wind heruntergeweht worden waren. Auch ihre Blüte stammte anscheinend von genau diesem Baum. Und sie hatte sie zu diesem Ort geführt. Alma atmete tief ein, sog den Duft der herrlichen Blüten ein, die frische Meeresluft, spürte die Sonnenstrahlen auf ihrer Haut, die angenehme Wärme, die sie umgab, die sie einhüllte. *Was ist das hier für ein Ort?*, fragte sie sich.

Doch bevor sie weiter darüber nachdenken konnte, hörte sie eine Stimme: «Alma! Du bist da!»

Sie war nicht allein an diesem Ort? Und sie war ... erwartet worden? Alma schaute in die Richtung, aus der die Stimme kam. Auf einem Weg mit weißen kleinen Steinchen, der scheinbar tief aus dem Inneren des Gartens entsprang, kam eine alte Frau mit ausgestreckten Armen auf sie zu und strahlte sie an. Obwohl sie schon mindestens neunzig Jahre oder älter sein musste, sah sie aus wie das blühende Leben. Die Fältchen, die ihre grünen Augen umrahmten, schienen wie kleine Sonnenstrahlen in ihr Gesicht gezeichnet zu sein und brachten es zum Leuchten. Sie hatte ihre langen weißen Haare zu einem geflochtenen Zopf zusammengebunden, der ihr sanft über die Schulter fiel. Ihr langes geblümtes Sommerkleid ließ nur die nackten Füße hervorschauen. Ihre Haut schimmerte golden, von der Sonne leicht gebräunt. Alma blickte ihr mit

Neugier entgegen, überrascht von sich selbst, dass sie sich nicht erschreckt hatte, sondern sich unmittelbar aufgehoben fühlte in der Gegenwart dieser Frau. Alles an ihr kam ihr vertraut vor, und als sie schließlich vor ihr stand, hatte Alma das Gefühl, in ihr eigenes Gesicht zu schauen – das viel älter, aber auch viel glücklicher aussah als ihr eigenes. Sie wollte etwas sagen, aber wusste einfach nicht, was. Ihr fehlten die Worte. Die ältere Frau sah sie wissend an, nahm liebevoll Almas Hände in ihre und setzte sich neben sie auf die weiße Holzbank unter dem Baum mit den schönen Blüten.

Mit einer ruhigen, liebevollen Stimme sagte sie: «Ich freu mich so sehr, dass du da bist. Ich kann es selbst noch gar nicht richtig glauben. Ich weiß, du hast tausend Fragen. Du wirst auf alle eine Antwort bekommen.» Sie lächelte Alma an, und die feinen Lachfalten ließen ihre Augen noch stärker strahlen.

Almas Gedanken überschlugen sich. So viel ging ihr durch den Kopf, sie wusste nicht, wo anfangen. Schließlich hörte sie sich fragen: «Wo bin ich hier?»

«Nun ja, lass mich versuchen, es so zu erklären: Wir sind an einem Ort in deinem Bewusstsein. Dieser Ort ist ein besonderer, ein bedeutungsvoller für dich und mich. Warum, das wirst du noch erfahren. Dort hinten steht unser Haus, und wenn wir ein Stück den Weg hinunterlaufen und dem Bach folgen, kommen wir direkt an einen wunderschönen kleinen Strand, an dem die Schildkröten gerne ihren Mittagsschlaf machen», antwortete die alte Frau vergnügt.

Alma verstand zwar die Worte, die sie sagte, konnte aber nicht begreifen, was sie gerade gehört hatte. «In unserem Garten? Aber eigentlich in meinem Bewusstsein? Wie ist das möglich?» Eine kurze Pause entstand, Almas Gedanken rasten.

Die alte Frau beobachtete sie still. Alma spürte ihren Blick auf sich. Schließlich wurde ihr klar, welche die wichtigste Frage in diesem Moment war: «*Wer bist du?*»

18 Die alte Frau lächelte, in ihren Augen blitzte Freude auf, die Frage schien ihr zu gefallen: «Ich bin du, und du bist ich. Wir begegnen einander in deinem eigenen Bewusstsein, in deiner inneren Welt. Ich habe dich über dein Herz hierhergeholt. Es ist alles real und zugleich auch nicht. Du bist mit deinem Geist in diesem Moment auf einer Ebene, die tiefer ist als alles, was du bis jetzt erlebt hast. Du bist in deinem inneren Raum der unbegrenzten Möglichkeiten. In dem Raum, in dem alles erschaffen wird. Ich verkörpere eine Möglichkeit von dir selbst in deiner Zukunft, die du selbst erschaffen hast und die tatsächlich existiert. Ich weiß, dass das alles gerade noch ziemlich kompliziert wirkt und schwer zu begreifen ist, aber spüre in dein Herz hinein, und du wirst fühlen, dass du tief in dir bereits weißt, dass es stimmt. Ich werde dir in den nächsten Tagen alles ganz in Ruhe erklären. Wir werden über alles sprechen, was du wissen möchtest.»

In Alma drehte sich alles. Es fühlte sich an, als könnte ihr Verstand ihr nicht an diesen Ort folgen, an dem sie sich gerade aufhielt. Wie war das alles möglich? Dass es möglich war, spürte sie, wusste tief in ihrem Herzen, dass es stimmte. Dies alles war mehr als ein Traum. Es war alles so real – und zugleich komplett unglaublich. Diese alte süße Frau, die ihr also gerade gegenüber saß und sie anstrahlte, war sie selbst. Also nicht ganz, aber eine Möglichkeit von ihr selbst in ihrer Zukunft? Ihr war schwindelig.

«Ich versuche, das alles noch zu begreifen», sagte sie langsam, als müsste sie jedes Wort, das sie aussprach, innerlich suchen, so durcheinander war sie. «Du existierst also wirklich, aber

gleichzeitig bist du nur eine Vision, die ich selbst von mir erschaffe?», fasste sie zusammen, was sie bis jetzt verstanden hatte.

«Ganz genau. Du erschaffst mich mit jeder deiner Entscheidungen, die du in deinem Leben noch treffen wirst – oder eben auch nicht. Auf der geistigen Ebene existiere ich immer, die Frage ist nur, ob ich auch in der äußeren Welt eines Tages existieren werde. Genau deswegen sind du und ich heute hier. Ich werde dich ab jetzt mit all meiner Weisheit und all meiner Liebe begleiten und dir zeigen, wie du in deine volle Selbstwirksamkeit kommen kannst. Du wirst lernen, wieso jetzt gerade so viel Schmerz in deinem Leben ist und wie du diesen Schmerz heilen kannst. Du wirst lernen, deine wahre Essenz tiefer und dich selbst als unendlich schöpferischen Menschen zu erfahren. Du wirst erkennen, dass alles in deiner inneren Welt beginnt.» Sie hielt inne, schien Almas Fragen in ihren Augen lesen zu können. «Ich werde dir alles Stück für Stück erklären, und ich verspreche dir, dass es für dich alles einen Sinn ergeben wird. Und jetzt wirst du erst einmal richtig ankommen. Ich habe einen frischen Kuchen für uns gebacken. Komm, ich zeige dir unser Haus.»

Alma nickte erleichtert, sie war froh, dass sie eine Pause bekommen würde, um all das, was sie gerade hörte und sah, verarbeiten zu können. Gespannt darauf, diese verrückte Welt noch besser kennenzulernen, in die sie gerade eingetaucht war, stand sie auf. Gemeinsam spazierten sie den kleinen Weg mit den weißen Steinchen durch den Garten zum Haus entlang. Almas Herz klopfte wie wild. Es war alles so unwirklich, und gleichzeitig fühlte es sich so echt an. Die Blumen, die Luft, der Garten. Alles war wirklich da. Sie spürte, wie sich die kleinen Steinchen unter ihren Füßen bewegten und dabei

leise knirschten. Sie war wirklich hier. Dann machte der Weg eine leichte Abbiegung nach links, und sie sah das Haus. Ihr Traumhaus. Staunend blieb sie mitten im Gehen stehen. Sie blickte auf ein wunderschönes, großes altes Holzhaus aus weißen Bohlen mit türkisfarbenen Fensterläden. Das Haus war umsäumt von Bäumen und Blumen und umgeben von einer weißen Veranda aus Holz. An der linken Seite hing zwischen zwei Säulen eine Hängematte im Wind, die langsam von einer Seite zur anderen gewiegt wurde. Von der Veranda führte eine breite Treppe mit fünf Stufen hinunter in den Garten. Auf jeder Stufe standen links und rechts bunt bemalte Blumentöpfe, aus denen unterschiedliche Blumen und Kräuter das Geländer der Treppe entlangwuchsen. Die Fenster und Türen des Hauses waren weit geöffnet, und weiße Vorhänge wehten im Wind. Auf der Veranda standen ein alter Schaukelstuhl, auf dem ein aufgeschlagenes Buch lag, und ein Holztisch, auf dem eine bestickte Tischdecke lag. Alma roch den Duft des frisch gebackenen Kuchens, der auf dem Tisch zusammen mit zwei Tellern und einem warmen Tee stand. Alles, was sie gerade sah, strahlte eine solche Ruhe und Frieden aus.

«Komm, bei einem Stück Kuchen lässt es sich wunderbar reden. Ich erzähle dir alles, was du wissen möchtest.» Die alte Frau nahm Alma liebevoll an die Hand und führte sie zur Veranda hinauf. Alma ließ sich auf einen der gemütlichen Stühle sinken. Von hier aus konnte sie über den Garten sehen – und in der Ferne erkannte sie sogar das Blau des Meeres.

Sie atmete tief ein und aus, dann lächelte sie die alte Frau an. «Es ist einfach wunderschön! Am liebsten möchte ich für immer hierbleiben.» Die alte Frau nahm das Küchenmesser und schnitt den Kuchen an. «Ich nehme sehr gerne ein Stück», sagte Alma dankbar zu ihr.

«Wunderbar!», entgegnete sie fröhlich und legte Alma ein frisches Stück Apfelmack auf einen kleinen runden Teller, nahm sich selbst auch eines und machte es sich gegenüber von Alma auf einem Stuhl gemütlich.

Eine Weile war es ganz still, bis auf das Zwitschern der Vögel und den sanften Wind in den Bäumen, der vom Meer herüberwehte und die Blätter rascheln ließ. Beide nahmen versonnen ein paar Gabeln vom leckeren Kuchen, genossen schweigend die Süße der Äpfel, bis die alte Frau tief einatmete und zu sprechen begann:

21

«Du hast heute Morgen eine sehr wichtige Entscheidung getroffen. Auch wenn du noch nicht weißt, wie es dazu kam oder woher diese Entscheidung kam, hast du doch voller Überzeugung in dir den Wunsch formuliert, heilen zu wollen. Diese Entscheidung, dieses Bekenntnis, hat uns hier zusammengeführt. Ich bin, wenn man so möchte, das Ergebnis davon. Du erfährst gerade sehr viel Leid und Schmerz in deinem Leben, weil du bisher nicht gelernt hast, wie du heilen kannst. Du hast keine Ahnung von deiner Macht über dein eigenes Leben und über deine Schöpferkraft. Du weißt nicht, wie du zu dir selbst zurückfindest.

Das Problem der meisten Menschen ist, dass sie glauben, es sei normal, dass sie sich fühlen, wie sie sich nun mal fühlen, dass ihr Leben ist, wie es nun mal ist. Sie glauben, es sei normal, von einem Drama ins nächste zu geraten. Sie glauben, es sei normal, sich innerlich leer und einsam zu fühlen. Sie glauben, es sei normal, das Gefühl zu haben, dass alles ein Kampf ist und alle Anstrengung nie ausreicht. Sie hören irgendwann auf, den Status quo in ihrem Leben zu hinterfragen, weil irgendwie alle so leben. Es ist, als würden sie eine Decke in ihrem Leben

akzeptiert haben, die ihre unsichtbare geistige Grenze ist, dabei haben sie diese gläserne Decke selbst erschaffen.

22

Wen kennst du, die oder der wirklich erfüllt und voller Begeisterung durch das eigene Leben geht? Jemand, die oder der die Kunst des Manifestierens verstanden hat und das eigene Leben nach den eigenen Träumen und Wünschen lebt? Jemand, die oder der sich nicht mit dem Status quo zufriedengibt, sondern sich erlaubt zu wachsen und sich selbst vollkommen entfaltet? Du kennst niemanden, die oder der das tut, nicht wahr? Die meisten Menschen haben aufgehört, wirklich zu leben, bevor ihr Leben angefangen hat. Sie suchen nach Erfüllung im Außen. Sie kaufen Dinge, die sie nicht brauchen. Sie essen Dinge, die ihnen nicht guttun. Sie gehen Beziehungen ein, die sie verletzen. Sie leben jeden Tag aufs Neue wie eine Kopie des vorherigen Tages, anstatt zu sehen, dass jeder einzelne in Wahrheit das Potenzial hat, ein Anfang zu sein, ein Beginn für ein neues Leben. Wir Menschen haben vergessen, was Leben wirklich bedeutet. Wir haben vergessen, dass Leben Wachstum, Loslassen, Heilung und vor allen Dingen auch Selbstentfaltung bedeutet. Wir haben uns selbst vor langer Zeit an die Illusion verloren, dass wir machtlos sind und keinen Einfluss auf unser Leben nehmen können, darauf, wie es uns geht.

Und so hast auch du vergessen, wer du in Wahrheit bist. Du hast vergessen, welche Kraft in dir ist und wie unendlich schöpferisch du bist. Aber heute Morgen, als du in deinem Badezimmer vor dem Spiegel standest und dich dazu entschieden hast, zu dir selbst zurückzufinden, hast du eine Tür in deine innere Welt geöffnet. Es war die Tür zu einem tiefen inneren Wissen. Dem Wissen, dass es eine andere Möglichkeit gibt, dein eigenes Leben zu erschaffen, und dass du jeden Moment neu wählen kannst, wie dein Leben von nun an weitergehen

wird. Du hast die Tür zu deiner eigenen Heilung geöffnet – die Tür zu einer vollkommen neuen Erfahrung. Es ist, als hättest du endlich die richtige Abbiegung auf der wichtigsten Kreuzung deines eigenen Lebens genommen. Und mit dieser Entscheidung hast du auch mich als Möglichkeit erschaffen. Ich kann nur existieren, weil du dich dafür entschieden hast, zu dir selbst zurückzufinden und damit auch zu mir.»

23

Die alte Frau nahm einen Schluck von ihrem Tee.

Alma spürte, wie die vielen Worte in ihr etwas bewegten, das sie tatsächlich vergessen hatte. Sie hatte vergessen, an sich selbst zu glauben! Dass sie selbst etwas an ihrem Leben verändern konnte.

«Bitte erzähl mir mehr», bat sie hoffnungsvoll, begierig, mehr zu erfahren.

Die alte Frau lächelte: «Gern, meine Liebe. Aber vergiss nicht, deinen Kuchen weiterzuessen, ja?» Sie zwinkerte ihr sanft zu und fuhr dann fort: «Eines der größten Hindernisse für ein erfülltes Leben ist unsere Vorstellung davon, was möglich ist und was nicht. Wir setzen Grenzen, wo in Wahrheit gar keine sind. Wir glauben aber so fest daran, dass sie existieren, dass wir uns irgendwann tatsächlich nicht mehr über diese von uns erfundenen Grenzen hinwegsetzen können. Am stärksten begrenzen wir die unendlichen Fähigkeiten unseres Geistes. In erster Linie durch die Annahme, unser Geist sei nicht unendlich. Ich sage dir jetzt: Dein Geist ist unendlich. Er schenkt dir dein Leben, er belebt alles in dir und auch alles in diesem Universum. Dein Geist ist das verbindende Element von allem, was existiert. Dein Verstand und deine daraus entspringenden Gedanken sind immer limitiert auf deine bisherigen Erfahrungen. Dein Geist hingegen schenkt deinem Verstand Leben, und gleichzeitig umfasst dein Geist alles, was

du jemals erfahren hast, in diesem Moment erfährst und in der Zukunft erfahren wirst. Die geistige Ebene ist die Energie, die alles Leben in diesem Universum erschafft. Durch deinen Geist bist du ein Teil von allem, und alles ist ein Teil von dir. Und, meine Liebe, das Tor zu dieser geistigen Ebene ist dein Herz. Über dein Herz findest du Zugang zur Kraft deines Geistes.

24

Die meisten Menschen leben ausschließlich in ihrem Verstand und haben den Zugang zu ihrer geistigen Ebene vollkommen verloren. Weil sie den Zugang zu ihrem Herzen verloren haben. Sie sehen nicht, dass das Leid in ihrem Leben existiert, weil sie sich selbst nicht mehr fühlen können. Sie haben an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben Angst anstatt Liebe gewählt und lassen jetzt die Angst ihr Leben regieren, so lange, bis sie irgendwann sogar davor Angst haben, wirklich und wahrhaftig zu leben. Es ist dann nur noch ein Überleben, aber kein schöpferisches Erleben mehr. Vergiss nie: Der Weg zurück zu dir selbst führt über die Heilung all dessen, was du glaubst, nicht zu sein. Der Gedanke, nicht gut genug zu sein, nicht liebenswert genug zu sein, nicht dazugegehören ... All diese Gedanken entspringen der Angst. Sie können in einem Zustand der Liebe nicht existieren. Liebe heilt und verbindet, während Angst immer trennt. Wenn wir Angst gewählt haben, werden wir uns immer selbst als Opfer des eigenen Lebens erfahren. Wenn wir hingegen Liebe wählen, werden wir zur Schöpferin unserer Erfahrungen.

Am Ende gibt es nur diese beiden Seinszustände: Angst oder Liebe. Von dort leiten sich alle anderen Gefühle, Gedanken und Handlungen ab. Der Unterschied zwischen diesen beiden inneren Seinszuständen ist, dass die Liebe sogar in der Lage ist, die Angst zu lieben und zu integrieren. Die Angst hingegen fürchtet die Liebe, weil sie weiß, dass sie in ihr überflüssig

ist. Unsere innere Befreiung beginnt deswegen genau in dem Moment, in dem wir uns wieder der Liebe öffnen und ihr vertrauen. Das ist der erste Schritt jeder Heilung: aufhören, innerlich in einer Welt aus Angst zu leben, und beginnen, eine Welt aus Liebe zu erschaffen.

Ich existiere in deiner Zukunft nur aus diesem einen Grund: Du hast diese Kraft in dir wiedererweckt. Denn die Wahrheit ist, du bist nicht kaputt, und du musst auch nichts an dir reparieren. Du darfst einfach lernen, all das loszulassen und von dir zu trennen, was nicht zu der höchsten Version von dir selbst gehört. Liebe Alma, merke dir dies: Heilung bedeutet Loslassen.»

25

Alma blieb eine Weile still. Sann den gerade gesprochenen Worten nach. Ganz langsam fügten sie sich in ihrer Welt zusammen und fingen an, einen Sinn zu ergeben. Ja, sie hatte tatsächlich schon vor langer Zeit aufgehört, daran zu glauben, dass sie wirklich etwas in ihrem Leben verändern könnte. Sie hatte aufgegeben, daran zu glauben, dass sie Einfluss darauf nehmen konnte, wie sich ihr Leben entwickeln würde. Sie hatte Angst gewählt anstatt Liebe. Sie hatte geglaubt, dass ihre Zukunft automatisch immer die Verlängerung ihrer Vergangenheit sein würde, und dabei vergessen, dass sie genau in diesem Moment, jetzt hier, in der Gegenwart, neu wählen durfte.

Durch die Worte der weisen alten Frau wurde ihr bewusst, dass genau das einfach nicht stimmte. Es stimmte nicht, dass sie nichts ändern konnte! Und es stimmte auch nicht, dass sie den Erfahrungen in ihrem Leben machtlos gegenüberstand. Im Gegenteil sogar. Sie konnte plötzlich glasklar erkennen, wie ihr jeder Moment in ihrem bisherigen Leben immer wieder die Wahl gelassen hatte: Immer wieder hätte sie entscheiden

können, ob sie die Erfahrung nutzen würde, um daran zu wachsen und zu heilen – oder ob sie sich selbst kleinmachen würde, sich verleugnete, sich selbst ihre Kraft absprach und sich selbst aufgab.

Ihr Herz begann, etwas schneller und lauter zu schlagen, so als wäre es durch diese Gedanken aus einem tiefen Schlaf geweckt worden. Neue Lebensenergie durchströmte ihren Körper. Sie zitterte innerlich vor Aufregung über diese Erkenntnis und durch die Kraft, die dadurch in ihr freigesetzt wurde. Sie war ihrem Leben nicht unwillkürlich ausgeliefert! Niemand außer ihr selbst konnte bestimmen, wie sie ihr Leben lebte, und vor allen Dingen nicht, wie sie sich innerlich fühlte. *Nein*, dachte sie, *ich werde die Kraft und die Liebe in mir nicht länger verleugnen. Ich möchte lernen, mich selbst wertzuschätzen und zu lieben. Ich will mich selbst nie wieder so verraten und verlassen.* Sie musste unwillkürlich lächeln. Da war ihr Neuanfang!

Mit dem nächsten Atemzug jedoch kam ihr auch ein Gedanke, der ihr all ihre gerade erst gewonnene Leichtigkeit fast wieder genommen hätte: Was, wenn sie nie wieder an diesen wundervollen Ort zurückfinden würde? Was, wenn das doch alles ein Traum war? Was, wenn sie es nicht schaffen würde, ihre Ängste und Selbstzweifel tatsächlich zu überwinden? Ihr Herz begann, noch stärker zu klopfen, aber dieses Mal aus Verzweiflung. *Nein*, dachte sie, *das darf nicht passieren. Ich möchte lernen, wie ich wieder Liebe über Angst wählen kann. Ich möchte lernen, wie ich aus meinem inneren Schmerz endlich aussteigen kann. Ich kann nicht in mein altes Leben zurück, und alles geht genauso weiter. Ich kann einfach nicht.*

Sie blickte ihr weises altes Ich sorgenvoll an und sagte mit einer leisen, kaum hörbaren Stimme: «Ich habe Angst, dass ich die Verbindung zu dir wieder verliere. Was, wenn ich nicht

mehr hierher zurückfinde? Diese Begegnung mit dir und all das, was ich bereits von dir erfahren habe, sind das Wertvollste, was mir je passiert ist. Ich habe Angst, dass es wieder vorbei ist und ich aus all dem Drama in meinem Leben nicht rauskomme. Ich habe so viele Fragen an dich. Ich möchte so viel von dir lernen. Ich brauche dich bei mir.» Sie fühlte sich unendlich verwundbar und ängstlich.

27

Ihr altes weises Ich blickte sie mit liebevollen Augen an und nahm erneut ihre Hände. «Ich fühle deinen Schmerz und deine Angst. Und genau mit dieser Angst kannst du üben. Spüre, wie die Angst dazu führt, dass du dich bereits getrennt fühlst. Deine Angst projiziert in deine Zukunft einen Schmerz, der in Wahrheit in diesem Moment gar nicht existiert. Du kannst dich aber ebenso mit der Freude und der Neugierde auf all das verbinden, was jetzt noch vor dir liegt. Angst ist immer die Erwartung von Schmerz in der Zukunft, während Liebe die Erwartung von Heilung und Verbindung ist. Wenn du dich mit deinem Herzen verbindest, spürst du, dass du immer bei mir bist und ich immer bei dir. Wir sind unzertrennlich miteinander in unserem Herzen verbunden. Ich lebe in deinem Herzen. Genauso wie dieser Ort in deinem Herzen lebt. Genauso wie all dieses Wissen in dir ist. Es ist alles bereits in dir. Du brauchst keine Angst zu haben, weil all das, was du jetzt gerade erfahren hast und noch erfahren wirst, nie weggehen kann. Es entspringt aus dir selbst. Wenn du einmal begonnen hast, den Weg der inneren Erkenntnis zu gehen und in Kontakt mit der Weisheit deines Herzens zu kommen, kannst du diese Wahrheit in dir nie wieder vergessen. Du kannst dein Bewusstsein nur nach vorne entwickeln und nicht zurück. Du kannst nicht vergessen, wer du wirklich bist und welche Kraft in dir ist, wenn du es einmal bewusst gefühlt hast.

Unsere gemeinsame Reise hat erst begonnen. Du wirst nicht mehr verleugnen können, dass ich als Möglichkeit für dich selbst existiere, weil du hier gewesen bist. Du hast es alles gesehen. Du weißt, dass es wahr ist. Du bist jetzt gerade in direkter Verbindung mit deiner inneren geistigen Welt. Die geistige Welt, in der wir jetzt gerade sind, bildet die Grundlage für alles. Sie erschafft alles andere. Alles, worauf du dich in deiner inneren Welt fokussierst, erlebst du auch. Je mehr du deine innere geistige Ebene erforschen wirst und dich ihr öffnest, desto leichter kannst du die Verbindung zu mir aufbauen. Du wirst feststellen, dass jede noch so kleine Veränderung in deiner inneren Welt immer auch eine Veränderung in deiner äußeren Welt hervorbringen wird. Denn du erlebst deine äußere Welt immer als Spiegel deiner inneren Welt. Frieden in dir selbst wird auch immer Frieden in der Welt um dich herum erzeugen. Du erkennst jetzt, was möglich ist. Du fühlst den Frieden und die Erfüllung, die du in deinem Leben erschaffen kannst. Die DU erschaffen kannst! Du brauchst dafür niemanden außer dich selbst. Alles beginnt in dir. Dieses Wissen deines Herzens wird dazu führen, dass du anders denken, fühlen, entscheiden und handeln wirst, weil du gesehen hast, was für dich möglich ist. Du bist untrennbar mit deiner Schöpferkraft verbunden. Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest, da alles in dir selbst seinen Anfang hat.»

Sichtlich vergnügt über die Kraft ihrer eigenen Worte, nahm sie sich noch ein Stück von dem Apfelkuchen, so als wäre alles, was sie gerade gesagt hätte, so selbstverständlich wie das Einmaleins. Fröhlich fuhr sie fort: «Ich glaube, wir haben heute bereits einiges besprochen. Das ist eine ganz wundervolle Grundlage für alles, was morgen auf dich wartet. Unsere gemeinsame Reise hat ja, wie gesagt, gerade erst begonnen. Für

dich heißt es jetzt, in deine Gegenwart zurückzukehren und zu beginnen, genau das Leben zu erschaffen, was du hier siehst. Das Notizbuch wird dir dabei helfen, dich immer wieder an alles zu erinnern. Schreibe dir darin alles auf, was du gelernt hast. Wir werden uns morgen wiedersehen. Ich werde hier sein und auf dich warten.»

Auch wenn Alma diesen Ort niemals wieder verlassen wollte, verstand sie, dass es Zeit war, aus der Tiefe ihres Geistes zurück an die Oberfläche ihres Lebens zu kehren. Es gab für sie noch so viel zu lernen und zu erleben. *Ja*, dachte sie, *es beginnt alles in mir. Ich kann es fühlen*. Sie trank ihren Tee aus, stellte den leeren Teller vorsichtig zurück auf den Tisch. Dann stand sie auf, bereit, in ihrem Leben etwas Neues zu beginnen.

Glücklich lächelte sie ihr altes weises Ich an. Die alte Frau nickte ihr wissend zu, und gemeinsam spazierten sie zurück zu der kleinen weißen Bank, die unter dem Baum mit den schönen Blüten stand. Alma setzte sich, und ihr Herz war erfüllt von einer solchen Dankbarkeit über diese heilende Begegnung. *Ich werde nie wieder vergessen können, dass dieser Ort existiert*, dachte sie. *Ich werde immer wieder hierher zurückfinden*. Sie wusste es.

Ihr altes weises Ich legte ihr eine der Blüten vorsichtig in ihre Hände und legte ihre Hände darüber. «Diese Blüte wird dich immer wieder an diesen Ort und zu mir zurückbringen. Alles, was du dafür tun musst, ist, ihre Kraft und ihre Energie mit deiner eigenen zu verbinden.»

Alma schloss ihre Augen und atmete tief ein und aus. Ihr weises altes Ich nahm ihr Gesicht liebevoll in ihre Hände und küsste sie zum Abschied auf die Stirn.

Als Alma die Augen langsam wieder öffnete, war sie zurück in ihrer Küche. Sie nahm den Geruch von ihrem Tee wahr und spürte die kühle Luft aus dem geöffneten Fenster auf ihrer Haut. Sie saß unverändert auf ihrer Couch, mit der Decke über ihren Beinen. Vor ihr auf dem Tisch lagen das Notizbuch und der geöffnete Brief von ihrem weisen Ich. Im Außen war scheinbar alles vollkommen gleich, so als hätte jemand die Zeit angehalten, während sie in ihrer inneren Welt gefühlt für Jahre weg gewesen war.

In ihr hatte sich etwas zu verändern begonnen, so wie ein Sturm, der sich langsam aufbaute und alles mit sich nehmen würde, was nicht länger zu ihr gehörte. Sie öffnete vorsichtig ihre Hand und blickte auf die wunderschöne weiße Blume, die immer noch darin lag. Ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit durchflutete sie. Es war wirklich passiert. Es war kein Traum gewesen. Sie hob die Blume an ihre Nase und atmete ihren Duft ein. Sie lächelte und nahm ihr Notizbuch, das noch auf der zweiten Seite aufgeschlagen war, und legte die Blume wieder zwischen das Cover und die erste Seite. Dann blätterte sie um und fand hinter der ersten Übung eine völlig leere Seite. Sie griff nach dem Kugelschreiber auf dem Küchentisch und begann, die wichtigsten Erkenntnisse aus der Begegnung mit ihrem alten Ich aufzuschreiben:

1. Es gibt immer eine Möglichkeit, das eigene Leben zu erschaffen.
2. Der Schmerz in meinem Leben existiert, weil ich ihn noch nicht geheilt habe.
3. Wir können unser Leben entweder in Angst oder in Liebe verbringen.
4. Angst schafft Trennung. Liebe schafft Heilung.

5. Meine Vergangenheit bestimmt nicht meine Zukunft.
Ich kann in diesem Moment neu wählen.
6. Ich kann eine Zukunft erschaffen, die voller Liebe, Frieden und Vertrauen ist.
7. Jede Entscheidung, die ich treffe, formt mein eigenes Schicksal.
8. Ich selbst kann Einfluss auf mein eigenes Leben nehmen.
9. Alles existiert zuerst auf der geistigen Ebene.
10. Es ist bereits alles da. Der Zugang zu meiner geistigen Kraft liegt in meinem Herzen.
11. Meine innere Welt erschafft meine äußere Welt.