



Sentiero dell'Amore
Mein Pilgerweg der Selbstliebe

Andreas Handler & Sabrina Martina Mayr

**Das Leben ist das
Produkt deiner
Gedanken**

Andreas Handler

Das Leben ist das Produkt deiner
Gedanken

eBook Ausgabe Juni 2021

Copyright © 2021 by Andreas Handler

Covergestaltung: © Andreas Handler

Korrekturat: Felser Margit

Kontakt:

andy.handler1968@gmail.com

Vollständiges Impressum am Ende des Buches.

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigungen, auch auszugsweise, bedürfen der offiziellen Erlaubnis durch den Autor.

Inhaltsverzeichnis

[Titelei](#)

[Das Leben ist das Produkt deiner Gedanken](#)

[Erste Teilstrecke](#)

[Zweite Teilstrecke](#)

[Dritte Teilstrecke](#)

[Impressum](#)

[Disclaimer und Haftungsausschluss](#)

1. Das Leben ist das Produkt deiner Gedanken

Es erwartet Sie kein Perfektionismus - einfach, verständlich, herzlich und bewegend darf es sein.

DANKE

Dieses Buch ist mein „*Pilger-Weg der Selbstliebe*“ - ist mein
Sentiero dell' Amore.

Mein Pilger-Weg, auf den ich Sie nun einlade, ist in drei größere Teilstrecken - „*Die Vorgeschichte - Ein Jahrzehnt in meiner Opferrolle - Mein Weg*“ gegliedert.

Ich erzähle Ihnen unverblümt von meinen Irrwegen, meiner psychischen Erkrankung, meinen Weggabelungen und Neuorientierungen. Ich erzähle Ihnen, wie ich aus der Opferrolle kam, den Täter in mir enttarnte und mich von herkömmlichen Heilmethoden verabschiedete.

Ich erzähle Ihnen, wie ich wieder zu meinem Selbstwert gelangte, zum Glauben an das Gute und in das Leben zurückfand.

Ich erzähle Ihnen die Geschichte von Annahme, Dankbarkeit, Verzeihen und Liebe und wie ich mir selbst erlaubte, ich selbst zu sein.

Du bist ein Geschenk des Himmels.

*Die vorliegende Lebensgeschichte beschreibt (m)einen Weg mit einer psychischen Erkrankung zu leben. Es ist ein Weg der inspirieren und Ideen geben kann, wie Themen betrachtet werden können.

2. Erste Teilstrecke

Meine Vorgeschichte

Tagebucheintrag 23.12.1968

Am 23.12.1968 bin ich auf der Welt erwacht und wurde nach 2 Monaten mit einem Ortswechsel überrascht. Ich landete erneut im Krankenhaus, wo meinem jungen Körper und meiner Seele eine Diagnose verpasst wurde. Ich erhielt eine schwerwiegende Darmerkrankung, wodurch ich für 10 Monate im Krankenhaus lag und einige Untersuchungen und Behandlungen über mich ergehen lassen musste. Doch eine unbändige Kraft, mein Lebenswille, zog mich ins Leben.

1968 war eine Zeit, in der es noch nicht möglich war, dass mich meine Eltern täglich besuchen und in den Armen halten durften. Zuneigung, die vieles vielleicht früher geheilt hätte, wurde uns allen verwehrt. Laut den Erzählungen meiner Mutter kam sie einmal in der Woche ins Krankenhaus und konnte mich durch eine Scheibe beobachten. Wir entfremdeten uns, ehe wir uns noch kennenlernen konnten. Vielleicht ist dies auch ein Ursprung des Musters gewesen: „Alles für jemanden zu tun, um geliebt und anerkannt zu werden. Eine Zuwendung, statt eine Abwendung zu erleben.“

Mein Irrweg hatte somit begonnen ...

Für Glück und Anerkennung wollte ich alles ertragen. Meine Prägung war, dass ich als Kind bereits alles über mein Herz gelebt und geteilt habe. Ich war stets offen und wurde zum perfekten „Ja-Sager“. Das Gefühl des „Geliebt-

Werdens/Seins“ und der „Zugehörigkeit“ hat einen hohen Preis.

Als Jugendlicher war ich viel und gerne unterwegs und habe mein Leben und meine Seele mit Musik gefüllt. Während sich meine Freunde mit Alkohol gefüllt haben, war ich der treue Chauffeur und somit ein wichtiges „Gangmitglied“, vielleicht uncool, aber höchst geduldet. Innerlich zog ich mich immer mehr zurück und fing an, mir unterschiedliche Masken zuzulegen. Ich suchte Wege, mit meiner inneren Einsamkeit, Zerrissenheit und Verletztheit umzugehen. Ich begann Drogen zu nehmen. Ich wollte wieder lächeln können. Ich wollte mich einfach betäuben und in einer anderen Welt leben. Doch auch 23 Joints am Tag brachten mir keine „schöne neue Welt“.

Mit ca. 20 Jahren machte ich eine Kehrtwende und fuhr in die nächste Einbahn. Sportsucht. Ich versuchte mich selbst anzuerkennen, meinen Platz zu finden, indem ich Kraftsport betrieb und zu Anabolika griff.

Es war mein zweiter Weg, um zu versuchen, etwas zurückzubekommen, etwas in mir zu heilen. Die Leere und Einsamkeit blieben dennoch standhaft.

Mit ca. 22 Jahren kam ein Glücksregen über mich, der einfach so über mich ein kleines Lächeln zauberte. Ich konnte an einer Berufsorientierung mit einem Psychologen teilnehmen und besuchte einen Rhetorikkurs, um mich „ausdrücken“ zu lernen. Um mein Inneres ins Außen bringen zu können, was durchaus herausfordernd ist, wenn man es über 20 Jahre umgekehrt gelebt und gelernt hatte. Es waren die ersten Schritte, um mit mir in eine andere Kommunikation und Beziehung zu gehen und meinem Seelenleben eine gesunde Sprache und Ausdrucksweise zu verleihen.

Ich sollte in eine neue Richtung gehen. Es sollte in eine neue Richtung gehen, ich wollte die Einbahn verlassen. Mein Körper kommunizierte klar und deutlich mit mir und ich wurde darin bekräftigt, meinen neuen Weg zu gehen. Da ich generell ein bewegter Mensch bin und mich die Medizin und das „*Mensch-Sein & Heilen*“ bereits in frühen Jahren immer wieder inspirierte und mir durch den Kopf ging, folgte ich der Idee des Psychologen, mich im medizinisch-sportlichen Bereich weiterzubilden.

Mensch-Sein & Heilen

Mein Selbstheilungsweg bekam eine neue Wende, um mich selbst fühlen zu lernen und meinen Körper wahrnehmen zu können, von dem ich mich in den letzten Jahren scheinbar endlos entfernt hatte. Ich war bereit, den Weg zu meinem „*Körper-Ich*“ wieder zu gehen, um dadurch das Tor zu meinem Inneren – meinem „*Seelen-Ich*“ – wieder öffnen zu können. Der Weg der Selbstheilung ist spannend, doch passiert er erst in der Begegnung, im Austausch, im Wachstum und in der Beziehung zu anderen Lebewesen. Im Kreislauf von Geben und Nehmen, von Teil-Nehmen und Mit-Teilen passiert das Mensch-Sein. Ich bin nach wie vor derart von dieser Idee, dieser Weltsicht beflügelt, dass ich die Ausbildung für das „*Diplom der Achtfachen manuellen Therapie*“ magisch in mein Leben zog. Ich war bereit zu erforschen und an den Wundern der Welt wieder teilzunehmen und die Heilung in eine Demut und Dankbarkeit für mein Leben zu wandeln. Das erste Erkennen, diesen Weg zu gehen, um Menschen zu heilen, war im Jahr 1990, als ich die Ausbildung tatsächlich begonnen hatte.