

Susanne Brahier



SHINE YOUR LIGHT!
NO MATTER WHAT...

Deine Seele kennt den Weg



Susanne Brahier

Inhalt

Prolog Lebe frei und selbstbestimmt – du darfst!

Exkurs Chakren

I Manchmal muss man erst fallen, um fliegen zu können

II Du bist nicht deine Vergangenheit

III Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg

IV Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere

V Buddha lässt grüßen

VI Träume wollen gelebt werden

VII Gestärkt aus jeder Krise

VIII Folge deiner Seele, dann wirst du dich nie verlaufen

IX Shine your light – no matter what!

EPILOG

Übungsteil

II Du bist nicht Deine Vergangenheit Du bist mehr als deine Geschichte

III Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg Erkenne deine Diamanten

IV Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine Andere Kraftvolle Fragen

V Buddha lässt grüßen Überwinde überholte Überzeugungen

VI Träume wollen gelebt werden Setze dich an die erste Stelle

VII Gestärkt aus jeder Krise Frage dein höheres Selbst Ich möchte danke sagen

Über die Autorin

Prolog

Lebe frei und selbstbestimmt - du darfst!

*»Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.«
(Anaïs Nin)*

Liebe Leserin, lieber Leser,

aus eigener Erfahrung und durch meine jahrelange Arbeit mit hunderten von Menschen weiß ich, dass vor allem Frauen sich oft verwehren, in ihre volle Kraft zu kommen. Sei es aus Angst vor Ablehnung, vor Kritik oder zu scheitern. Aus Scham oder falscher Bescheidenheit, oder weil sie glauben, es nicht wert zu sein oder es nicht verdient zu haben, das Beste aus ihrem Leben zu machen und dabei glücklich zu sein. Lieber stellen sie ihr Licht unter den Scheffel und helfen anderen dabei, zu wachsen, zu gedeihen und sich zu entfalten: den Kindern, dem Mann, Freunden, Kollegen oder demjenigen der gerade Hilfe braucht. Bloß nicht selbst zu sehr strahlen, bloß nicht auffallen.

Ich finde, es ist allerhöchste Zeit, dies zu ändern!

Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist für alle diese Frauen! Für Frauen, die endlich ihr Licht zu hundert Prozent in die Welt bringen wollen. Für Unternehmerinnen, die ihr Business aus voller Seelenkraft mit Leichtigkeit und Freude führen wollen, und die, die es werden wollen.

Für Frauen, die bereit sind, ihren Weg in absoluter Authentizität zu gehen, egal was ihnen im Leben widerfahren ist.

Die nicht länger darauf warten wollen, dass das Glück bei ihnen vorbeischaubt, sondern sich selbst auf den Weg machen und zu Schöpferinnen ihres eigenen Lebens werden wollen.

Und ganz besonders für dich, liebe Leserin. Denn es ist kein Zufall, dass ausgerechnet du dieses Buch in den Händen hältst. In dir reift eine Knospe, die nur darauf wartet, blühen zu dürfen.

Natürlich dürfen Männer dieses Buch ebenfalls lesen und daraus gerne mitnehmen, was immer sie weiterbringt.

Dieses Buch enthält meine Geschichte, verwoben mit vielen kleinen und großen Weisheiten und Übungen für dich, die dich weiterbringen. Die eingebetteten Chakren markieren die verschiedenen Lebensabschnitte, von denen in den jeweiligen Kapiteln berichtet wird. Im Übungsteil findest Du zu den Chakren einen Exkurs.

Denn wie alles im Leben, durchlaufen auch wir während unserer Entwicklung mehrere Stufen. In der yogischen Lehre, die in meinem Leben eine wichtige Rolle spielt, sind diese Wachstumsphasen mit den einzelnen Chakren verknüpft.

Es ist wie bei einer Blume, die als erstes ihre Wurzeln ausbildet, bevor sie sich Stück für Stück nach oben Richtung Sonne streckt, dabei Blätter und Triebe entwickelt, um schließlich zum krönenden Abschluss in voller Pracht zu erblühen.

Erbühen - genau das ist es, was ich mir für dich wünsche und wozu meine Geschichte dich ermutigen soll: immer auf deine innere Stimme, die Stimme deiner Seele zu hören und darauf zu vertrauen, dass du alle deine Träume verwirklichen kannst.

In diesem Buch findest du am Schluss einen Übungsteil, welcher dich dabei unterstützt, deine Erkenntnisse aus meiner Geschichte zu vertiefen. Während dem Lesen wirst du auf QR Codes stossen, welchen immer ein Geschenk für

dich bereit halten und dieses Buch zu einem Erlebnis machen.

So kannst du den QR Code mühelos und einfach scannen:

1. Öffne die Kamera auf deinem Smartphone und halte sie über den QR Code
2. Auf deinem Bildschirm erscheint dir Funktion »Webseite besuchen«
3. Klicke auf diese Funktion
4. Du wirst direkt auf die hinterlegte Seite weitergeleitet.

Für ältere Smartphones gilt:

1. Installiere eine QR Code Scanner App aus dem Appstore
2. Öffne die App und scanne den Code, du wirst direkt auf die Seite weitergeleitet

Sollte das nicht funktionieren, tippe den angegebenen Link in deinem Internetbrowser ein.

Exkurs Chakren

In den Kapiteln zwei bis neun findest du jeweils eine kurze Beschreibung zu dem passenden Chakra. Chakren sind unsichtbare Energiezentren im Körper, die an verschiedenen Punkten entlang der Wirbelsäule sitzen.

Man spricht in der Regel von 7 Haupt Chakren entlang der Wirbelsäule, die verschiedenen Aufgaben (körperlich, psychisch und spirituell) zugeordnet sind. Jedes Chakra hat eine eigene Farbe und es ist jedem Chakra eine Heilfarbe zugeordnet.

Sind die Chakren energetisch im Gleichgewicht, geht es uns gut auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene. Ist das nicht der Fall, kann es zu unterschiedlichen Problemen, Symptomen und Blockaden kommen. In diesem Buch erwähne ich zusätzlich das 8 Chakra, welches sich ca. 30 cm über deinem Scheitel befindet - dein Seelenchakra.

I

Manchmal muss man erst fallen, um fliegen zu können

Es riecht nach Pinien und vom Strand weht der Wind das salzige Aroma des Meeres herüber, dessen sanfter Wellenschlag mir ins Ohr flüstert. Auf der glitzernden Oberfläche des Pools spiegelt sich die milde Frühlingssonne, deren Strahlen meine Haut streicheln und meine Seele wärmen. Ich fühle mich ganz angekommen, bei mir selbst und in meinem Leben. Doch das war nicht immer so ...

Heute ist kein guter Tag zum Sterben.

Es ist mein letzter Arbeitstag in einem großen internationalen Beratungsunternehmen. Gerade mal drei Monate war ich hier beschäftigt. Schnell stellte ich fest, dass der Job nicht meinen Vorstellungen entsprach. Also kündigte ich kurzentschlossen, um zu neuen Ufern aufzubrechen und mich einer Aufgabe zu widmen, die mich erfüllt.

Mit diesem Wissen steige ich beschwingt und mit leichtem Schritt die steile Treppe hinab. Ich fühle mich frei und lebendig, als wäre eine schwere Last von mir genommen. Ich sehe es nicht kommen... aus heiterem Himmel zieht es mir die Füße unter dem Boden weg und - ich falle - zehn Meter in die Tiefe. Kopfüber. Mir bleibt keine Zeit, um mein Leben Revue passieren zu lassen oder überhaupt etwas zu denken. Viel zu schnell geht alles. Zum Glück schickt mir meine Intuition noch den Impuls, mich wie eine Kugel

zusammenzurollen. Als ich endlich zum Liegen komme, setzt langsam mein Hirn wieder ein.

»Uff, es ist offensichtlich noch nicht angesagt, dass ich aus dem Leben scheide«, ist mein erster Gedanke.

Der zweite gilt der Frage, ob ich mich noch rühren kann. Vorsichtig bewege ich meine Glieder. Alles scheint noch heil zu sein, vielleicht nur ein bisschen steifer als sonst. Das Adrenalin, das meinen Körper flutet, verhindert, dass ich Schmerzen verspüre. Doch das weiß ich in dem Moment nicht.

Ich sortiere also meine Körperteile, rappele mich auf und gehe zu meinem Auto, so als wäre nichts passiert. Rückblickend betrachtet scheint es unglaublich. Doch hier und jetzt ist es das Normalste, was ich tun kann. Erst zu Hause merke ich, dass etwas nicht stimmt. Nachdem die Wirkung des Stresshormons nachlässt und sich meine Körperfunktionen wieder einigermaßen auf Normallevel eingepegelt haben, bekomme ich die Auswirkungen mit voller Wucht zu spüren. Mir wird total übel und alles beginnt, sich im Kreis zu drehen, wie in einer dieser wilden Achterbahnen auf dem Jahrmarkt. Vielleicht ist es auch genau umgekehrt und der Schwindel verursacht die Übelkeit. Das spielt aber auch keine Rolle. Ich muss sofort notfallmäßig zum Arzt.

Die Diagnose ist ernüchternd: schweres Schleudertrauma.

Die Prognose haut mir an diesem Tag erneut die Füße unter dem Hintern weg: »Wir haben keine Ahnung, ob Sie jemals wieder vollständig genesen werden. Wenn es ganz schlimm kommt, können Sie nicht mehr zurück in den normalen Arbeitsprozess.«

Wow, das sitzt. Was nun?

Das soll es gewesen sein? Mit gerade mal Ende dreißig? Dabei habe ich das Gefühl, noch gar nicht richtig losgelegt zu haben. Zu viele verborgene Wünsche sind einfach noch unentdeckt, zu viele ungelebt.

Da liege ich nun, so gut wie regungslos, unfähig mich wirklich zu bewegen.

Der Schwindel ist selbst in der Horizontalen unerträglich. Ich fühle mich jeglicher Kontrolle beraubt. Das ist das Schlimmste, denn lange Zeit habe ich das meiste in meinem Leben durch Aktiv sein und mit Hilfe meines starken Willens erreicht. Diese Ohnmacht, jetzt nichts tun zu können, geht mir wirklich an die Nieren. Wie soll ich heil werden, wenn ich nichts tun kann?

Kennst du das auch, dass du in deinem Leben vieles kontrollieren willst, dass du Angst hast, loszulassen, zu vertrauen?

Ich gehe in dieser für mich krisenhaften Situation in mich und frage mich, was hinter dem Unfall steckt. Eine Lektion, die ich lernen soll? Ein Wink des Lebens, selbiges zu überdenken? Geht es darum, die Kontrolle abzugeben und ins Vertrauen zu kommen? Wenn ja, dann habe ich mir eine große Aufgabe eingehandelt. Wie konnte es nur so weit kommen? Um diese Frage beantworten zu können, bedarf es eines Blicks auf meine Vergangenheit und was bisher geschah.



Du bist nicht deine Vergangenheit

»Die Vergangenheit ist dazu da, um daraus zu lernen, nicht um darin zu leben.«

Unsere vergangenen Erlebnisse und Erfahrungen haben uns zwar geprägt, ob wir ihnen jedoch dauerhaft Macht über uns verleihen, entscheiden wir selbst. Denn wir haben immer die Wahl und können jederzeit die Verantwortung für unser Leben übernehmen und es neu kreieren. Das geht, ich bin das lebendige Beispiel dafür.

Die Atmosphäre war zum Zerreißen gespannt. Dunkle Gewitterwolken hatten sich vor die Sonne dieses frühlommerlichen Tages geschoben und ihn in ein dramatisch-mystisches Licht getaucht. Diese Stimmung passte perfekt zu dem besonderen Ereignis, das an diesem Tag bevorstand. Ich spreche von dem Tag, an dem ich das Licht der Welt erblickte.

Obwohl ich die Hauptrolle in diesem spektakulären Stück übernahm, waren mir natürlich die Umstände noch nicht bewusst, denen ich mein Dasein zu verdanken hatte. Es war Anfang der 60er Jahre, als ich als sogenanntes Unfallkind in Bern zur Welt kam. Meine Eltern waren beide noch sehr jung, gerade 21 Jahre. Sie lernten sich kennen, kurz nachdem mein Vater seine Ausbildung als Automechaniker abgeschlossen hatte.

Ein uneheliches Kind war jedoch zur damaligen Zeit undenkbar, ein absolutes No-Go. Also beugten sich meine Eltern den gesellschaftlichen Zwängen und trauten sich.

Noch kurz vor meiner Geburt läuteten die Hochzeitsglocken, was verhinderte, dass die Schande vollkommen wurde. Sex vor der Ehe war schließlich schon schlimm und schmäählich genug.

Diese Umstände blieben natürlich nicht wirkungslos. Meine ersten fünf Lebensjahre verbrachte ich in einem Vorort einer Schweizer Kleinstadt. Eine normale Kindheit, dennoch lag bei uns zu Hause permanent eine gewisse Spannung in der Luft, die mir oft zu schaffen machte. Ich war ein fröhliches, aufgewecktes Kind mit braunen Rattenschwänzchen und vielen bunten Ideen im Kopf, das mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben tanzte. Doch die Beziehung meiner Eltern war nicht frei(willig) und damit nicht unbelastet. Etwas bahnte sich an, und das war nichts Gutes. Ich fühlte es.

Meine Eltern waren wie gesagt sehr jung, als sie sich kennen- und lieben lernten, und zu früh kam die Ehe und die Elternschaft. Vor allem für meinen Vater kam alles viel zu schnell. Er war im Heim aufgewachsen und hatte, nach all den Jahren starrer Regeln und Strukturen, einen enormen Drang nach Freiheit. Anstatt sein Leben selbst zu bestimmen, jetzt, da er auf eigenen, wenn auch noch sehr wackeligen Füßen stand, fand er sich im »Gefängnis Familie« wieder, für das er die Verantwortung trug. Sie wog zu schwer, so dass es nicht sehr lange dauerte, bis er die Fesseln sprengte und uns verließ.

Der Tag, an dem sich mein Vater verabschiedete, wird mir immer in Erinnerung bleiben. Ich war fünf, als er mich zu sich rief. Er saß am Tisch, die gepackten Koffer neben sich. Er hob mich auf seinen Schoß und erklärte mir, dass er fort müsse. Ich verstand nicht warum. Lag es an mir? Hatte ich etwas falsch gemacht? Diese Fragen wirbelten durch meinen kindlichen Kopf, meine Gefühle fuhren Achterbahn.

Ich wollte nicht, dass er ging, und hielt mich an ihm fest. Aber er ließ sich nicht umstimmen. Der einzige Trost, der mir blieb, war sein Versprechen, dass er schon bald wiederkäme. Sehr lange klammerte ich mich daran, wie eine Ertrinkende an ein Stück Treibholz. Doch er sollte es nie einlösen. Er kam zwar noch ab und an zu Besuch, seine Sachen packte er jedoch nie wieder bei uns aus.

Von einem auf den anderen Tag war nichts mehr wie zuvor. Meine kleine Welt war erschüttert. Aus ihren Angeln gehoben. Plötzlich erstrahlte mein Leben nicht mehr in ganz so knallig-bunten Farben wie zuvor. Es war, als hätte sich ein Grauschleier über sie gelegt, der meinen Farben ihre Strahlkraft nahm.

Noch verstärkt wurde dies durch die Auswirkungen, die die Trennung mit allen ihren Konsequenzen für meine Mutter hatte. Mein Vater hatte sie zu einer geschiedenen Frau und alleinerziehenden Mutter einer kleinen Tochter gemacht. In einer Zeit, in der es absolut unüblich war, dass sich Ehepartner trennten, wenn sich die Liebe verflüchtigt hatte. Noch dazu in einem Dorf, in dem jeder jeden kannte. Und als ob das nicht reichte, suchten alle die Schuld bei ihr. Irgendetwas musste sie falsch gemacht haben, wenn ihr der Mann weglief.

Wieder einmal stand sie ungewollt im Scheinwerferlicht der Gemeinde und musste sich den anklagenden Blicken ihrer Mitmenschen aussetzen. Von Mitgefühl keine Spur. Es war schrecklich und sie litt enorm. Sie sollte schließlich auch an dieser Schmach zerbrechen. Doch dazu später mehr.

Mir blieb das alles natürlich nicht verborgen, erst recht nicht der Kummer und die Sorgen meiner Mama. Um den Lebensunterhalt für uns zu verdienen, musste sie nun arbeiten gehen. Dabei waren ihre Möglichkeiten, als ungelernete Kraft äußerst begrenzt. Weil ihre Eltern immer davon ausgegangen waren, dass sie ganz traditionell heiraten und Kinder bekommen würde, hielten sie eine