

Julian Heppt

DIE ERFÜLLUNG WARTET IN DIR

Wie du stürmische Zeiten in deinem Leben nutzen kannst, um dich mit deinem wahren Ich und deiner Seele zu verbinden

mvgverlag 

Mit kraftvollen
Praxis-Tools

Julian Heppt

DIE ERFÜLLUNG WARTET IN DIR

Wie du stürmische Zeiten in deinem Leben
nutzen kannst, um dich mit deinem wahren
Ich und deiner Seele zu verbinden

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Illus_man

Abbildungen: S. 236, 242, 245 Annett Wich; S. 122: Shutterstock.com/

Svitlana Amelina

Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a.Ts.

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0361-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-737-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-738-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Mein Weg	11
Das Kind, das vergessen musste.	12
Das erste Erwachen.	15
Der Ruf des Abenteuers.	17
Der große Crash	18
Erneuter Ruf der Seele	21
Der Neubeginn	23
Die große Prüfung.	25
Mein Leben mit meinem wahren Ich	28
Der Weg des Menschen zurück zum wahren Ich	31
Wenn die Seele sich entscheidet, Mensch zu sein	33
Das Spiel des Lebens	35
Wenn Licht zu Schatten wird.	36
Die Geburt des Egos	37
Die Rolle der Seele	43
Das Schachspiel von Ego und Seele	49
Das Spiel beginnt.	50
Die spirituelle Alchemie: Wenn Schatten zu Licht wird . . .	52
Das Leben im wahren Ich	54

Dein Weg zur Erfüllung in dir – Mit dem goldenen Mindset starten	57
Du bist ohne Schuld und brauchst nichts zu bereuen.	59
Die Menschen, die dich am schlimmsten verletztten, haben dir stets geholfen.	60
Dich umgibt pures Gold, das von dir gesehen werden möchte	62
Übernimm die volle Verantwortung.	64
Einfach durchgehen, auch wenn du das Ergebnis nicht kennst	64
Die Metamorphose	66
Der Imago-Prozess	67
Wege der Seele, mit uns zu kommunizieren	71
Depression und Burn-out	73
Krankheiten	75
Unfälle	77
Inspirationen	79
Zeichen.	81
Deine Schattenthemen und die Spiegel deines Lebens	85
Das Spiegelgesetz.	86
Die Spiegel erkennen.	87
Eltern und Schatten.	89
Die Rollen, die wir spielen.	91
Fragen, die du dir stellen solltest – Weitere Goldschätze zum Thema »Eltern«	108
Partnerschaft	117
Die Stufen einer Beziehung	118
Yin und Yang – Eine Frage der Balance	122
Das Wechselspiel möglich machen: Grenzen setzen	126
Vergangene Beziehungen	127

Gefühle im Alltag identifizieren	128
Beende deine Beziehung jeden Tag.	129
Freundschaften	133
Verletzungen aus der Vergangenheit	133
Deine heutigen Freund*innen	135
Kinder	139
Indigo-Kinder	140
Stolpersteine im Umgang mit Kindern	142
Am Arbeitsplatz	147
Der Job als Wachstums-Chance.	147
Selbstständige	149
Krankheiten und Süchte	153
Wie Krankheiten entstehen	153
Süchte	157
Die Frage nach der eigenen Lebensaufgabe	161
Fülle	167
Wege, um zum wahren Ich zu finden	169
Die Welt als Spiegel	169
Die richtigen Fragen stellen	170
Ein weiteres Element, sich mit seinem wahren Ich zu verbinden	173
X-Faktoren auf dem Weg	177
Die Heldenreise	189
Was ist mit der Heldenreise gemeint?	190
Typische Heldenreisen in unserem Leben	194
Die größte Heldenreise aller Zeiten	201

Die neue Zeit	207
Unsere Welt heute	207
Unsere Welt morgen	211
Gründe und Auswirkungen der Schwingungserhöhung ...	214
Der Praxispart – In die Umsetzung kommen	227
Bereit für die Transformation – Die Liste deiner gefundenen Themen	228
Die Ray Light Infusion®-Technik	235
Die Audio Ray Light Infusion®-Anwendung	241
Formulierungsvarianten	243
Das zweite Element der Ray Light Infusion®-Technik	244
Deine 22-Tage-Challenge	247
Nachwort	252
Dank	253
Quellen, Inspirationen	254
Über den Autor	255

Vorwort

Das Leben ist ein Mysterium. Wir werden geboren, und wir sterben. Dazwischen erleben wir eine Menge Dinge, die uns manchmal Glück fühlen lassen und manchmal Leid mit sich bringen. Wenn man Menschen nach ihrem Ziel im Leben fragt, so ist ihre Antwort meist recht simpel: »Glücklich zu sein.«

Doch was macht uns wirklich glücklich? Ist es, eine Familie zu gründen? Ist es, beruflich erfolgreich zu sein?

Das Spannende ist, dass wir, egal, was für tolle Sachen wir in unserem Leben und in der Außenwelt erfahren, die entsprechenden Glücks- und Erfüllungsgefühle dennoch immer nur in uns spüren. Brauchen wir Menschen also wirklich äußere Erlebnisse, um Erfüllung im Inneren zu fühlen?

Während wir durch unser Leben gehen, so scheint unser Verhalten zwei Grundantrieben zu unterliegen: Schmerzen zu vermeiden und das Glück zu suchen.

Wenn dich dieses Buch gefunden hat, dann bist du höchstwahrscheinlich an einem Punkt, an dem die Zeiten des Leids die des Glücks stark überwiegen. Oder du merkst, dass die Dinge, von denen du immer dachtest, sie würden dich glücklich machen, dir doch nicht die ultimative Erfüllung geben.

Was du zu diesem Zeitpunkt vielleicht noch nicht weißt: Du befindest dich bereits mitten auf einem Weg, den deine

Seele schon vor langer Zeit geplant hat. Denn das Spiel des Lebens für Fortgeschrittene besteht darin zu ergründen, warum wir manche Lebenssituationen als leidvoll erleben, und einen Weg zu finden, dauerhafte Erfüllung zu erleben, anstatt immer nur den schnell verfliegenden Glücksmomenten hinterherzujagen. Und dieser Weg führt nach innen.

Lass mich dich mit auf ein Abenteuer nehmen. Lass mich dir zeigen, warum dein Leben, wie es bisher gelaufen ist, genau richtig und wichtig für dich war. Lass mich dir erklären, wie alte Verletzungen, die du nie überwinden konntest, dich haben dein Glück an Stellen suchen lassen, an denen du es nicht dauerhaft finden kannst. Und lass mich dir zeigen, wie du die Erfüllung in *dir* findest.

Gleich vorweg: Mein Bestreben mit diesem Buch ist nicht, dich von irgendetwas zu überzeugen oder deinen Verstand mit ganz vielen Zahlen und Fakten zu füttern. Mein Wunsch ist es eher, durch meine Worte die Weisheit zu erwecken, die bereits in dir wohnt.

Mein Weg

Die Erfüllung wartet in *dir*. Wenn mir noch vor einigen Jahren jemand den Titel dieses Buches vorgelesen hätte, hätte ich die Person ziemlich sicher komisch von der Seite angeschaut und keinen blassen Schimmer gehabt, was damit eigentlich gemeint ist. Heute weiß ich es zum Glück und es ist mir eine große Freude, es mit dir teilen zu dürfen. Es ist schon verrückt, wie das Leben so spielt. Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke und reflektiere, wie alles abgelaufen ist, finde ich es nach wie vor unfassbar, dass du nun dieses Buch in deinen Händen hältst.

Es gab Zeiten in meinem Leben, die so stürmisch waren und mir als so aussichtslos erschienen, dass ich des Öfteren gerne den »Reset-Knopf« gedrückt hätte und ich mich immer wieder fragte, was das Ganze überhaupt soll. Mein persönlicher »Sturm der Seele« hatte mich für lange Zeit fest im Griff. Heute bin ich mit meiner Vergangenheit im Frieden. Ab und zu, in einem ruhigen Moment, sitze ich am See, blicke in die Ferne und lasse mit einem Schmunzeln im Gesicht mein bisheriges Leben an mir vorüberziehen. Wenn dann die Bilder von bestimmten Lebenssituationen vor meinem inneren Auge ablaufen, kommt oft ein ganz leichtes Kopfschütteln dazu, als würde ich mir selbst sagen wollen: »Wow, was war das für ein crazy Ritt.« Solche Momente erfüllen mich mit tiefer Dank-

barkeit, denn obwohl mein Weg nicht immer leicht war und ich viele Tiefpunkte erlebt habe, so war doch alles, was ich erfuhr, tief sinnvoll. So ist mir mittlerweile klar, dass gerade die schwersten und schmerzhaftesten Lebenssituationen mir insgeheim am meisten geholfen haben, all das abzuwerfen, was ich nicht bin und mich daran erinnerten, wer ich wirklich bin.

Und das, was sich für mich früher wie eine bloße Floskel anhörte, hat sich bewahrheitet: Die Erfüllung wartete tatsächlich in *mir*.

Lass mich dir nun meine Geschichte erzählen.

Das Kind, das vergessen musste

Geboren in eine Familie mit einer Schwester, wuchs ich in einem idyllischen kleinen Dorf in der Mitte Deutschlands auf. Die ersten Jahre meines Lebens fühlte ich mich wie im Himmel. Voller Lebensfreude und unendlicher Liebe für meine Familie und alles, was mich umgab, war ich bereit, die Welt zu entdecken. Mit meinem strohblonden Haar und dem breiten Grinsen im Gesicht strahlte ich nur so vor mich hin und hätte am liebsten jeden damit angesteckt.

Doch wie so viele erlebte auch ich ein böses Erwachen. Recht schnell merkte ich, dass ich scheinbar von allem »zu viel« war und dass irgendetwas mit mir nicht stimmte: Ich war zu laut, zu selbstsicher, und mein eigener Wille fand auch keinen Anklang. Es kam mir so vor, als wäre so gut wie alles, was ich tat, irgendwie falsch und unerwünscht. Für mich und mein Wesen schien es einfach keinen Platz zu geben, und das tat höllisch weh. Zuerst gab ich nicht auf und rebellierte. Ich versuchte sämtliche Taktiken, um es doch noch irgendwie zu

schaffen, meinen Wesenskern zu behalten. Doch alle Versuche scheiterten, und mehr und mehr begann ich, mich meinem Schicksal zu ergeben. Unter tiefen Schmerzen musste ich mir eingestehen, dass es für mich einfach keinen Platz gab. Die einzige Möglichkeit, die mir damals übrig blieb, war, einfach alles an mir, für das ich abgelehnt wurde und für das es keinen Raum gab, zu verdrängen. Und das tat ich. Es war, als würde ich einen Pakt mit mir selbst schließen. Wenn ich einfach alles an mir, was ungeliebt bleibt, ganz tief vergrabe und so tue, als gäbe es diese Anteile gar nicht, müsste ich nie wieder leiden.

Wenn ich mich dann auch noch so verhalte, wie meine Eltern es gern hätten, würde ich zumindest noch ein kleines bisschen Liebe und Aufmerksamkeit bekommen, die ich doch so dringend brauchte. Dies würde mir mein emotionales Überleben sichern. Es erschien mir als der perfekte Plan, dessen Umsetzung nicht lange auf sich warten ließ.

Es war an einem Sonntagmorgen, und ich lag noch in meinem Bett, während meine Familie schon unten am Frühstückstisch saß und schon mehrmals rief, wo ich denn bleibe. Ich lag regungslos unter meiner Decke, und leise Tränen rannen mir die Wangen hinunter. Bildlich gesprochen, ging ich damals innerlich ein letztes Mal zu meiner Schatztruhe in mir, in der mein wahres Ich lag. Ich verabschiedete mich, machte die Schatztruhe zu und schloss mehrmals ab. Es war vollbracht. Ich wischte mir die Tränen vom Gesicht, ging hinunter zum Frühstück und lebte fortan meine neue Rolle, die ich so perfekt annahm, dass ich für lange Zeit vergessen würde, dass es eine Rolle war. Die Taktik, die für mich funktionierte, war, einfach in Träumen zu versinken, so zu tun, als wäre ich gar nicht wirklich da, meinen Willen aufzugeben und mich per-

manent auf die Bedürfnisse anderer zu fokussieren. So ging ich fürs Erste durchs Leben. Ist es nicht auch irgendwie faszinierend, wie Verdrängung funktioniert? Es klappte so gut, dass ich früher, wenn ich gefragt wurde, immer berichtete, wie toll und schön doch meine Kindheit gewesen sei.

Auch meine Schulzeit war nicht sonderlich angenehm für mich. Durch meine antrainierte Rolle, mich hinwegzuträumen, war es für mich so gut wie unmöglich, dem Unterricht zu folgen, denn dazu hätte ich ja präsent sein müssen. Die Folge war, dass ich immer bangen musste durchzufallen, was damals meinem Selbstwert natürlich alles andere als guttat und zudem enorme Ängste in mir schürte.

Doch es gab auch kleine Lichtblicke. Als ich fünfzehn Jahre alt war, sah ich zufällig ein Basketballspiel mit dem deutschen Star Dirk Nowitzki im Fernsehen. Völlig fasziniert starrte ich auf den Bildschirm und wurde innerlich ganz nervös. Von jetzt auf gleich war ich vernarrt in diesen Sport. Die Begeisterung, die da aufflammte, war etwas Neues für mich, hatte ich doch bisher in meiner Traumwelt gelebt und meine Antennen immer nur auf andere ausgerichtet. Und plötzlich entwickelte ich aus dem Nichts so schnell ein ernsthaftes Interesse an einer Sache.

Kurze Zeit später trat ich dem lokalen Basketballverein bei und blühte richtig auf. Im Sport fand ich das erste Mal einen Weg, mich selbst auszudrücken. Hier hatte ich auf einmal das Empfinden, einen Platz zu haben, und fühlte mich sicher. Auf dem Spielfeld war ich frei!

Meine neu gefundene Begeisterung trug schnell Früchte, sodass ich sehr schnell zum besten Spieler der Mannschaft wurde. Endlich hatte ich etwas gefunden, in dem ich gut war und das Anklang fand. Basketball wurde zu meinem Lebens-

inhalt. Es war wie meine eigene kleine Welt, in der ich zu Hause war, ganz im Gegensatz zur normalen Welt da draußen, in der ich mich immer noch nicht zurecht fand.

Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich damals gern den Rest meines Daseins auf dem Basketballfeld verbracht. Doch schon bald sollte ich den ersten Reality-Check meines Lebens erfahren.

Das erste Erwachen

Ich war mittlerweile in meinen Zwanzigern angekommen, wohnte in meiner ersten eigenen Wohnung und hatte angefangen, BWL zu studieren. Nicht, weil ich es sonderlich spannend fand. Ich wusste schlichtweg immer noch nicht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte; und mit Basketball konnte ich leider kein Geld verdienen.

Tja, und da stand ich nun ... der verträumte Junge, der sich immer vor dem Leben gedrückt hatte, sollte jetzt zum Mann werden. Ich war total überfordert! Spätestens bei meinem ersten Praktikum fürs Studium dämmerte mir so langsam, dass das alles kein Spiel mehr war.

Am ersten Tag des Praktikums wurde ich von der Empfangsdame durch einen riesigen Bürokomplex zu meinem Platz geführt. Plötzlich fand ich mich in einem sterilen, von Neonlicht durchfluteten Massenbüro wieder, in dem der Abteilungsleiter mir nach kurzem, aufgesetztem Smalltalk einen großen Stapel Papiere auf den leeren Schreibtisch knallte. Ich sollte für eine Woche lang Zahlen in eine Tabelle eintragen. Zuerst dachte ich nicht groß darüber nach und erledigte – wie sonst auch im-

mer in meinem bisherigen Leben – einfach das, was von mir verlangt wurde.

Doch am dritten Tag passierte etwas mit mir. Morgens saß ich ein weiteres Mal vor dem Papierstapel und versuchte, mich irgendwie zu motivieren. Ich hatte mir schon den dritten Kaffee geholt und die ganze Zeit die Mitarbeiter der Abteilung beobachtet, wie sie mit leeren Gesichtern, durch Trennwände voneinander abgeschirmt, auf ihre Bildschirme starrten. Ich schaute zur Decke am Neonlicht vorbei und dachte mir: »Was zum Teufel habe ich hier eigentlich zu suchen? Ist es wirklich das, was ich im Leben machen will?«

Es war ein Schlüsselmoment. Auf einmal konnte ich mich nicht mehr wie gewohnt so durchschlängeln und in meiner Traumwelt leben. Ein Wake-up-Call war in vollem Gange, und meine antrainierten Muster bekamen die ersten Risse in ihrer Fassade. Das erste Mal in meinem Leben wohnte ich allein, war komplett auf mich gestellt und wurde dadurch viel mehr als sonst mit mir selbst konfrontiert. Außerdem war ich in einem Studiengang gefangen, der mir keinen Spaß machte. Auf schmerzhaft Weise wurde mir klar, dass ich bis dato gar nicht mein Leben lebte und überhaupt nicht wusste, wer ich bin.

Auch meine große »Rettungsinsel« Basketball gab mir plötzlich nicht mehr den Halt und die Erfüllung wie bisher. Es wurde dunkel um mich. Meine Seifenblase platzte, und die Realität holte mich ein.

Die nächsten Wochen war ich in einer Abwärtsspirale aus Gefühlen der Angst, Sinnlosigkeit und tiefer Leere gefangen. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte.

Der Ruf des Abenteurers

»Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her« – so banal dieser Spruch auch klingt, er hat sich immer wieder für mich bewahrheitet. Denn als ich in dieser Zeit recht kraftlos so vor mich hinvegetierte, fragte mich meine Mutter eines Tages, ob ich sie nicht zu einem Workshop der sogenannten Klopftechnik begleiten wolle. Sie war ganz begeistert und sprach davon, dass es eine neuartige Behandlungstechnik sei, mit der man selbstständig tiefsitzende Blockaden lösen könne. Da ich damals bereits begann, ein leichtes Interesse an psychologischen und spirituellen Themen zu entwickeln, dachte ich mir: »Okay, wieso eigentlich nicht?«

Da hatte ich noch keine Ahnung, dass diese flachse Zusage mein ganzes Leben prägen sollte. Um es kurz zu machen, der Workshop war magisch! Binnen einer Stunde habe ich mich direkt wieder zurück in meine Jugend versetzt gefühlt, als ich mich in den Basketballsport verliebte. Es waren dieselben Emotionen. Die Art, wie die Seminarleiterin mithilfe dieser Technik bei Freiwilligen Blockade für Blockade lösen konnte und sie danach sichtlich erleichtert waren – der Funke sprang sofort über. Es war vor allem auch ein Funke der Hoffnung. Vielleicht gab es ja doch etwas für mich? Seit Monaten spürte ich endlich wieder Aufwind, der mich weiter trug.

Wie ein Besessener begann ich, Bücher über Persönlichkeitsentwicklung zu lesen, telefonierte auch regelmäßig mit der Workshopleiterin und fragte sie Löcher in den Bauch.

Und was soll ich sagen? Wie es das Schicksal wollte, verliebten wir uns und wurden kurze Zeit später ein Paar ...

Was für eine Wendung! Wie konnte sich eine so erfolgreiche und kompetente Frau in mich, den schüchternen Kerl, der keinen Plan vom Leben hat, verlieben? Es fühlte sich toll, zugleich aber auch etwas bedrohlich an.

Nach einer Weile fragte sie mich, ob ich nicht einfach zu ihr ins ferne Hamburg ziehen möchte, was in mir direkt eine freudvolle Panik auslöste. Ein Teil von mir war angetan. Ein anderer Teil war ängstlich, schließlich würde ich mit diesem Schritt mein Träumerdasein endgültig aufgeben müssen und bei jemandem einziehen, die mitten im Leben steht, wo ich doch bis dato gar nicht wusste, was das überhaupt bedeutete. Ich war hin und her gerissen. Eine ganze Weile zögerte ich aus Angst, mein gewohntes Leben aufzugeben. Denn obwohl das alte Leben schon so fad erschien, so war es dennoch ein gewohntes, in dem ich mich sicher fühlte. Aber der Samen war gesetzt, und ähnlich dem Küken, das schon die Hülle vom Ei durchbrochen hat, so gab es auch für mich kein Zurück mehr. Ich nahm all meinen Mut zusammen und sprang ins kalte Wasser.

Nächster Stopp: Hamburg. Doch hätte ich auch nur die leiseste Ahnung gehabt, was dort auf mich wartet, wäre ich wohl nie gefahren.

Der große Crash

»Jetzt kann das Leben endlich beginnen«; das war der erste Gedanke, als ich die befreiende Brise des Neuanfangs schnupperte, während ich mein Zeug in die Wohnung meiner Freundin brachte. Endlich hatte ich mein altes Leben hinter mir gelassen und war unglaublich motiviert. Mit einer tollen, erfolg-

reichen Partnerin an meiner Seite und meinem Entschluss, beruflich in dieselbe Richtung wie sie zu gehen, das war mein Masterplan!

Am Anfang lief es prima. Ich lernte durch sie viel über die Klopftechnik und ließ mich parallel vom Erfinder der Technik ausbilden. Zum ersten Mal bekam ich so langsam das Gefühl, ein Leben zu haben. Wer hätte denn ahnen können, dass sich der neue Abschnitt alsbald als wahrer Horrortrip entpuppen sollte? Denn hinter dem Anfangshype des neuen Abschnitts und der neuen Perspektive in meinem Leben hatte ich noch immer meine Vermeidungsstrategien, mich hinwegzuträumen, um nicht präsent sein zu müssen. Schließlich hatte ich doch als Kind mein Ich so gut in meine innere Schatztruhe gepackt, um nicht mehr leiden zu müssen. Und bisher kam ich damit doch noch ganz gut durchs Leben.

Aber in Hamburg funktionierten diese Muster nicht mehr. Ich wohnte in einer Einzimmerwohnung mit meiner Freundin zusammen, die sehr präsent war. Ich konnte mich also nicht wie gewohnt durchs Leben schlängeln, ohne daran teilzunehmen. Was erschwerend hinzukam, war der Fakt, dass ich zu diesem Zeitpunkt schon mitten in meiner Ausbildung in der Klopftechnik war. Die meisten Teilnehmer waren durchschnittlich zwanzig Jahre älter als ich und viel reflektierter. Sie kamen in den Gruppenarbeiten an ihre Lebensthemen, Emotionen und Blockaden heran und konnten sie lösen. In mir jedoch wirbelte das lediglich meine Themen auf, ohne dass ich es greifen konnte. Das wirkte wie ein Brandbeschleuniger.

Und ehe ich mich's versah, brach mein Kartenhaus das erste Mal komplett zusammen. Und wie es zusammenbrach! Binnen kürzester Zeit verlor ich die Kontrolle, sodass ich gar nicht wusste, wie mir geschah. Ich stürzte in eine tiefe Krise.

Hier mal ein typischer Tagesablauf zu dieser Zeit: Morgens, als ich aufwachte, kam schon immer die erste Unruhe in mir auf, weshalb ich sofort nach dem Aufstehen spazieren ging, um keine Panikattacke zu bekommen. Zurück daheim, übergab ich mich, um den innerlichen Druck loszubekommen. Obwohl ich Erbrechen an sich alles andere als schön finde, freute ich mich komischerweise immer darauf, weil es sich befreiend anfühlte. Wenn ich es schaffte, mich irgendwie zu beruhigen und abzulenken, meistens mit Videos und Serien, konnte ich am Mittag das erste Mal etwas essen, weil die Übelkeit besser war. Meistens schaffte ich es dann, mich durch den Arbeitstag als Barchef zu schleppen. Nach Feierabend saß ich oft allein drei Stunden im Auto, weil ich mich dort sicher fühlte. Das Highlight meines Tages waren die wenigen Stunden vor dem Schlafengehen, in denen es mir dann etwas besser ging, da ich wusste, dass der Tag sich dem Ende zuneigte, und ich das Gefühl hatte, dass mir nichts mehr passieren konnte. Meistens aß ich dann noch ein bis zwei Tafeln Schokolade, um doch noch etwas Nahrung in meinen Körper zu bekommen, was sich untertags immer als schwierig darstellte. Ich legte mich schlafen in dem Wissen, dass ich am nächsten Tag wieder denselben Teufelskreis durchleben würde.

Das Ganze lief ein volles Jahr so! Die Situation war mir damals so peinlich, dass ich zudem versuchte, mein Befinden vor meiner Freundin zu verheimlichen. Doch irgendwann ging es nicht mehr anders. Unter Tränen sagte ich ihr die Wahrheit und beschloss, professionelle Hilfe anzunehmen.

Ich kam in eine psychosomatische Klinik für junge Erwachsene. Es tat gut, mal eine Zeit lang raus aus dem Alltag zu kommen, und gab mir die nötige Ruhe, um zu reflektieren. Neben

dem Basisprogramm der Klinik verbrachte ich auch zahlreiche Sitzungen mit einem Therapeuten, der die Klopftechnik anwendete. Es ging aufwärts. Aus meinem Leid war Bewusstsein entstanden. Auf einmal begriff ich, warum es mir so ging und dass meine Krise mir zeigte, wie verletzt ich doch tief in mir drinnen war. Bildlich gesprochen, sah ich, dass meine innere Schatztruhe nicht nur verschlossen, sondern zusätzlich mit dicken Betonmauern umgeben war. Und genau diese Mauern war ich nun bereit zerfallen zu lassen.

Es ist schon spannend, was in therapeutischen Sitzungen so alles ans Licht kommen kann. In meinem Fall waren da unglaublich viel Trauer und Schmerz, Ablehnungswunden, Ängste, das Gefühl der Wertlosigkeit und vieles mehr.

Schritt für Schritt konnte ich die ersten Themen transformieren und wurde stabiler. Das tägliche Erbrechen und die Panikattacken hörten auf. Durch die Innenschau war ich in der Lage, mich schon mit einigen Anteilen, die so lange unter Verschluss lagen, wieder zu verbinden. Ich wurde selbstsicherer und hatte auch mehr das Gefühl zu wissen, was gut für mich ist und was nicht.

Der Sturm legte sich. Erst einmal aufatmen. Dieser Lebensabschnitt hatte mich an den Rand des Erträglichen gebracht, und ich war gespannt, was wohl als Nächstes kommen würde.

Erneuter Ruf der Seele

Es waren meine letzten Tage in der Klinik, als meine Lebensgeister langsam zurückkamen. Obwohl ich mich zu Beginn des Aufenthalts noch komplett von meinen Mitpatienten isoliert hatte, begann ich nun, mich mehr und mehr mit ihnen an-

zufreunden. Mein Zimmergenosse und ich spielten regelmäßig bis in die Nacht hinein Karten und quatschten unbefangen über die Höhen und Tiefen unseres Lebens. Eines Abends, während er die Karten für die nächste Partie austeilte, stellte er mir plötzlich eine Frage: »Warst du schon mal am Bodensee? Ist wunderschön da.« Wie aus dem Nichts fuhr es mir durch den ganzen Körper. Was war das? Ich war kurz still, sodass mein Mitpatient mich schon komisch anschaute.

»Nein, noch nicht, aber vielleicht sollte ich mal hinfahren«, antwortete ich ihm knapp, um die Stille zu unterbrechen. Das elektrisierende Gefühl in mir wurde nicht weniger, sodass ich mich entschloss, noch eine Runde spazieren zu gehen, während die ganze Zeit die Gedanken kreisten: »Was war das denn? Irgendeine Art Zeichen oder so?« Es ließ mich einfach nicht los. Abends im Bett suchte ich auf meinem Handy nach Bildern vom Bodensee, und wieder wurde mein Herz ganz warm. Es war wie ein Sog. Als hätte dieser Ort seine Hand ausgestreckt und gesagt: »Komm zu mir.« Diese Erfahrung würde ich nicht wieder vergessen.

Zurück in meinem Alltag in Hamburg, merkte ich schnell, dass vieles anders war. Durch meine Weiterentwicklung stellte ich mir plötzlich ganz andere Fragen: Ist meine Partnerin noch die richtige? Möchte ich wirklich in Hamburg leben?

Je mehr Zeit verging, desto deutlicher spürte ich, dass dieser Abschnitt zu Ende ging. Es war, als würde sich nach einer aufregenden Szene im Theater der Vorhang langsam schließen, bereit, den nächsten Akt zu eröffnen.

Fernab jeglicher Logik war da immer noch diese innere Stimme, die mir weismachen wollte, tatsächlich an den Bodensee zu ziehen. Einfach irgendwo hinziehen, wo ich noch nie war?

Meinem Verstand erschien das Ganze wie eine Schnapsidee, die zum Scheitern verurteilt war, aber mein Herz wurde lauter und lauter. Schließlich gewann es die Oberhand; und das Gute daran, wenn man eine Krise durchlebt hat, ist, dass man die Dinge entspannter sieht. Ich dachte mir: »Hey, ich bin ja bereits durch die Hölle gegangen, was soll mir also noch groß passieren?« Und obwohl ich nicht wusste, was mich erwarten würde, ich niemanden am Bodensee kannte, nicht viel Geld in der Tasche hatte und auch noch nicht hundertprozentig stabil war, dachte ich mir: »Scheiß drauf. Let's go!«

Ich trennte mich von meiner Freundin, ließ so gut wie alles zurück und stieg in den Zug Richtung Bodensee.

Der Neubeginn

»Gehe mutig den ersten Schritt, und das Leben wird dich belohnen.« Dieser Spruch beschreibt ziemlich genau, was ich in der ersten Zeit am Bodensee erlebte. Von Anfang an war eine gewisse Magie mit im Spiel, und die Dinge fügten sich zu meinen Gunsten. Ziele, die andere Menschen für schwierig zu erreichen hielten, flogen mir einfach so zu. Ich kann mich noch gut an eine Konversation erinnern, die ich mit einem der ersten Menschen in meiner neuen Heimat, Lindau am Bodensee, führte:

»Wir sind hier ein eingeschworenes Volk. Man findet hier nicht so leicht Freunde.« – Einige Wochen später hatte ich bereits zahlreiche neue Freundschaften geknüpft mit Menschen, die mit mir auf einer Wellenlänge schwangen.

»Der Arbeitsmarkt hier ist alles andere als leicht. Viel Spaß bei der Jobsuche.« – Bereits kurze Zeit nach meiner Ankunft

fand ich wie durch Zauberhand einen gut bezahlten Job in einem Café direkt an der berühmten Lindauer Hafeneinfahrt, in dem ich sofort eine leitende Position übernehmen konnte.

»Du weißt aber schon, dass es so gut wie unmöglich ist, hier eine Wohnung zu finden?« – Und auch hier fügten sich die Dinge. In Lindau begann ich, mich in einem Verein zu engagieren, der Kinder wieder den Umgang mit der Natur lehrt. Der Vereinssitz war ein wundervoller Bauernhof mit einem riesengroßen Garten, mitten im Herz von Lindau. Nach einigen Wochen wurde mir angeboten, dort einzuziehen, um ein Auge auf den Hof zu haben. Ich durfte dort kostenlos wohnen im Ausgleich für mein soziales Engagement. Ein absolutes Wunder!

Es war ein tolles Gefühl. Diese Verkettung glücklicher Ereignisse gab mir die Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Ich glitt nur so durchs Leben. Doch so schön die erste Zeit am Bodensee auch war, tief in mir wusste ich, dass noch etwas fehlte. Obwohl es mir schon so viel besser ging und ich um einiges stabiler war, war ich noch nicht geheilt.

Auch das Thema »Beruf« hatte ich noch nicht in Angriff genommen. Ja, ich hatte einen Job, aber mir war damals schon bewusst, dass ich mich als Therapeut selbstständig machen wollte. Schließlich hatte ich ja auch meine Ausbildung in der Klopftchnik erfolgreich absolviert. Aber dieses Ziel schien noch in weiter Ferne, und freiwillig wollte ich mich um diese Sachen erst einmal nicht kümmern. Schließlich hatte ich so eine harte Zeit durchgemacht und wollte erst einmal aufatmen.

Doch scheinbar ist meine Seele an Wachstum interessiert, denn kurz darauf sollte mich das Leben selbst erneut in einen tiefen Prozess werfen.

Die große Prüfung

Zufrieden mit meinem Leben und der Ruhe, die nach meinem großen Sturm in Hamburg einkehrte, schlenderte ich leichtfüßig durch die engen Gassen auf der Lindauer Insel, als es mich in ein Geschäft am Ende der Straße zog. Ohne großartig zu überlegen, ging ich einfach hinein und sah mich um. Sofort fiel mir die Inhaberin auf, die seitlich zu mir stand und mit einem Kunden sprach. Plötzlich wandte sie sich mir zu, und wir schauten uns in die Augen. Für einen kurzen Moment verschwamm alles um mich herum, und es war, als würden Zeit und Raum nicht mehr existieren. Diese Augen hypnotisierten mich, und ich hatte auf komische Art das Gefühl, mir selbst in die Augen zu blicken. Bei ihr hatte ich prompt dasselbe Gefühl wie damals, als ich auf Basketball, die Klopftechnik und den Bodensee gestoßen war ... multipliziert mal tausend.

Von einer leichten Peinlichkeit auf beiden Seiten berührt, tauschten wir nach einem kurzen Gespräch Nummern aus. Die Anziehung zwischen uns war so stark, dass wir bereits am selben Abend ein Paar wurden.

»Wow, was für ein Geschenk des Himmels!«, dachte ich mir zu Beginn. So zügig wieder eine Freundin hier zu haben, würde mein neues Leben komplett machen. Und die erste Zeit fühlte es sich auch genauso an. Wir verbrachten viel Zeit miteinander, fühlten uns ganz tief verbunden und konnten förmlich gegenseitig unsere Sätze vervollständigen. So etwas hatte ich noch nie zuvor erlebt.

Das Besondere an uns: Einerseits waren wir uns so ähnlich und andererseits so verschieden. Während ich zum Beispiel sofort mein Herz öffnen konnte und fast schon zu viel für sie da

war, hatte sie immer wieder Probleme mit Nähe. Und während sie ganz allein ein erfolgreiches Geschäft aufgebaut hatte und ihren Traum lebte, jobbte ich immer noch in einem Café.

Es kam schließlich, wie es wohl kommen musste. Nachdem sie immer wieder geäußert hatte, dass ihr unsere Beziehung zu nah ginge, zog sie sich immer mehr zurück, bis sie es schließlich ganz beendete. Zuerst wollte ich es gar nicht wahrhaben. »Wie kann sie etwas, das so perfekt war, einfach wegwerfen? Das macht keinen Sinn.«

Mein Kämpferinstinkt wurde geweckt, und ich gab alles, um sie davon zu überzeugen, dass es doch funktionieren könnte. Doch vergebens. Es trieb sie nur noch mehr von mir weg. So stark, dass sie nach wenigen Wochen bereits einen Neuen hatte. Spätestens jetzt sickerte es langsam bei mir durch: Ich hatte sie verloren.

Den Abend, als ich sie Hand in Hand mit ihrem neuen Partner sah, zerriss es mir das Herz. Tränenüberströmt schaute ich in den Himmel, als ob ich sagen würde: »Wollt ihr da oben mich eigentlich verarschen? Womit habe ich das verdient?«

Die anfängliche Wut über das Geschehene verflog recht schnell, und ich stürzte ein weiteres Mal in ein riesengroßes Loch. Ich vermisste die tiefe Liebe und Annahme, die ich durch meine verlorene Partnerin gespürt und nach der ich schon als Kind vergeblich gesucht hatte. Sie hatte mich vervollständigt. Auch wenn ich selbst zum Beispiel noch nicht meine Berufung lebte, mit ihr an meiner Seite war es so, als würde ich es durch sie mit leben.

Wochenlang war ich in einem tiefen Schmerz gefangen. Mir ging es sogar noch schlechter als in meiner heißesten Pha-