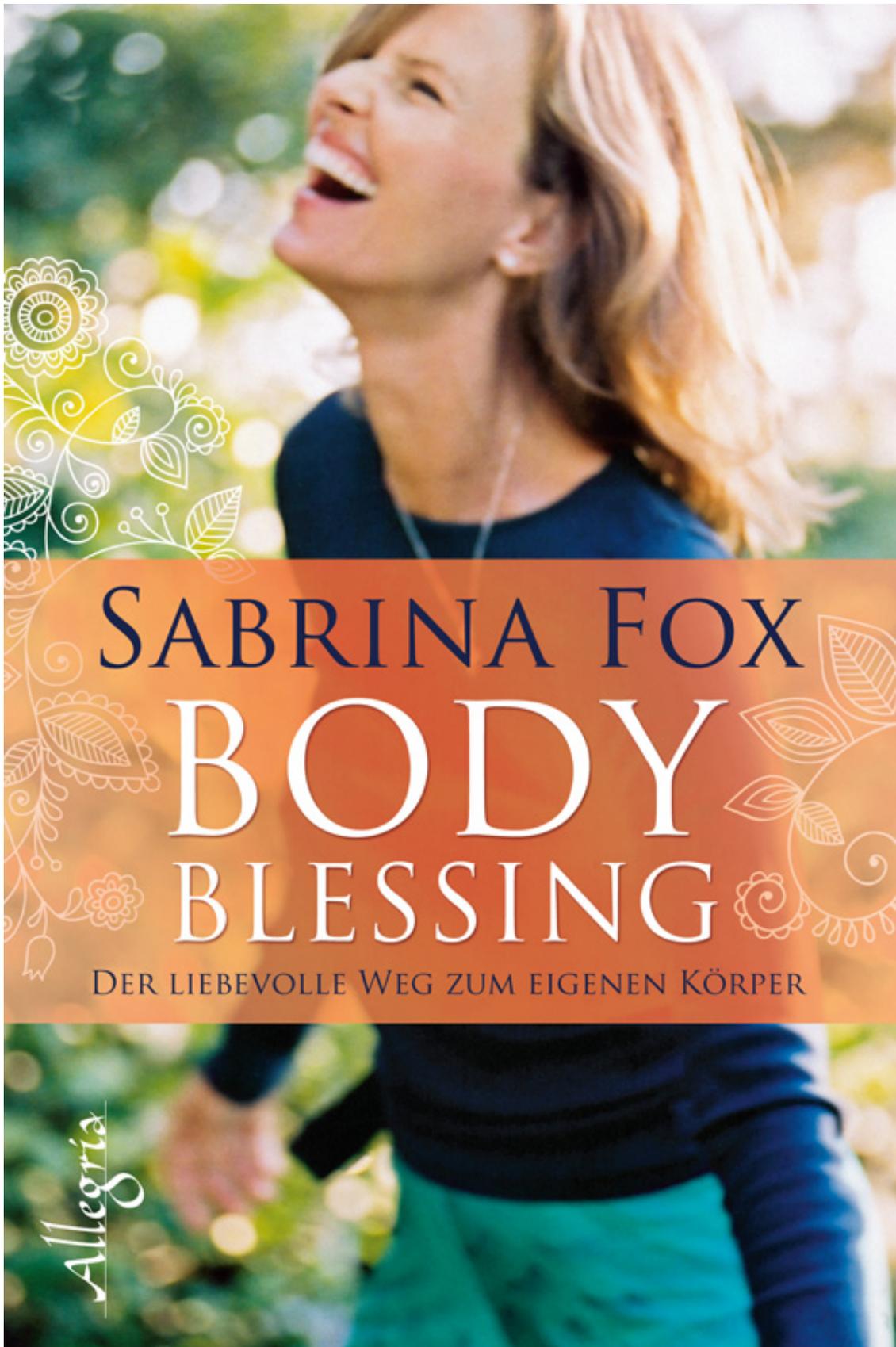


SABRINA FOX
BODY
BLESSING

DER LIEBEVOLLE WEG ZUM EIGENEN KÖRPER

Allegria



SABRINA FOX
BODY
BLESSING

DER LIEBEVOLLE WEG ZUM EIGENEN KÖRPER

Allegria

SABRINA FOX

BODY
BLESSING

DER LIEBEVOLLE WEG ZUM EIGENEN KÖRPER

Allegria

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Allegria ist ein Verlag der [Ullstein Buchverlage](#) GmbH

Herausgeber: Michael Görden

ISBN 978-3-8437-0094-8

© 2011 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Titelfoto © Björn Kommerell

Umschlaggestaltung:

geviert München/www.geviert.com

Lektorat: Ralf Lay

Satz: Keller & Keller GbR

eBook: [LVD GmbH](#), Berlin

Blessing:

- eine Danksagung
- ein Segen Gottes
- etwas Nützliches, wofür man dankbar ist
- ein Gebet zum Schutz
- eine Unterstützung

*»Als Erstes musst du den Körper lieben.
Die meisten machen sich über ihren Körper lächerlich, weil
sie ihren Körper nicht als perfekt sehen.
Ehre und segne dieses wundervolle Gefäß,
das dir gegeben worden ist, um es zu bewohnen.«*

Theo

*»Niemand sollt ihr euren Körper hassen.
Niemand schaut ihn mitleidig an.
Niemand sollt ihr ihn fürchten.
Niemand wollt ihr einen Gedankengang unterstützen, indem
ihr auf euren Körper schaut
und ihn als einen Defekt oder Misserfolg seht.«*

Solano

Inhalt

Vorwort

1. Die erste große Liebe: unser Körper
2. Wir haben keine Seele, die Seele hat uns
3. Wie ich meinen Körper segnen lernte
4. Außergewöhnliche Körper
5. Was denken wir eigentlich?
6. Woher kommen die Gedanken?
7. Die Quelle der Emotionen
8. Wahre und gezeigte Emotionen
9. Zurück in den Körper
10. Spannende Wechseljahre
11. Älter werden: eine Übung im Loslassen
12. In Verbindung mit anderen
13. Sexuelle Innigkeit und sexuelle Sucht
14. Das Körperempfinden der Kinder
15. Über die Gründe unserer Krankheiten
16. Zwei Stunden mit der Ewigkeit
17. Das Auswählen von Therapien
18. Wenn die Seele den Körper verlässt
19. Zunehmen, Abnehmen, Annehmen
20. Brief an einen Teenager
21. Selbstbewusstsein und Selbstliebe
22. BodyBlessing für sich selbst
23. BodyBlessing für Paare
24. BodyBlessing für Kinder
25. BodyBlessing für Kranke oder Mitmenschen, die nicht mehr ganz im Körper sind
26. BodyBlessing für Tiere
27. Falls es schwerfällt ...

[BodyBlessing auf einen Blick](#)

[Dank](#)

[Empfehlungen](#)

[Über die Autorin](#)

Für Julia





Vorwort

Wenn mir früher jemand gesagt hätte: »Sprich doch mal mit deinem Körper und vergiss nicht, ihn zu segnen«, hätte ich innerlich den Kopf geschüttelt und mir vorgenommen, doch ein bisschen Abstand zu dieser seltsamen Person zu halten. Mit dem Körper reden? Wie soll denn das gehen? Ihn segnen? Wozu?

Mein Körper »hing« damals »an mir herum« und sollte funktionieren. Wie mein Auto, meine Waschmaschine und mein Computer. Fraglos. Klaglos. Selbstverständlich. Doch das tut er, wie wir wissen, nicht immer. Warum eigentlich? Was will unser Körper von uns? Will er überhaupt etwas?

Unser Körper schickt uns Zeichen. Gibt uns Nachrichten. Manchmal klare Anweisungen. Denn unser Körper ist auf unserer Seite. Auf der Seite unserer Seele. Nicht immer auf der Seite unseres Verstandes.

Die Geschichte unserer spirituellen Entwicklung als Menschen ist deshalb voll von Geschichten gegen den Körper. Er wurde als »niedrige« Energie eingestuft, man sollte ihn überwinden, ignorieren, manipulieren und/oder in der Meditation oder im Gebet schnellstens verlassen. Die wenigsten Menschen lieben ihren Körper, und noch weniger halten sich wirklich zu hundert Prozent in ihm auf. Das ist auch gar nicht so einfach, denn das Nachdenken hält uns häufig davon ab, wirklich präsent zu sein. So treiben wir uns gedanklich entweder in der Vergangenheit oder in der

Zukunft herum, voll mit Sorgen und Krisen, die wir uns ausmalen.

Erst seit den letzten Jahren dringt es ins allgemeine Bewusstsein, dass unser Körper nicht mit einem Auto verglichen werden kann, das man – etwa bei Krankheiten – eben ab und zu zur Reparatur gibt und das man anschließend genauso benutzt wie vorher. Vielmehr steckt hinter Krankheiten eine Botschaft.

Wir sollen unseren Körper akzeptieren, und wir sollen ihn lieben – so, wie er ist. Das ist aber nicht so einfach, wenn uns dieses und jenes nicht gefällt, wenn er krank wird oder wir mit einer Behinderung (also abseits der Norm) auf diese Welt gekommen sind. Dank der Flut einschlägiger Publikationen beschleicht uns häufiger die Sorge, dass keiner von uns mehr alt werden wird, ohne Alzheimer zu bekommen oder ins Pflegeheim zu müssen. Alt werden sieht grauenvoll aus. Von den Falten mal abgesehen – an die wir uns ja vielleicht noch gewöhnen könnten –, scheint es später weder mit unserer Blase noch mit unserem Orgasmus noch mit unseren Knien richtig zu klappen. Wir sollen froh sein, wenn wir entweder drei Kinder zum späteren Windelwechseln oder wenigstens eine anständige Pflegeversicherung haben, damit wir nicht einsam und verlassen in einer verkommenen Einzimmerwohnung sterben und es nur die Nachbarn nach Wochen an diesem entsetzlichen Geruch bemerken ...

Mittlerweile haben wir uns angewöhnt, an unserem Körper herumzuoperieren. Erlauben uns Lippen, die wir nicht mal mit zwanzig Jahren hatten, Busen, die eine Barbiepuppe vor Neid erblassen ließe, benutzen Viagra wie Vitamin C, damit ja nichts mehr schiefgehen kann, und quälen uns durch Dutzende von Diäten, von der keine wirklich zu funktionieren scheint.

Doch vielleicht wollen uns die Extrapfunde ja auch schützen: vor einer Welt, die uns zu harsch erscheint, vor so empfundenen Angriffen, die wir nicht einordnen können ...

... Während ich das schreibe, läuft gerade auf meinem I-Pod das Stück »Don't worry, be happy« von Bobby McFerrin, das eigentlich in meiner Klassik-Musikliste gar nichts zu suchen hat - und beim Überprüfen auch nicht mehr drauf ist. Ich liebe diese kleinen Zeichen ...

Ich schreibe hier nicht, um Ihnen etwas beizubringen. Ich möchte Sie nur erinnern. Ich schreibe darüber, weil ich erlebt habe, dass wir - also wir als Seele und nicht wir als Verstand/Persönlichkeit/ Ego - hier sind, weil wir etwas lernen und erfahren wollen. Dafür haben wir dieses Geschenk, unseren Körper, mitbekommen. Sozusagen als Barometer, denn wir haben uns vorgenommen, das Göttliche in Menschenform zu erfahren. Uns selbst als göttlich zu bezeichnen klingt zunächst vielleicht sehr blasphemisch, besonders für streng erzogene Katholiken, auch mir ging das so, und doch erfühle ich mittlerweile, dass dies wahr ist. Wir sind ein Teil Gottes. Wie die Sonnenstrahlen von der Sonne kommen, so sind wir ein Teil der Unendlichkeit Gottes. Und machen hier - auf dieser Erde - eine menschliche Erfahrung. Und dazu brauchen wir nun mal einen Körper.

Obwohl ich sechzehn Jahre in den USA lebte, habe ich eine natürliche Abneigung, englische Wörter in meiner deutschen Sprache zu benutzen. Hier aber verwende ich sie sogar im Titel: BodyBlessing. Die Wörter »Körper-Segen« treffen nämlich nicht genau das, was ich sagen will. Der Körper ist auf Deutsch eben nur Körper. Auf Englisch ist body auch immer eine Art Raum, in dem etwas stattfindet. Mit blessing verhält es sich ähnlich. Die deutschen Wörter »Segen« und »(etwas) segnen« sind Gott oder der Kirche vorbehalten. Ich selbst zögere gelegentlich noch leicht, wenn ich sie auf Deutsch ausspreche.

Das englische blessing hingegen bietet uns viel mehr an. Einmal natürlich den Segen Gottes. Dann enthält ein

blessing auch immer noch ein großes Element der Dankbarkeit (zum Beispiel auch beim Segnen unseres Essens), und zusätzlich benutzt man das Wort blessing, um Unterstützung anzubieten - anderen und natürlich auch sich selbst.

Dieses Buch ging durch einige Stufen der Namensfindung. Es soll eine Liebesgeschichte sein. Das Wissen darum vermitteln, dass unser Körper unser bester Freund, unsere größte Liebe, unser wichtigstes Barometer sein kann. Jeder hat seine eigenen Erlebnisse, und hier beschreibe ich meine Erfahrungen und einige meiner Familie, meiner Freunde, meiner Leser und Leserinnen. Nicht alles ist für alle richtig. Lassen Sie uns gemeinsam auf diese Reise gehen. Eine Reise, auf der wir uns wieder als unendliche Seele erkennen, die sich für dieses Leben einen endlichen Körper gesucht hat. Und der will geliebt, einbezogen und gehört werden.

Dieses Buch über das Geschenk unseres Körpers kann man mit einer simplen Aussage zusammenfassen: »Akzeptiere ihn. Liebe ihn. Hör auf ihn.« Nur manchmal braucht es dazu ein bisschen mehr. Dann haben mir Erklärungen, wie ich sie auch in diesem Buch wiedergeben möchte, immer sehr geholfen. Wenn ich etwas verstehe, dann fällt es mir leichter, die nötigen Schritte zu unternehmen. Eben auch den, mich und meinen Körper zu lieben.

Sabrina Fox
München, im Frühjahr 2011

Die erste große Liebe: unser Körper

Jede anständige Liebesgeschichte – so sind wir es gewohnt – besteht aus Begeisterung, Leidenschaft, Drama, Liebe, Eifersucht, Verlustängsten und Unsicherheiten, und nicht anders ist es auch bei der Liebesgeschichte mit unserem Körper. Wir waren einmal in ihn verliebt. Ganz am Anfang. Regelrecht begeistert! Wir liebten es, unsere Finger zu beobachten; fühlten uns großartig, wenn wir Geräusche von uns geben durften. Wir waren ekstatisch, als wir zum ersten Mal gekrabbelt sind. Unsere unbeholfenen Schritte wurden von begeistertem Klatschen und »Bravo!«-Rufen begleitet. Als wir dann gelernt hatten, die Toilette zu benutzen, und keine Windeln mehr brauchten, wurden wir mit Küssen belohnt. Unsere Eltern betrachteten uns zärtlich, wie wir da in ihren Armen lagen, und niemals hätten sie sich gedacht: »Mal sehen, wie wir dieses Kind vermurksen können.« Sie wollten das Beste. Das Beste, was sie schaffen konnten. Für manche Eltern war das zwar nicht besonders viel. Aber wir liebten sie. Trotzdem.

Wir krochen zu ihnen ins Bett, wenn wir Angst hatten, und mit einem Kuss und einem In-den-Arm-Nehmen war alles wieder gut. Zumindest für die meisten von uns. Wir liebten den Körper unserer Mutter und unseres Vaters oder wer immer sonst uns die ersten Monate in den Armen hielt und aufzog. Wir liebten die Nähe, und wir liebten die Wärme. Wir liebten die starken Arme, die uns hochhoben, in die Luft schmissen und sicher wieder auffingen. Die Welt war klein

und überschaubar, und wir waren nicht verantwortlich für uns selbst.

Sind wir auch heute noch begeistert von unserem Körper? Sind wir noch dankbar? Denken wir an ihn mit Freude oder beschimpfen wir ihn regelmäßig, und dies vielleicht, ohne dass wir es überhaupt wahrnehmen?

Eine meiner Freundinnen zum Beispiel – sie ist Mitte vierzig – hat einiges an körperlichen Herausforderungen zu bewältigen. Sie ist häufig krank und erschöpft. Regelmäßig höre ich von ihr Sätze wie »Ich bin so schlapp«, »Ich sehe heute wieder fürchterlich aus«, »Ich habe so ein schlaffes Bindegewebe« oder »Ich fühle mich wie aufgebläht, schau dir nur diesen Bauch an«. Dabei ist sie eine ausnehmend attraktive Frau. Sie wird regelmäßig sehr viel jünger geschätzt, als sie ist, und sie hat ihre mädchenhafte Figur behalten. Ihre drei erwachsenen Töchter glaubt man ihr nicht. Ihr Mann vergöttert sie seit Jahren. Doch das alles spielt für sie keine Rolle. Sie schimpft häufig mit sich selbst.

Ich fragte sie einmal, ob sie an einem Experiment teilnehmen möchte. Ich gab ihr einen von diesen Handzählern. Das sind solche kleinen Apparate, die in der Regel zwei Knöpfe zum Drücken haben. Einen, um etwas zu zählen, den zweiten – in diesem Fall einen roten –, um alles Gezählte zu löschen. Diese Handzähler werden meistens dazu eingesetzt, Besucher aller möglichen Einrichtungen zu zählen, und häufig steht jemand am Eingang und drückt einfach nur, wenn jemand hereinkommt. Die Aufgabe meiner Freundin sollte es nun sein, jeden Morgen immer wieder auf den Zählknopf zu drücken, wenn sie etwas Schlechtes über ihren Körper dachte und sagte. Beides musste gezählt werden: die Gedanken und die Worte. Jeden Abend sollte sie sich die Zahl aufschreiben und am nächsten Morgen wieder von vorn beginnen. Die Idee dahinter ist klar: Natürlich sollte das Bewusstsein über die eigenen Gedanken und Worte geschärft werden.

Ich gab meiner Freundin diesen Zähler kurz vor unserem gemeinsamen Italienischkurs. Eine Minute später sagte sie: »Ich kann mir einfach nichts mehr merken.«

Ich schaute sie kurz an und sagte: »Drücken.«

Sie weigerte sich. »Das ist aber so! Ich kann mir einfach nichts mehr merken.«

Ich: »Das ist mir egal. Du sollst drücken, wenn du etwas Schlechtes über deinen Körper sagst. Ob das jetzt stimmt oder nicht.«

»Nein, ich drücke nicht.«

»Doch, du drückst«, antwortete ich lachend.

Mittlerweile rangelten wir uns um den Drücker. Sie wollte ihn von mir weghalten, ich wollte ihn drücken. Die Italienischlehrerin schaute etwas befremdet, und schließlich drückte meine Freundin den Knopf doch, aber nicht ohne protestiert zu haben. Wir mussten beide grinsen. Dann allerdings nicht mehr, weil wir unserer Lehrerin diesen Vorfall – auf Italienisch! – erklären sollten ...

Ich fragte meine Freundin in der Folgezeit regelmäßig, wie es denn so ginge. Am ersten Tag hatte sie ihn zwölfmal gedrückt. Die Tage später häufiger vergessen. Dann fünfmal. Dann wieder neunmal. Das Bewusstsein schärfte sich. Einen Monat später rief ich sie an und fragte, ob sie bereit sei für den zweiten Teil des Experiments. »Ab jetzt«, so sagte ich ihr, »kannst du den roten Knopf zum Löschen drücken, wann immer du etwas Nettes über deinen Körper sagst.« Es war für eine Zeit Stille am anderen Ende der Telefonleitung. Dann kam ein trockenes »Ich dachte mir schon, dass der zweite Teil schwieriger wird« aus dem Hörer.

Ist sie eine Ausnahme? Bestimmt nicht. Wir wissen, dass jede Beziehung, in der wir die Warnzeichen nicht beachten, über kurz oder lang nicht funktionieren wird. Bei unseren Liebesbeziehungen ist uns das klar. Eigenartig. Bei unserem Körper tun wir das nicht, wie das folgende fiktive Gespräch zwischen Körper und Verstand (Ego) zeigt:

Körper: Ähm, Entschuldigung, ich unterbreche nur ungern, aber ich bin ziemlich müde.

Verstand: Also, wenn ich mit diesem Projekt hier fertig bin, muss ich dringend noch Herrn Müller und die Chefin von Dingsda anrufen, dann ... verdammt, wo sind diese Unterlagen? Die habe ich doch irgendwie ... jetzt stürzt mir dieses blöde Computerprogramm schon wieder ab! Nein!!!

Körper: Ich bräuchte wirklich eine Ruhepause ...

Verstand: Wo ist denn bloß mein Handy? Ich muss Rita noch anrufen, wegen des Abendessens. Sind die E-Mails jetzt rausgegangen? Ah ja, okay. Was schreibt denn der schon wieder? Was bildet der sich eigentlich ein? Das beantworte ich von zu Hause aus. Ich muss noch den Mantel von der Reinigung abholen, den brauche ich für heute Abend. Wo ist bloß der blöde Reinigungszettel? Handy? Jetzt aber los. Wo habe ich noch mal den Wagen geparkt?

Körper: Das Rad vielleicht? Ein bisschen frische Luft?

Verstand: Puh, ist das kalt. Gott sei Dank für die Sitzheizung.

Körper: (Seufzt.)

Seele: Wenn ich mich mal einmischen dürfte ...

Verstand: Ah ... schon wieder diese Magenschmerzen. Wo sind denn meine Pillen? (Holt die Pillendose und wägt kurz ab.) Na ja, jetzt nehme ich mal zwei. Die normale Dosis scheint auch nicht mehr zu wirken.

Körper: Ich bin wirklich müde.

Verstand: Mach bloß nicht schlapp! In zwei Monaten fahren wir in Urlaub. Reiß dich zusammen.

Seele: Das ist zu lange. Wir werden unserem Körper vorher Ruhe gönnen müssen.

Körper: Danke, Seele. Das sage ich auch schon die ganze Zeit, aber auf mich ...

Verstand: Nein, jetzt nimmt der mir den Parkplatz weg! Soll ich das neue Kleid anziehen ... ja, das mache ich und die Schuhe dazu.

Körper: Die zehn Zentimeter hohen? Die schwarzen? Um Himmels willen, die tun weh!

Verstand: Ach, nur ein bisschen. Ich sitze sowieso die meiste Zeit.

Körper: Ich würde mich lieber hinlegen. Am besten in der frischen Luft und mit den Füßen in der Erde.

Verstand: (Schaut aus dem Autofenster zum nahen Park.) Ich müsste auch mal wieder spazieren gehen. Da geht ja sogar einer barfuß! Der spinnt wohl. Der holt sich ja den Tod!

Seele: Unser Körper braucht auch den Kontakt zur Erde.

Verstand: Habe ich noch Zeit, mir die Haare zu waschen? Dreißig Minuten? Ja, das müsste gehen.

Körper: Bitte, vielleicht wenigstens etwas Stille?

Verstand: Und jetzt nichts wie nach Hause. (Das Radio wird angemacht. Kurz danach klingelt das Handy.) »Hallo, ja, ich

freue mich auf unseren Mädelsabend. Soll ich was mitbringen?« Hoffentlich sagt sie Nein, ich habe wirklich keine Zeit. »Du, ich krieg gerade noch einen Anruf rein, bleib dran.« - »Hallo? Ah. Super. Gut, morgen geht Mittagessen? Ich habe da eigentlich einen Termin, aber der ist nicht so wichtig ...«

Körper: Halt! Das war doch unser Akupunkturtermin? Da freue ich mich schon die ganze Woche drauf! Den brauche ich dringend! Bitte nicht absagen!

Verstand: «Nein, das ist überhaupt kein Problem. Den Termin kann ich verschieben, und ich bin dann so um 13.00 Uhr bei Ihnen. Bis morgen.« - »Süße, bist du noch dran? Ja, das war die Produktionsleitung. Ich glaube, die wollen mein Aufgabengebiet erweitern. Mal sehen. Scheiße, Polizei. Ich ruf dich zurück, ich habe keine Ohrstöpsel.«

Körper: Können wir nicht auf das Haarewaschen verzichten und uns stattdessen ein bisschen hinlegen und entspannen? Vielleicht sogar meditieren und auf unsere Seele hören?

Verstand: »Guten Tag. - Ich hätte gern einen doppelten Espresso. Ja, zum Mitnehmen. Richtig stark, bitte. Puh, ich habe gerade einen toten Punkt.«



Viele von uns kennen ähnliche innere Dialoge. Wir wollen nicht darauf hören, was uns unser Körper sagen will. Wir haben einfach keine Zeit, keine Lust oder »Wichtigeres« zu tun. Bis, ja bis sich eine Krise abzeichnet. Auch ich begann meinen spirituellen Weg - wie viele Menschen - mit einer Krise.

Ich war damals Journalistin und Fernsehmoderatorin. Eine meiner wichtigsten Fernsehsendungen wurde eingestellt, und ich galt als öffentlicher Versager. Damals war ich mit einem Amerikaner verheiratet, hatte eine kleine Tochter und lebte in Los Angeles. So begann - Gott sei Dank - mein Aufwachen in ein spirituelles Bewusstsein.

Die erste Zeit meiner spirituellen Entwicklung war auf mein inneres Leben fokussiert. Ich begann zu meditieren. Ich las viele Bücher. Ging auf einige Workshops. Lernte Lehrer kennen. Verließ Lehrer wieder. Hörte von Channelings.*

Ich erlaubte mir Massagen, bekam Jin Shin Jyutsu (eine Art Akupunktur ohne Nadeln) und hörte von Chakren (Energiefeldern im feinstofflichen Körper), die ich öffnen sollte. In den ersten Meditationen - damals am Anfang der neunziger Jahre - wurde ich immer dazu angeregt, meinen Körper zu verlassen. Ich sollte mir vor meinem inneren Auge diverse Gegenden und schöne Plätze vorstellen, in denen ich glücklich war. Eine Bank im Wald. Einen Strand. Schöne Landschaften. Nie sollte ich »in mir« einen Platz finden. Alles war außerhalb.

Das war mir nur recht. »In mir« war nämlich kein Platz, der mir wirklich gefiel. »In mir« wollte ich eigentlich gar nicht sein. »In mir« war ich unglücklich, unzufrieden, unruhig. Ich hoffte vielmehr, dass es »woanders« besser werden würde. Dieses »Weit weg« versprach mir Glückseligkeit. Gängige spirituelle Literatur unterstützte mich dabei.

Es wurde viel von Astralreisen gesprochen, bei denen man nur durch ein dünnes energetisches Band mit seinem Körper verbunden bleibt - wenn's denn sein muss -, und ansonsten wurden wunderbare, großartige himmlische Erlebnisse versprochen. Das war sozusagen die Einweihung zu einem wahrlich spirituellen Menschen. So wurde man endlich (!) die niedrigen Körperbedürfnisse los. Hier fühlten wir uns wohl. Wir flogen der Unendlichkeit entgegen - ohne

anstrengende Lebenspartner, Kinder, Familien, Kollegen und Nachbarn. Es gab solche, die diesen Zustand schon erreicht hatten und in den höchsten Tönen davon schwärmten, und eben den Rest von uns.

Dummerweise ist nun jede Meditation einmal zu Ende, und auch wir kamen zurück in unseren doch so ungeliebten, schweren Körper, der so gar nichts mit den Gefühlen gemeinsam hatte, die wir in diesen großartigen Meditationen erlebten. Kein Wunder also, dass unsere Mitmenschen, für die unser spirituelles Interesse entweder dubios erschien oder doch zumindest in höchstem Maße naiv, sich die größten Sorgen um uns machten. »Ihr flüchtet vor der Realität«, wurde uns unterstellt, und wir verneinten das ganz entschieden.

Und doch ... flüchtete ich. Meine Engel sagten mir in einer Meditation einmal: »Wir können leichter mit dir Kontakt aufnehmen, wenn du auch zu Hause bist.« Ich wusste genau, was mit »zu Hause« gemeint war: mein ungeliebter Körper.

Ich war jedoch nicht zu Hause. Ich war entweder in der Vergangenheit, in der Zukunft, in den Angelegenheiten anderer Leute oder in meinen Meditationen ganz weit, weit weg. Die Geschichte des Körpers ist auch immer eine Geschichte des Nach-Hause-Kommens: zurück zu der Begeisterung, die wir empfanden, als wir diesen Körper zum ersten Mal anprobierten. Zurück zur Dankbarkeit, dass wir ihn überhaupt haben. Zurück zur Akzeptanz, wie er ist. Zurück zur Liebe für unseren Körper.

* Channeling bedeutet, dass Wesen, die zurzeit nicht über einen menschlichen Körper verfügen, durch den Körper eines anderen lehren.

Wir haben keine Seele, die Seele hat uns

Wir sind unendliche Seelen, die eine menschliche Erfahrung machen. Wenn wir davon ausgehen, dass wir uns selbst - als Seele - diesen Körper ausgesucht haben, dann müssen einige von uns ziemlich fahrlässig gewählt haben, denn wie sonst ist es zu erklären, dass es Behinderungen gibt, schöne und weniger schöne Menschen, große und kleine, angenehm riechende und übermäßig schwitzende? Welche mit Krankheiten, die dann später ausbrechen, und ungesundem genetischem Material.

Aber welche Seele würde sich denn so etwas aussuchen?

Keine, wenn wir nur einmal hier wären.

Keine, wenn es uns nur als Körper gäbe.

Keine, wenn wir am Ende dieses Lebens einfach stürben und uns in nichts auflösten.

Und alle, wenn wir schon Hunderte Male gelebt hätten.

Ich liebe Sissi-Filme. Ja, ich weiß, ich sollte mich eigentlich schämen, aber Sissi war damals, in meiner Kindheit, eine Fluchtmöglichkeit für mich, und deshalb ist mir Sissi liebevoll in Erinnerung. Inklusiv all der Wiederholungen, die man für eine Weile im deutschen Fernsehen fast jedes Jahr sehen durfte.

Würde ich mir deswegen Sissi jeden Tag anschauen? Um Himmels willen. Ich würde verrückt werden. Davon

abgesehen wäre das schrecklich langweilig. Immer das Gleiche. So schön die geschönte Liebesgeschichte von Sissi auch sein mag. Deshalb gibt es andere Filme. Andere Bücher. Andere Theaterstücke. Andere Fernsehsendungen. Wir sind fasziniert von dem Leben anderer ... und ähnlich eben auch von den unendlich vielen Leben, die wir uns aussuchen. Wie im Film müssen wir auch in unseren diversen Inkarnationen von uns selbst, von unseren Umständen, von unseren Herausforderungen, von unseren Talenten, von unseren Dramen hingerissen sein. Wir sind beleidigt, wenn wir von schlechten Schauspielern um die Illusion gebracht werden, dass sie die dargestellte Person auch wirklich sind. Wir wollen keine schlechte Regieführung, und wir wollen keine schlechten Drehbücher. Wir wollen überzeugt werden.

Das sind wir auch jetzt.

Überzeugt.

Tief verwickelt in unser gestaltetes Leben.

Manchmal zu tief. Manchmal erkennen wir nicht einmal, dass wir jedes neue Drama selbst zulassen. Dass wir immer wieder Menschen in unser Leben hereinlassen, die uns nicht guttun. Dass wir immer wieder Entscheidungen vermeiden bzw. genau die Entscheidungen treffen, die uns in diesem Drama, in diesem aufregenden Leben festhalten. Auch wenn wir keine Entscheidungen treffen, treffen wir damit eine Entscheidung.

Irgendwann einmal wachen wir auf. Nicht ganz. Nur so ein bisschen. Es schüttelt uns, und wir stellen uns die Fragen »Wer bin ich eigentlich?«, »Was mache ich hier?« und »Warum mache ich schon wieder das Gleiche?« ...

Jeder von uns kennt diese Situation: Wir sind in einer wirklichen, überraschenden Krise. Ein Auto rast auf uns zu. Wir hören eine traurige Nachricht. Oder jemand braucht Erste Hilfe. Irgendetwas Schwerwiegendes ist passiert, und wir sind – erstaunlicherweise – ganz ruhig. Wir haben keine Emotion, außer dass wir eine tiefe Ruhe fühlen und genau

wissen, was jetzt unmittelbar zu tun ist. Erst später erkennen wir, was da eigentlich geschehen ist: Unser emotionaler Körper war still. Unser Verstand entspannt. Beide waren in der zweiten Reihe, da, wo sie hingehören. Wir - als Seele - hatten das Steuerrad (oder soll ich sagen: die Fernbedienung?) sicher in der Hand. Auch wenn für die meisten dieser Zustand kurze Zeit später wieder vorbeigeht.

Aber dieser Moment war da. Er hat uns daran erinnert, wer wir sind. Ohne das ganze Drama. Ohne das ganze Hin und Her. Ohne das pausenlose Evaluieren unseres Verstandes in jeder Situation, in der wir uns befinden. Für diesen Augenblick waren wir präsent. Wir waren ruhig. Und wir fühlten uns klar.

In diesem Moment waren wir wach.

Ich kann mit dem Wort »Erleuchtung« nicht viel anfangen. Ich konnte mir nie etwas Richtiges darunter vorstellen. Mit dem Wort »wach« kann ich aber etwas anfangen: Ich bin mir bewusst, was ich tue, was ich denke, und das zu jeder Zeit. Das heißt nicht, dass ich mein Leben nicht genieße. Keine Freude und keinen Sex mehr haben kann, ohne dass ich (bildlich als Seele gesprochen) danebenstehe und mir das Ganze distanziert anschau. Das wäre ja nun wirklich kein Spaß.

Das Gegenteil ist der Fall: Ich fülle jeden Moment in meinem Leben - nun ja, so viele, wie wir eben mit Übung hinkriegen - mit meiner wachen Präsenz auf. Meiner ganzen Präsenz. Nicht nur der Präsenz meines Verstandes. Sondern der meines ganzen Seins. Das erleichtert mein Leben, und das erleichtert meinen Körper. Es gibt weniger Stresshormone. Weniger Flucht- oder Aggressionszeiten. Mehr Ruhe. Mehr Glückshormone. Mehr Lebensfreude.

Wir erschaffen uns als Seele hier auf dieser Erde eine menschliche Erfahrung, und dazu haben wir unsere Wünsche mitgebracht, unsere Seelenhausaufgaben. Alles, was uns schwerfällt, ist so eine Seelenhausaufgabe. Um

dieses Leben zu erleben, brauchen wir einen Körper. Eben den, den wir haben:

Seele A: Ich fühle, es wird Zeit.

Seele B: Ja.

Seele C: Ja.

Seele D: Ja.

Seele A: Die Erde. So ein interessanter Planet. So viele Wahlmöglichkeiten. Ich kann die ganze Palette der Emotionen ausprobieren.

Seele B: Deshalb kommen wir auf die Erde. Es ist unser Abenteuerurlaub.

Seele C: Unser Hobby!

Seele A: (Lacht.) Ja, jetzt wissen wir das. Erinnert ihr euch noch an die Angst vor dem Sterben?

(Alle Seelen erfüllen sich in der Welle der Glückseligkeit.)

Seele C: Ja. Das war wahrlich eigenartig.

Seele A: Der Schleier des Vergessens ist wirklich sehr dicht, denn sonst könnten wir diesen Abenteuerurlaub gar nicht richtig genießen.

Seele B: Stellt euch vor, wir würden nicht vergessen, dass wir für die Ewigkeit sind. Dann würden wir bei jedem eigenartigen Gefühl wie Trauer oder Ärger, Zorn oder Angst sofort in schallendes Gelächter ausbrechen. Und was möchtest du denn dieses Mal erfahren?

Seele A: Dieses Mal möchte ich versuchen, authentischer zu sein.

Seele C: Ich unterstütze dich dabei. Es macht mir immer wieder große Freude, auf dieser Erde zu sein. Wenn ich da in mein erstes Mal hineinfühle ...

Seele A: O ja. Ich war fasziniert vom Essen. Dann vom Hunger. Dann wieder vom Essen. Dann vom körperlichen Kontakt. Der Schmerz. Die Lust. Wie ich meinen Verstand zum ersten Mal bewusst entdeckte: toll, was man damit alles anstellen kann. Er muss dauernd beschäftigt werden.

Seele B: Du beginnst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Die Seelen, die in dieser Zeit als Menschen leben, lieben es noch sehr, mit ihrem Verstand zu spielen. Und du weißt natürlich, dass dich das allgemeine Bewusstsein beeinflussen kann. Es ist nicht einfach, seine Gedanken und Gefühle sauber von den anderen zu trennen. Noch dazu, wenn es genetische Verbindungen gibt.

Seele A: Ich brauche einige, die mich dabei unterstützen, authentisch zu sein.

Seele B: Ich helfe dir. Ich werde deine Mutter sein. Und da ich mich schon lange angepasst habe, werde ich dir ein Beispiel sein, dich nicht anzupassen.

Seele A: Ich danke dir. Was kann ich für dich tun?

Seele B: Du kannst mir durch deine Bestimmtheit helfen, mich daran zu erinnern, dass auch ich Wünsche und Sehnsüchte gehabt habe, die ich aufgegeben habe, damit ich akzeptiert werde.

Seele A: Das mache ich gern.

Seele C: Ich bin schon seit einer Weile inkarniert und werde dich, Seele B, zeugen. Dann bin ich dein Großvater, Seele A. Ich werde versuchen, dich nach meinem Gedankengut zu formen, damit du deine findest. Verzeih mir das bitte.

Seele A: Natürlich! Danke für den Gefallen. Danke auch euch Engeln, die ihr mich auf dieser Reise begleitet. Und all den Meistern, die mich unterstützen.

(Nach einer kurzen Ewigkeit ...)

Seele A: Ah, ich fühle meine Zeugung. Mein Körper wird weiblich werden. Ich habe mir einige Warnsignale einbauen lassen. Eine sehr empfindsame Haut und einen sensiblen Magen. Ich möchte, dass sie mich daran erinnert, wenn ich mich in ihr nicht wohlfühle. Bitte, lieber Körper, hilf mir, präsent zu sein.

Körper: Ja, gern. Ich bin dein Barometer.

Seele A: Ich freue mich so, dass ich diesen Körper erschaffen durfte. Ich kann den Herzschlag meiner Mutter hören. Es macht mir Spaß, ab und zu in den Körper hineinzugleiten. Später wird mir das nicht mehr so leicht möglich sein. Außer ich schlafe und verlasse mich, um mich in der Unendlichkeit aufzuhalten. Daran werde ich mich aber meistens nicht erinnern können. Schade eigentlich. Aber doch so richtig. Denn sonst wüsste ich wieder zu leicht, wer ich bin. Und der ganze Abenteuerurlaub wäre kein Abenteuer mehr.



Als ich das erste Mal davon hörte, dass dieses Leben unser Abenteuerurlaub sein soll, war ich unsicher. Ist das nicht alles ein bisschen zu einfach angesichts des Schmerzes und

des Dramas hier auf unserer Erde? Würde jemand wirklich freiwillig verhungern wollen? Freiwillig vergewaltigt werden? Freiwillig für lange Zeit Schmerzen ertragen?

Aber tun wir das nicht auch, wenn wir Filme ansehen? Wenn wir uns in Krimis erschrecken lassen? Wenn wir Bücher lesen, die uns Angst machen? Wir, als Persönlichkeit, als Ego, wollen erfahren, wie das ist. Aus zweiter Hand. In der Sicherheit unseres Kinoses-sels oder unseres Sofas. Wir überlegen uns automatisch, wie wir in diesen Situationen, die wir von außen betrachten, reagieren würden. Was würden wir tun in solch einer Krise? Und dann sind wir dankbar, dass wir dies nicht erleben müssen. Das Gleiche gilt auch dann, wenn wir als Seele auf die eigenen wirklich erlebten Schmerzen und Schwierigkeiten zurückschauen. Wir sind froh, dass wir sie überstanden haben, und manche dieser Erlebnisse werden Jahre später sogar zu Anekdoten.

Ich lernte, klarer zwischen Seele und Ego zu unterscheiden:

Ich - als Seele - bin für immer.

Ich - als Sabrina - existiere nur so lange, wie ich hier lebe.

Auf dieser Erde, in dieser menschlichen Erfahrung, sind wir nicht nur Seele, sondern wir sind eigentlich vier:

Seele, Körper, Verstand, Gefühl.

Was meine ich, wenn ich von Seele spreche? Als vor kurzem einige Freunde zum Abendessen kamen, sprachen wir über Depressionen, und ein Gast beschrieb dieses Krankheitsbild mit den Worten: »Die Seele ist krank.« Ich wusste, dass er die Psyche meinte, und doch ist die Seele nach meinem Verständnis nie krank. Die Seele kann überhaupt nicht krank werden.

Die Seele hat den Überblick. Die Seele weiß, dass wir für immer sind. Unsere Persönlichkeit, unser Ego, unser Verstand, ich als Sabrina, leide und weiß gelegentlich nicht

weiter. Die Seele weiß, dass dies eine kurzfristige menschliche Erfahrung ist. Wir häufig nicht. Ich habe keine Seele, sondern meine Seele hat mich.

Da ich in den Staaten gelebt habe, liebe ich auch die englische Sprache. Sie ist in diesem Fall sehr viel klarer. Da gibt es *spirit* (Geist) und *body* (Körper), *spirit* ist »Ich«, unendlich; das deutsche Wort »Geist« trifft es nicht. Geist kann unser Verstand sein, und es kann sich dabei genauso gut um einen Geist handeln, der uns im Film erschreckt. Mein *spirit* ist mein heiliger Geist, eben meine Seele. Das Ungreifbare. Unsichtbare. Die Essenz von mir.

Ist die Essenz von mir auch ohne Körper »Ich«? Habe ich noch Angewohnheiten von Sabrina, wenn ich meinen Körper an meinem Lebensende hier verlasse? Werde ich mich noch an Sabrina erinnern und einschmelzen in die Unendlichkeit der Ewigkeit wie ein Wassertropfen im Meer?

So, wie ich das verstehe und wie es sich für mich wahr anfühlt, bin ich als Seele unendlich. Ich suche mir diesen Körper, dieses Leben aus, um etwas zu erfahren. Immer wieder neu. Die Quintessenz meines Lebens behalte ich am Ende als Erfahrung in der Seele. Wenn ich also in einem Leben gelernt habe zu verzeihen, dann wird mir das Wissen um das Verzeihen im nächsten Leben nützlich sein. Das habe ich dann vorher schon einmal gelernt. In der darauffolgenden menschlichen Erfahrung (also einem neuen Leben) geht es vielleicht eher darum, mich selbst zu lieben, und das, was ich in den Leben vorher über das Verzeihen gelernt habe, ist mir jetzt nützlich.

Ich, als Seele, entscheide mich, wie ein Wassertropfen aus dem Meer in ein Glas gefüllt zu werden, in dem ich getrennt vom Meer meine eigenen Erfahrungen machen kann. Zusammen mit anderen einzelnen Wassertropfen, die ebenfalls in ein Glas gefüllt in meiner Nähe sind. Irgendwann einmal lasse ich das Glas zerbrechen, und dann gleitet der Wassertropfen – also ich, als Seele – wieder zurück in die Unendlichkeit des Meeres. Ich weiß, dass ich

zum Meer gehöre. Ich weiß aber auch, dass ich »Ich« bin. Und wenn ich will, eine weitere körperliche Erfahrung machen kann. Dazu brauche ich ein Glas. Dieses Gefäß – dieser *body* von Möglichkeiten – ist mein Körper.

Unser Spiel, unser Hobby, unser Abenteuerurlaub ist es, trotz des Aufenthalts in diesem Glas zu wissen und sich daran zu erinnern, dass wir Teil des Meeres sind. Wir wünschen uns, als Seele, wach zu sein. Manche von uns haben dieses erweiterte Bewusstsein mit acht Jahren, manche mit achtzig und manche in den letzten Atemzügen. Wir kommen hierher, weil wir wach sein wollen – trotz unserer menschlichen Erfahrung und trotz des Schleiers des Vergessens –, und damit wir wach werden, haben wir bestimmte Wecker ausgewählt. Jeder von uns seine eigenen. Die einen eine Krankheit. Die anderen ein Familiendrama oder eine berufliche oder finanzielle Katastrophe. Manche Übergewicht, andere Abhängigkeiten. Nicht jeder Wecker weckt uns sanft. Viele von uns wachen schon vorher durch ihre innere Uhr auf und wollen dann doch einfach noch eine Weile weiterschlafen. Dabei tun sie so, als ob sie nichts gehört hätten. Aber wir kennen das alle. Wir werden irgendwann einmal aufwachen. Dabei hilft uns unser Körper.

Wir haben eigentlich drei Körper: unseren Lichtkörper, unseren fleischlichen und unseren emotionalen Körper.

Unser fleischlicher Körper ist unser dichter Körper als Zusammensetzung von Zellen mit einer elektromagnetischen Frequenz. Er kann gesund oder krank sein. Stark oder schwach. Wach oder müde. An ihm erkennen wir nicht nur unsere physischen Verletzungen (Narben zum Beispiel, schlechte Zähne), sondern unser Körper hat auch eine Erinnerung (Magenschmerzen, Migräne, unsere angespannten Nackenmuskeln) und eine visuelle Körpersprache (die Arme sind verschränkt bei