

rowohlt
POLARIS

ZURÜCK ZU MIR



eine heilende Begegnung

LAURA MALINA SEILER



Laura Malina Seiler

Zurück zu mir

Eine heilende Begegnung

Über dieses Buch

Die SPIEGEL-Bestsellerautorin und Nummer-1-Podcasterin Laura Malina Seiler erzählt eine inspirierende und ermutigende Geschichte über die große Kraft, die wir in uns finden, darüber, wie wir wahrhaftig leben können.

In Almas Leben fühlt sich gerade nichts richtig an. Es ist, als würde sie sich mit ihren Problemen im Kreis drehen, obwohl sie sich nichts mehr wünscht, als endlich einfach glücklich zu sein. Aber was sie auch unternimmt, alles scheint wie blockiert – bis ihr eines Tages ein Paket gebracht wird. Darin: ein an sie adressierter Brief und ein Notizbuch. Es ist der Beginn einer inspirierenden Begegnung mit einer ihr zugleich fremden und doch so vertrauten Person, mit einer besonderen älteren Dame – und der Auftakt zu einer Reise zu sich selbst.

Vita

Laura Malina Seiler, geboren 1986, ist Bestsellerautorin, Coach, Speakerin und Podcasterin. Mit ihrem #1-Podcast «Happy, Holy & Confident» und ihrem Live-Online-Programm «Rise Up & Shine Uni» hat sie eine neue, moderne spirituelle Bewegung im deutschsprachigen Raum geschaffen. Ihr Buch «Schön, dass es dich gibt» ist ein Nummer-1-SPIEGEL-Bestseller. Laura Malina Seiler lebt mit ihrer Familie in Berlin.

*Für jeden Menschen, der tief in seinem Inneren spürt, dass es
Zeit ist, zu sich selbst zurückzufinden.*

Dein natürlicher Zustand ist Liebe.
Deine spirituelle Aufgabe ist es, dich in jedem Moment daran
zu erinnern.

Laura Malina Seiler

Kapitel 1

Der Moment der Entscheidung

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.

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, schläng

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 Badezimmerspiegel, 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 zaghafit 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.

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 missmutige 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.

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:

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

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.

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