

*Irmgard Anna Bronder*



*Wegweiser  
für mutige  
Frauen  
und solche,  
die es werden wollen*

**AUSZEIT**

## **Inhaltsverzeichnis**

Herzlich Willkommen zu <b>AUSZEIT</b> .....	<b>Seite 4</b>
Abreise von zu Hause .....	<b>Seite 5</b>
Ankunft .....	<b>Seite 8</b>
Abschied .....	<b>Seite 10</b>
Tag 1 .....	<b>Seite 12</b>
Tag 2 .....	<b>Seite 18</b>
Tag 3 .....	<b>Seite 27</b>
Tag 4 .....	<b>Seite 32</b>
Tag 5 .....	<b>Seite 37</b>
Tag 6 .....	<b>Seite 41</b>
Tag 7 .....	<b>Seite 44</b>
Ermutigung .....	<b>Seite 46</b>
Gedanken .....	<b>Seite 49</b>
Gebet .....	<b>Seite 50</b>

# **ANHANG**

Informationen zu unseren Chakren .....	<b>Seite 51</b>
Meine Beweggründe zur täglichen Meditation .....	<b>Seite 55</b>
Das Gayatri Mantra – Mutter der Veden .....	<b>Seite 57</b>
Das OM bzw. AUM .....	<b>Seite 60</b>
Die SOHAM-Atmung .....	<b>Seite 61</b>
BONI: Geführte Meditationen .....	<b>Seite 62</b>
Meine Wegbegleiter Ätherische Öle .....	<b>Seite 63</b>
Cassia Fistula .....	<b>Seite 64</b>
Unsere Community .....	<b>Seite 65</b>

## HERZLICH WILLKOMMEN ZU AUSZEIT

Dieses Buch ist genau richtig für Dich,

- Wenn es Dich schon immer mal gereizt hat, Dir ein paar Tage Auszeit zu gönnen. Und zwar, ganz für Dich alleine. Du aber den Mut bislang nicht hattest, Dich zurück zu ziehen
- Wenn Du Dich auch auf eine spannende Reise zu Dir selbst machen möchtest
- Wenn Du Dein Energiesystem, Deine Chakren reinigen und öffnen möchtest um Themen und Blockaden in Dir zu erkennen und zu wandeln
- Wenn Du bereit bist, zu neuen Ufern aufzubrechen und eine Anleitung dazu haben möchtest

In diesem Buch nehme ich Dich mit zu einer spannenden Erfahrung: 7 Tage Auszeit in einer Hütte im Allgäu – ganz alleine mit mir – ohne Strom – ohne Elektrizität – ohne jegliche Medien wie Computer, Handy, Lesestoff ...

Ich lasse Dich teilhaben an dieser spannenden Erfahrung und offenbare Dir ganz authentisch meine Gefühlswelt in dieser Zeit.

Du bekommst mit diesem Buch auch Anleitungen, Meditationen und Tipps, um sogar im Alltagsgeschehen, eine spannende Reise zu Dir selbst anzutreten.

Es ist mein Herzensanliegen, Dir Inspirationen zu schenken,

- damit auch Du mutig zu Deiner wahren Kraft, Stärke und Energie findest
- Dich auf Deinen Herzensweg begeben kannst
- Und Deinem Leben mehr Tage geben kannst, an welchen Du keinen Urlaub mehr machen möchtest

Ein Buch (nicht nur) für mutige Frauen und solche, die es werden wollen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und natürlich auch auf dem Weg zu Deinem wahren Selbst.

*Herzlichst*  
*Deine Irmgard Anna Bronder*

## ABREISE VON ZU HAUSE

*Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft. (Ebner-Eschenbach)*

Es wird Ernst. Sonntagmorgen um 08.00 Uhr ist Abfahrt. Schon einige Abende zuvor schaue ich aus dem Fenster in die Dunkelheit. Das Kopfkino startet: "Was tue ich mir da nur an?" Ich werde die nächsten Tage ganz alleine in einer Hütte in einer Waldschneise verbringen: Ohne fließendes Wasser, ohne Bad, ohne Toilette, ohne Küche, ohne Strom, ohne Internet, ohne Computer, ohne Handy, ohne Buch zum Schreiben und ohne irgendetwas zum Lesen, ohne mp3-Player, um etwas zu hören und ohne meine geliebte Familie. Ohne meinen wunderbaren Mann Markus, mit dem ich schon seit über 20 Jahren glücklich zusammen bin. Und ohne unsere wunderbaren Kinder (geboren 1998 und 2000).

Das Einzige was ich dabei haben werde bin ich selbst.

7 Tage lang werde ich mir selbst ausgeliefert sein. Ich möchte mich nur mit mir selbst beschäftigen. Ich möchte noch verborgene Schatten ansehen und in die Heilung bringen. Ich möchte noch verborgene Glaubenssätze erkennen, die mich daran hindern, noch mehr in meine wahre Kraft und Stärke zu kommen. Auf der einen Seite bin ich neugierig auf diesen Prozeß. Ich bin neugierig, auf den Prozeß, auf den ich mich da einlasse und was da alles angeschaut werden möchte. Auf der anderen Seite ist mir aber auch recht mulmig inzwischen zu Mute.

Aber: Es gibt kein Zurück mehr!

Vorfreude ist natürlich auch vorhanden: Ich freue mich auf die Berge, die Landschaft, die Natur, die Einsamkeit und auch darauf, mal für einige Tage weniger dem Elektrosmog ausgeliefert zu sein. Im Hinblick auf die Ernährung freue ich mich auf's Saftfasten. Ich bereite mir zu Hause schon frisch gepresste Säfte vor. Da es tagsüber noch maximal 15 Grad sein sollen und nachts das Thermometer schon auf ca. 3 Grad absinken wird, kann ich diese gut auf Vorrat mitnehmen.

Und ich bereite mir noch 3 Einheiten Cassia Fistula vor – zur Darmreinigung. Auf Einläufe werde ich im Hinblick auf die räumlichen Gegebenheiten verzichten. Informationen zur Cassia Fistula findest Du im Anhang.

Je näher die Abreise rückt, umso mehr überfällt mich dieses mulmige Gefühl. Vor allem bei dem Gedanken, dass ich auch nachts ganz alleine im Wald sein werde. Und ich vermisse natürlich auch jetzt schon meine Familie. Aber es gibt kein Zurück mehr. Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, dann heißt es für mich auch: Augen zu und durch! Außerdem habe ich das Gefühl, dass ich wirklich spannende Erfahrungen machen werde, die mich in meiner eigenen Entwicklung einen großen Schritt weiter bringen. Und mit dieser Entwicklung und Erfahrung möchte ich auch wunderbare Menschen wie Dich inspirieren und helfen, auch auf den Weg des Herzens zu kommen.

Ein Jahr zuvor habe ich selbst erst die Entscheidung getroffen, wirklich nur noch die Dinge in meinem Leben zu machen, die mir am Herzen liegen. Mit anderen Worten:

Bedingungslos auf mein Herz zu lauschen und mir selbst nur noch zu folgen.

Das Resultat dieser Entscheidung war auch die Kündigung meines sogenannten sicheren Arbeitsplatzes im öffentlichen Dienst. 1987 war ich total stolz, die damals so begehrte Stelle im Vorstandssekretariat zu bekommen. Mit der Geburt von meinem Sohn im Jahr 1998 ließ ich mich in eine andere Abteilung versetzen, denn mit Kind wollte ich pünktlich zu einer gewissen Uhrzeit Feierabend haben und zu Hause sein. Und als unsere Tochter dann im Jahr 2000 das Licht dieser wunderschönen Welt erblickte, entschied ich mich, die Stelle in eine Halbtagsstelle zu wandeln. Fortan ging ich also nur noch montags und dienstags ganztags sowie im zweiwöchigen Rhythmus mittwochs ins Büro.

2005 machte ich aufgrund meiner damaligen Lebenskrise die Ausbildung zur Mentaltrainerin und gründete zu meinem Halbtagsjob die Mental- und Gesundheitspraxis KraftQuelle Selbst. Ich wollte auch anderen Menschen zeigen, dass wir letztlich selbst der Schöpfer und Erschaffer unserer Lebenswirklichkeit sind.

Zeitlich gesehen konnte ich dies alles auch gut unter einen Hut bringen. Im Laufe der Jahre wurde jedoch immer häufiger der Gedanke stärker, vollkommen authentisch zu sein. Und so musste ich im Grunde genommen auch die Entscheidung treffen, das vorzuleben, was ich Klienten in der Praxis predigte:

Dass wir 100 % Vertrauen ins Leben haben können und das Leben es grundsätzlich gut mit uns meint. Dass das Leben uns immer alles das zur Verfügung stellt, was wir benötigen. Und dass es dazu keiner vermeintlichen Sicherheit bedarf, an einem Arbeitsplatz zu erscheinen, nur weil am Ende vom Monat dafür Summe X auf dem Konto erscheint. Im Grunde genommen prostituiert man sich damit. Man macht Dinge nur des Geldes wegen. Ich habe mich immer schon mal gefragt: Würde ich morgens auch an diesem Arbeitsplatz erscheinen, wenn ich dafür kein Geld bekäme? Da kam immer ein glasklares Nein.

Aber viele Jahre fehlte mir dann dennoch der Mut zu diesem Schritt. Und ich wollte eine finanzielle Basis schaffen. Eines wollte ich auf keinen Fall: In der Selbstständigkeit dem Geld hinterherlaufen und jeden Monat auf ein Neues bei Null anfangen und mit EinzelCoachings Zeit gegen Geld zu tauschen. So ist auch die Idee zum OnlineBusiness entstanden.

Mit einem OnlineBusiness ist es möglich, nicht nur viel mehr Menschen zu erreichen und ihnen zu einem glücklicheren, erfüllteren und gesünderen Leben zu helfen. Sondern es ist ebenso möglich, 365 Tage im Jahr quasi auch ein passives Einkommen zu generieren.

### **Doch nun zurück zur Auszeithütte**

:

Die Säfte und die Cassia Fistula sind vorbereitet. 2 Bananen und 3 Äpfel sind ebenfalls zum Mitnehmen vorgesehen. In meinem Rucksack befinden sich: Unterwäsche für 7 Tage, eine Ersatzjeans, eine dicke Weste, Regenjacke und Regenhose, zwei dicke Pullis und ein Schlafanzug. Außerdem ein Feuerzeug, eine Kerze, ein kleiner Handspiegel, ökologisch abbaubare Seife, meine selbst hergestellte Zahnpasta und die Bambuszahnbürste, eine Haarbürste, eine Uhr, ein Bild von Sai Baba, ein kleines OM-Zeichen, eine Taschenlampe, ein Schweizer Messer und zwei Handtücher sowie zwei leere Glasflaschen, um mir täglich frisches Quellwasser zu holen, meine wichtigsten 4 ätherischen Öle und eine große Packung Papiertaschentücher. Die Papiertaschentücher in weißer Voraussicht, dass Tränen fließen werden. Das wars!.

## ANKUNFT

*Es gibt immer etwas, auf das man sich freuen kann. (Mörike)*

Je näher wir uns dem Ziel nähern, umso mulmiger wird es mir. Vor allem der Gedanke, so ganz alleine mit mir quasi gefangen zu sein – ohne meinen Mann ... irgendwie noch unvorstellbar – aber es gibt kein Zurück. Die Vermieterin hatte mir im Vorfeld schon eine genaue Wegbeschreibung per Mail zukommen lassen. Dies schon mit dem Hinweis, dass einige Navigationsgeräte nicht den Ort finden und auch mit dem Hinweis, dass eine Anfahrt nur bis zu einem Parkplatz möglich ist und die restlichen einige Hundert Meter zu Fuß zu bewältigen sind.

Wir kommen an und finden den beschriebenen Parkplatz. Ich sattele meinen Rucksack und der Aufstieg beginnt. Schon nach wenigen Metern gerade ich außer Puste. Es geht hier wirklich steil bergauf und mal eben so durchmarschieren ist nicht! Also: Lassen wir das Ziel ganz langsam auf uns zukommen und mein mulmiges Gefühl wird immer größer. Denn die Ruhe und Einsamkeit hier im Wald ist schon deutlich zu spüren – in allen Zellen. Gabriele, so heißt meine Vermieterin, empfängt uns sehr herzlich mit einer leckeren vegetarischen Mahlzeit und leckerem Kräutertee aus dem eigenen Garten. Wir sitzen draußen, genießen die wärmenden Sonnenstrahlen und so langsam werde ich neugierig, wo genau sich denn meine "Auszeithütte" für die nächsten 7 Tage befindet.

Gabriele führt uns hin. Die Hütte steht am Waldesrand in einer Schneise. Gabriele bezeichnet diese Waldschneise liebevoll auch als Gebärmutter. Ich selbst kann mit dem Begriff "Gebärmutter" in diesem Kontext zu diesem Zeitpunkt noch nicht viel anfangen.

Und ich wünsche mir jetzt tief im Inneren auch: Lass die Hütte doch nicht ganz soooo weit vom Haus entfernt sein. Es ist ein gefühlter Kilometer ... wahrhaftig sind es wohl so ca. 400 m. Die Hütte liegt allerdings so am Waldesrand und in einer Senke der Waldschneise, sodaß keinerlei Blickkontakt zum Haus möglich ist. Das Einzige, was meine Augen erblicken: Die Hütte, Wald und Wiese, viele Holzscheite zum Heizen, eine Kompostaußentoilette und der bewölkte Himmel.

In der Hütte ist alles vorhanden was man wirklich braucht: Ein Bett, ein Holzofen, ein Tisch – liebevoll geschmückt mit einem kleinen Strauß Wiesenblumen, ein Stuhl, ein kleines Wandregal und ein Standregal.... Und es gibt vor der Hütte eine kleine Terrasse mit einem Stuhl und einem Tisch. Als Waschmöglichkeit befindet sich auf der Terrasse ein kleiner Kanister mit Wasserhahn und einer Porzellanwaschschüssel. Genau so, wie man dies aus früheren Zeiten kennt. Das wars!

Auf dem Weg zur Hütte wollte Gabriele mir noch eine Solaraußendusche zeigen. Ich lehnte aber dankend ab. Maximal 19 Grad Außentemperatur am Nachmittag entspricht nicht wirklich meinem Temperaturempfinden, um in freier Natur zu duschen.

In der Hütte zünden wir erst mal den Ofen an und schon wird es kuschelig warm. Müde sind wir auch, von der langen Autofahrt und vom guten Essen, das wir bei unserer Gastgeberin genießen durften.

Wir liegen auf dem Bett. Markus schläft gleich ganz entspannt ein und ich?

Ich bin hellwach! Tränen fließen mir über die Wangen. Abschiedsschmerz macht sich breit und gleichzeitig aber auch ein paar Funken Vorfreude auf die kommenden Tage. Tief in meinem Herzen weiß ich, dass es die richtige Entscheidung war, hierher zu kommen und Zeit ganz mit mir alleine zu verbringen. Auch spüre ich tief in meinem Herzen eine Vorfreude auf die nächsten Tage und bin ein wenig neugierig, Ja, ich bin sogar gespannt, was sich da in meinem Unterbewusstsein und Unbewussten zeigen wird und in die Heilung gebracht werden möchte.

### ABSCHIED

*Einen neuen Schritt zu wagen oder ein neues Wort auszusprechen fürchten die Menschen am meisten. (Dostrojewski)*

Der Abschied von Markus naht. Ich begleite ihn noch einmal den Berg hinunter bis an das Auto. Es gibt viele Tränen zum Abschied und ich denke: Wenn man seit über 20 Jahren zusammen lebt, eine Familie mit zwei wunderbaren Kindern gegründet hat und der Abschied für eigentlich nur 7 Tage dann beiderseits so schwer fällt, da haben wir die letzten Jahre wohl doch etwas richtig gemacht.

Ich schaue Markus noch hinterher bis ich das Auto nicht mehr sehe und mache mich wieder an den Aufstieg. Es wird so langsam schon dämmrig und bevor es ganz dunkel ist, möchte ich die Hütte erreichen.

In der Hütte angekommen, lege ich erst mal ein paar Holzscheite ins Feuer. Ich befürchte, nachts zu frieren. Und ich ziehe die Gardinen ein wenig zu. Ich habe Angst, beobachtet zu werden. Das Kopfkino beginnt. Was ist, wenn ein Fremder da draußen jetzt beobachtet, dass hier in der Wildnis ganz alleine eine Frau ist? Ich lenke mich von diesem Kopfkino zunächst einmal ab und packe meinen Rucksack aus. Sortiere ganz sorgfältig und für meine Verhältnisse im Zeitlupentempo die mitgebrachten Sachen. Die Säfte und die vorbereitete Cassia Fistula stelle ich auf die Terrasse, damit diese kühl bleiben. Die Bananen und die Äpfel lege ich in ein Handtuch eingewickelt auf den Tisch außen auf der Miniterrasse. Was ich dabei auch noch in der Hütte entdecke ist ein Meditationskissen und einen Nachttopf aus Keramik. Diesen werde ich noch zu schätzen lernen. Bevor es ganz dunkel wird, putze ich mir noch die Zähne an meinem Außenwaschbecken und dann verkrieche ich mich unter die Bettdecke. Es ist kuschelig warm. Ich freue mich irgendwie auf die Nacht. Freue mich zu schlafen. Freue mich darauf, die nächsten Tage völlig zeitlos zu sein. Ich habe mir vorgenommen, nicht auf die Uhr zu schauen und mich zeitlich nur nach dem Sonnenstand und meinem Bauchgefühl zu richten. Recht schnell schlafe ich ein.

Als ich wieder aufwache, ist es draußen stockfinster. Ich stehe auf und schaue aus dem Fenster. Da ist noch kein Schimmer von Tagesbeginn zu sehen. Wenn ich zu Hause nachts in die Dunkelheit schaue, ist immer irgendwo in der Ferne Licht zu sehen. Und hier: Nichts! Nur Dunkelheit!

Ich habe das Gefühl, ausgeschlafen zu sein und breche mein Vorhaben, nicht auf die Uhr zu schauen: Es ist gerade mal Mitternacht. Mitternacht! Geisterstunde? Nein, denke ich, das ist der falsche Gedanke! Also verschwinde ich wieder unter die Bettdecke mit dem Gedanken: Herrlich kuschelig ist es hier im Bett und ich kann es mir noch ganz lange gemütlich machen. Ich schlafe nicht sofort ein und denke noch ein wenig an die bevorstehenden Tage. Welcher Prozeß sich da für mich wohl öffnet? Was wohl in die Heilung gebracht werden möchte? Ich habe mir ja vorgenommen, in kein Programm hineinzugehen. Ich möchte mich einfach darin üben, im Hier und im Jetzt zu sein und in meiner Wahrnehmung.

Dann kommt mir die Idee, mich jeden Tag nur einem Chakra zu widmen. Ja, denke ich. Das ist DIE IDEE!. Jedem Chakra sind ja bestimmte Themenbereiche und auch Organe zugeordnet. Und so beschließe ich dann, den nächsten Tag erst einmal nur dem Wurzelchakra meine Aufmerksamkeit zu widmen. Irgendwann schlafe ich wieder ein.

## TAG 1

*Wenn wir all das tun würden, war wir tun könnten, dann würden wir uns sehr über uns selbst wundern. (Edison)*

Als ich aufwache und durch die Vorhänge nach draußen schaue freue ich mich, dass der neue Tag auch erwacht. Es beginnt ganz allmählich hell zu werden. Ich stehe auf und gehe erstmal nach draußen, um meine komfortable Biokompostaußentoilette aufzusuchen. Danach gibt es gleich noch eine erfrischende Gesichtsdusche mit kühlem Quellwasser und ich wundere mich, das ich nicht friere. Es sind schätzungsweise nur ca. 8 Grad draußen. In der Hütte mache ich dann erst einmal den Ofen wieder an und beginne mein kleines Sportprogramm, das ich auch zu Hause zu Tagesbeginn schon seit vielen Jahren praktiziere. Hier in der Hütte nehme ich mir jedoch mehr Zeit dazu.

### 1. Übung

Breitbeinig hinstellen, die Arme seitlich am Körper nach oben schwingen und dabei tief und genüßlich einatmen. Dabei stelle ich mir vor, wie ich verschiedene Gedankenenergien einatme: Licht, Liebe, Lebensenergie, Freude, Heiterkeit, Leichtigkeit, Frieden, Heilung, Glück, Gesundheit, Spaß, Vertrauen, Ruhe, Gelassenheit ....

### 2. Übung

50 mal Hampelmann springen

### 3. Übung

Mit den Hüften eine liegende Acht “malen” – für einige Minuten

### 4. Übung

Auf den Boden legen mit dem Rücken und dann nur die Beine 50 mal hochziehen

### 5. Übung

Dann die Beine ausgestreckt auf dem Boden lassen, die Hände im Nacken verschränken und den Kopf und Schulterbereich nach oben ziehen – ebenfalls 50 mal

### 6. Übung

Abschließend wieder die Beine nach oben ziehen und eine Weile in dieser Stellung (Kerze) verbleiben

7. Dann mache ich noch ein paar unterschiedliche YogaÜbungen, die ich überwiegend aus “Yoga für die Zähne” von Dr. med. Karin Bender-Gonser übernommen habe. Diese sind in dem Kurs “Nie wieder Zahn- und Kieferprobleme” enthalten. (<https://bit.ly/2tVyY5l>).

8. Abschließend stelle ich mich wieder breitbeinig aufrecht hin – nehme bewusst Kontakt über die Füße mit Mutter Erde auf und stelle mir vor, wie ein Lichtstrahl aus goldenem Licht herabfällt und wie ich dieses Licht tief und genüßlich einatme und diesem Licht mit weiteren Atemzügen auch erlaube, den gesamten Körper zu durchfluten und zu durchpulsen.

Dann zünde ich mir achtsam eine Kerze an. Die Kerze stelle ich auf den Boden, das Bild von SaiBaba dazu und das kleine Blumenväschen vom Tisch mit den Wiesenblumen sowie den mitgebrachten Handspiegel. Schon ist mein Altar fertig. Ich setze mich auf das Meditationskissen und schenke mir erst einmal eine große Tasse heißes Wasser aus. Es gibt einen Wasserkessel, welchen ich die nächsten Tage immer wieder auf den Ofen stelle, um mir so wenigstens warmes Wasser zuzubereiten.

Mit der wärmenden Tasse Wasser in der Hand schaue ich nach draußen und lasse meinen Gedanken erst einmal freien Lauf. Dankbarkeit kommt in mir auf, dass ich mir diesen Aufenthalt hier gönnen darf und kann. Ich denke auch an meine Lieben zu Hause und ich vermisse sie natürlich. Dennoch genieße ich es gerade sehr, hier ganz alleine zu sein. Kein Computer, kein Handy, kein Telefon lenkt mich ab. Keine Termine, keine Verpflichtungen.

Ich schaue in den Spiegel und schaue mir vor allem in die Augen. Ganz liebevoll schaue ich mich an und suche mir im Spiegel 3 Dinge aus, die ich gerade in diesem Moment schön an mir finde.

## **Auszeit**

---

Dies ist übrigens eine sehr empfehlenswerte Übung, um sich in der Selbstliebe zu üben: Schau' Dich jeden Morgen ganz bewusst und ganz liebevoll im Spiegel an und wünsche Dir erst einmal selbst einen guten Morgen. Schau' Dir auch bewusst in die Augen. Und suche Dir jeden Tag auf's Neue 3 Dinge, die Du schön an Dir findest und bewundere Dich selbst!

## **Meditation**

Ich schließe die Augen und verbinde mich aus ganzem Herzen mit der lichtvollen Quelle allen Seins, mit den Schwingungen höchster Energie und mit allen Helfern aus dem Licht und aus der Liebe. Ich verbinde mich aus ganzem Herzen mit Jesus Christus und Mutter Maria, mit Isis und Gott RA und auch mit Sai Baba. Ich bitte zu mir in diesen Raum meine persönliche Schutzenergie und bitte auch aus ganzem Herzen um Schutz und um Begleitung durch den Tag und beginne das Gayatri-Mantra und OM zu rezitieren.

Es folgen einige Mantren und auch die Soham-Atmung. Diese findest Du auch im Anhang dieses Buches mit näherer Beschreibung.

Dann konzentriere ich mich einfach nur noch auf meinen Atem, beobachte meine Gedanken und lasse diese einfach weiterziehen, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen. Und ich komme immer wieder zurück auf meinen Atemstrom und beobachte den natürlichen Impuls des Ein- und Ausatmens. Ich spüre die wundervolle ruhige und sanfte Energie, die mich umgibt und genieße es einfach nur da zu sein. Es gibt wirklich nichts anderes zu tun, als einfach nur da zu sein.

Mir wird einmal mehr bewusst, wie sehr und wie oft wir Menschen glauben immer in Aktion sein zu müssen. Wie sehr unser Terminkalender über unser Leben bestimmt. Wie oft wir Dinge tun, die mit unserem Herzen nicht im Einklang sind. Wenn wir uns in der Tierwelt umschaun so dürfen wir uns eigentlich eingestehen, dass diese uns hier voraus sind. Sie erblicken das Licht dieser wunderschönen Welt und sind einfach da. Sie haben kein Mangelbewusstsein entwickelt: Die Natur und Mutter Erde stellt ihnen alles zur Verfügung, was sie zum Leben benötigen. Sie sind im Hier und im Jetzt und leben jeden Tag auf ein Neues bewusst. Es kommt mir in diesem Moment schon fast ein wenig lächerlich vor, wenn ich mir anschau, was wir Menschen da jeden Tag kreieren und tun. Und vieles davon nur des Geldes wegen....

Nun sitze ich einfach da und bin mitten im Leben angekommen. Ich denke an die vielen Menschen da draußen, die jetzt zur Arbeit hetzen. Gestresst, genervt und vielleicht sogar schon verärgert. Und sie glauben alle eines: Das ist das Leben. Dabei zieht das Leben auf diese Weise an einem vorbei und man wird gelebt, statt zu leben. Wir Menschen haben die Gabe uns hier wie Marionetten zu verhalten.

Große Dankbarkeit kommt in mir auf, dass ich den Mut hatte aus diesem System auszusteigen und mir mein eigenes Leben ganz nach meinem Herzen zu gestalten. Dass ich das Vertrauen ins Leben wieder entwickelt habe, dass das Leben es grundsätzlich gut mit uns meint und uns immer alles zur Verfügung stellt, was wir wirklich benötigen. Dass wir aber auch selbst mit unseren Gedanken und unserem Glauben uns im Außen unsere Lebenswirklichkeit jederzeit selbst erschaffen.

Ich bin dankbar für diese Pipi-Langstrumpf-Mentalität (wie ich diese gerne nenne)

**Ich erschaffe mir meine Welt, so wie sie mir gefällt.**

Und ich bin dankbar, wie ich beobachten kann, dass dies tatsächlich funktioniert. Nach dieser ausgiebigen Meditation beschließe ich, die Gegend ein wenig zu erkunden.

Während ich im Wald umherschweife gilt meine Aufmerksamkeit immer wieder meinem Atem. Ich stelle mir immer wieder vor, wie der Atemstrom über mein Wurzelchakra ein und ausströmt. Und dies verbunden mit den Gedankenenergien:

**Rotes Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Wurzelchakra ein und das Wurzelchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.**

**Weitere Gedankenenergien sind:  
Ich vertraue mir selbst – immer!  
Ich vertraue dem Leben – immer!**

Dies sage ich auch immer wieder laut vor mich hin, um den Denker zu beschäftigen.

## Auszeit

---

So fällt es wesentlich leichter, die Aufmerksamkeit hierauf zu halten und dem Gedankenkabarett keinen freien Lauf zu lassen. Wenn man bedenkt, dass wir ca. 60.000 Gedanken jeden Tag denken und der allergrößte Teil davon uns nicht wirklich weiterbringt, sondern eher blockiert, so wird deutlich wie förderlich es ist, sich eine bewusste Denkweise anzugewöhnen, statt sich weiterhin denken zu lassen.

Nach ca. 2 Stunden kehre ich wieder zur Hütte zurück und lasse mich erst einmal auf das Bett fallen. Etwas erschöpft schlafe ich ein und erwache erst nach einer Stunde wieder. Mein erster Gedanke gilt dem frisch gepressten Saft. Schlückchen für Schlückchen genieße ich den Saft und verbringe damit eine weitere Stunde. Dann ist wieder Meditieren wie ich es zum Tagesbeginn schon beschrieben habe an der Reihe. Und meine Aufmerksamkeit gilt währenddessen nur meinem Atem und den Leitsätzen für diesen Tag:

**Ich vertraue mir selbst – immer! Ich vertraue dem Leben – immer!**

Danach ziehe ich mich wieder warm an und erkunde für ein paar Stunden den Wald. Ich tue auch während des Spazierganges nichts anderes, als meine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zu richten. Überwiegend laut sage ich mir immer wieder: Ich vertraue mir selbst – immer! Ich vertraue dem Leben – immer!. Damit halte ich die Konzentration besser auf diese förderlichen Gedanken und verhindere, dass der Denker wieder unsinniges produziert.

Rechtzeitig zur Dämmerung kehre ich zurück zur Hütte und erfrische mich an meiner kleinen Solarwaschstelle. Ich wundere mich einmal mehr, dass ich nicht friere. Draußen zu sein den ganzen Tag bei ca. 15 Grad, nur Quellwasser zu trinken und eine Flasche frisch gepressten Saft zu genießen und dann auch noch die freie Natur als Badezimmer zu nutzen, das war für mich eigentlich nicht vorstellbar. Und ich frage mich gleichzeitig auch, warum das so ist. Die einzige Antwort die ich darauf erhalte ist:

Das hat sicherlich auch etwas mit der Umgebung zu tun. Ich erinnere mich: Gabriele bezeichnete dieses Waldschneise mit der Hütte als Gebärmutter. Und die Gebärmutter vermittelt im übertragenen Sinne Wärme und Geborgenheit. Die Energien, die hier herrschen – fernab von Elektrosmog und Betonbauten. Diese natürliche Umgebung hier schenkt Herzenswärme.

Mit Einbruch der Dunkelheit ziehe ich mich in die Hütte zurück und bereite wieder

meinen kleinen Altar auf dem Boden vor, setze mich auf das Meditationskissen und schließe die Augen, um zu meditieren.

Als ich die Augen wieder öffne ist es schon komplett dunkel geworden und ich kuschele mich gleich ins Bett und schlafe mit einem zufriedenen Lächeln ein. Auch beim Einschlafen richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem und in Gedanken auf meine beiden Leitsätze heute: Ich vertraue mir selbst – immer! Ich vertraue dem Leben – immer!

### LANGE TAGE UND GEFÜHLT EXTREM LANGE NÄCHTE

Die Nacht war sehr sehr lange. Als ich das erste mal aufwachte und auf die Uhr schaute war ich enttäuscht: Es war erst 1.30 Uhr. Der zweite Blick fiel auf die Uhr um 4.45 Uhr. Die Nacht wollte nicht vorübergehen. Es ist keinesfalls so, dass ich nicht schlafen konnte oder wollte oder gar nervös war. Nein, ich fand es einfach interessant zu beobachten, wie zu Hause alles so schnelllebig war bzw. ist und hier schienen die Minuten plötzlich zu Stunden zu mutieren. Dies sollte sich durch die weiteren Nächte und Tage auch so durchziehen. Das sonst so vielzitierte Mantra “Ich habe keine Zeit” wurde hier zu “Ich habe alle Zeit der Welt zur Verfügung”.

## TAG 2

*Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er sich zu sein entschließt. (Lincoln)*

Der Morgen beginnt wieder mit meinem üblichen Meditations- und Sportprogramm. Was ich bislang noch gar nicht erwähnt habe ist, auf welche Weise mich die ätherischen Öle unterstützen: Vor den Meditationen mache ich mir einen Tropfen ätherisches Öl in die linke Handinnenfläche. Verreibe diesen Tropfen kreisförmig im Uhrzeigersinn mit dem rechten Zeigefinger und verreibe dann die beiden Handinnenflächen miteinander. So ist das Öl zusätzlich aktiviert. Dann halte ich mir beide Hände vors Gesicht und atme diese Energien einige Male tief und genüßlich ein. Ich wähle hier immer ganz nach Bauchgefühl ein entsprechendes Öl. Manchmal nutze ich diese Zeremonie auch noch abends vor dem zu Bett gehen und lege meinen Kopf dann auf eine Handinnenfläche, um so sanft mit dieser entsprechenden Energie in den Schlaf zu finden. Wenn Du dies auch mal ausprobieren möchtest, dann achte bitte darauf, dass Du eine wirklich gute Qualität nutzt. Es sollten zu 100 % reine ätherische Öle sein. Andere Öle sind mit Zusatzstoffen versehen, die unserem Körper eher Schaden können.

Zuvor gibt es eine kleine Katzenwäsche in der freien Natur mit frischem Quellwasser. Hellwach, topfit und voll guter Energie lässt es sich so in den Tag starten. Heute werde ich mich dem Sakralchakra widmen. Der Leitsatz, der dazu in mein Bewusstsein fließt lautet:

**Ich erlaube meinen ureigenen Gaben, meinem Potential und meiner Kreativität sich voll und ganz zu entfalten.**

Dieser Satz wird mich also heute ständig begleiten. Ich werde ihn ständig im Geiste denken und auch laut vor mich hin sagen, wenn ich das Gefühl habe, dass das Gedankenkabarett mich zu sehr ablenken möchte. Gleichzeitig stelle ich mir auch vor, wie der Atemstrom über das Sakralchakra ein- und wieder ausströmt. Mein Denker hat also erst einmal genug "Futter" und ist beschäftigt mit dieser sinnvollen Aufgabe.

## Auszeit

---

Bevor ich die Hütte verlasse trinke ich jeweils auch schon ca. 1 Liter warmes Quellwasser. Wasser ist das wichtigste Element auf der Erde. Ohne Wasser gäbe es kein Leben und für ein gesundes Leben ist es wichtig, regelmäßig genug Wasser zu trinken. Ich richte mich hier nach einer alten Faustregel: 30 ml Wasser je kg Körpergewicht (ausgehend vom Normalgewicht) Und auch zu Hause stelle ich mir diese Menge jeden Morgen bereit. So habe ich immer den Überblick, dass ich auch die entsprechende Menge trinke. Und ich möchte hier noch meine weiteren Beweggründe mit Dir teilen: Der Stoffwechsel bekommt einen regelrechten Energieschub, wenn man insbesondere auf nüchternen Magen warmes Wasser trinkt. Unterstützend können hier auch noch ein paar Spritzer Zitrone wirken.

Warmes Wasser soll auch dabei helfen, Fette aus der Nahrung zu lösen. So wird die Verdauung grundsätzlich auch langfristig unterstützt. Und warmes Wasser ist wunderbar dazu geeignet, auf natürliche und sanfte Weise zu entgiften. Unser Stoffwechsel und der Kreislauf werden gleichzeitig angeregt und der Körper kann sich so über den Schweiß und Ausscheidungen selbst reinigen. Viele Schadstoffe werden quasi herausgeschwemmt und der gesamte Organismus wird gereinigt. Warmem Wasser wird außerdem eine durchblutungsfördernde Wirkung zugesagt.

Die Sportübungen sind gemacht. Gefühlsmäßig habe ich zunächst auch mal genug meditiert. Mein Körper ist bestens mit Wasser versorgt und nun?

Draußen ist strahlender Sonnenschein. Mein Quellwasservorrat ist erschöpft und meine geniale Solarwaschstelle auf der Terrasse braucht auch Nachschub. Ich beschließe hinunter ans Haus meiner Vermieterin zu gehen. Dort kann ich Quellwasser zum Trinken auffüllen und auch der Kanister für die tägliche Katzenwäsche kann aufgefüllt werden. Außerdem gibt es da noch eine kleine Hütte mit einer Terrasse und einem Liegestuhl. Diese Hütte ist nicht bewohnt derzeit und Gabriele hatte mir angeboten, die Terrasse und den Liegestuhl zu nutzen.

Kurze Zeit später liege ich also im Liegestuhl und genieße die wärmenden Sonnenstrahlen. Ich rezitiere mein heutiges Tagesmantra, richte die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atemstrom und stelle mir vor, wie dieser über das Sakralchakra ein- und wieder ausströmt und wie dieses Chakra so gereinigt und energetisiert wird.

Zwischendurch schlafe ich immer mal wieder ein und werde von meinem eigenen sanften Schnarchen geweckt. Wie herrlich! Wie gut es mir doch geht! Tiefe Dankbarkeit macht sich breit. Fülle umgibt mich: Ich bin umgeben von herrlicher Natur, lausche dem Gesang des Quellwassers, das neben mir aus dem Brunnen läuft, schaue in den Himmel, beobachte wie die Wolken vorbeiziehen, beobachte Vögel am Himmel, schaue auf die Baumkronen des Waldes und schließe immer mal wieder die Augen, um in mich hineinzuschauen. Am frühen Nachmittag als die Sonne dieses kleine Fleckchen auf der Terrasse nicht mehr erreicht, mache ich mich auf den Rückweg zu meiner Auszeithütte.

Vorfreude kommt auf: Jetzt werde ich mir gleich eine Flasche meines mitgebrachten frisch gepressten Saft zelebrieren.

Was hat es mit dem Saftfasten eigentlich auf sich? Dazu möchte ich gerne auch ein paar Gedanken mit Dir teilen:

Wie der Name es schon sagt: Beim Saftfasten nimmt man ausschließlich Säfte zu sich. Aber Achtung: Dies müssen frisch gepresste Säfte sein! Pasteurisierte Säfte eignen sich dazu definitiv nicht! Beim Saftfasten wird auf feste Nahrung verzichtet. Wasser und Tee und ggf. auch Gemüsebrühen sind erlaubt. Der Vorteil im Vergleich zum reinen Wasserfasten ist, dass man mit dem Saft eine gewisse Sättigung erzielt. Besonders interessant ist auch, dass der Körper während einer Saftfastenkur mit einer Vielzahl wertvoller Vitalstoffe und Enzyme versorgt wird. Diese können direkt vom Blut aufgenommen werden ohne die Verdauung zu belasten. Man gönnt also damit dem Körper, den Organen eine Verschnaufpause. Außerdem werden viele Schlacken und Giftstoffe gelöst und können den Körper verlassen.

Ein kleiner Nebeneffekt, welcher aber nicht im Vordergrund stehen sollte ist auch, dass die Pfunde ganz von selbst purzeln. Wenn man anschließend weiter auf seine Ernährung achtet und diese – wenn nötig – dauerhaft umstellt auf frische und basenreiche Kost, wird auch kein Jojo-Effekt sich einstellen.

Ein weiterer Nebeneffekt ist die Verjüngung. Die Haut wird reiner, jünger, straffer und weicher und der Alterungsprozess des Körpers verlangsamt sich.

Cellulite wird reduziert oder kann sogar verschwinden. Die Augen werden strahlender und es unterstützt enorm dabei, sich selbst lieben zu lernen. Saftfasten schenkt Energie!

Man schläft besser und wacht somit auch morgens ausgeruhter und entspannter auf. Gleichzeitig fühlt man sich wacher, konzentrierter und energiegeladener.

Auswirkungen davon wiederum ist eine bessere Laune, man fühlt sich selbstbewusster, fühlt sich rundum wohl und entwickelt so mehr Lebensfreude. Dass sich ausschließlich frisch gepresste Säfte für das Saftfasten eignen habe ich ja schon erwähnt.

Wie schaut es nun mir der Zusammensetzung aus? Es gibt natürlich etliche Rezepte. Ich persönlich bin immer ein Freund von einfachen und stressfreien Dingen. D.h. ich nehme in erster Linie das Obst und Gemüse, das ich gerade zur Verfügung habe. Und dies auch in der Zusammensetzung wie es gerade vorhanden ist. Dazu gehören an Obstsorten: Orangen, Zitronen, Ananas und Äpfel. An Gemüsesorten: Karotten, Süßkartoffeln, Rote Beete. Im Winter im Hinblick auf den wärmenden Effekt sehr gerne auch Ingwer. Hinzu kommen auch je nach Saison schon mal Staudensellerie, Paprika und Tomaten und Topinambur.

Ich denke, es ist zudem auch wichtig, den Saft nicht einfach wie Wasser zu trinken, sondern Schlückchen für Schlückchen zu genießen. Und auch im Mund schon einmal einzuspeicheln, denn hier beginnt letztlich schon die Verdauung. Zu Hause unterstütze ich das Saftfasten auch sehr gerne mit einem Basenvollbad mit Kaisernatron oder auch einfach nur ein Fußbad mit Kaisernatron.

Auch eine vorbereitende Darmreinigung damit keine Rückvergiftung in Gang gesetzt wird, ist durchaus sehr ratsam. Dies kann man ganz einfach mit einigen Einläufen bewirken. Ich persönlich habe mir 2 Tage vor der Abreise in die Hütte eine Hydrocolontherapie bei einer Heilpraktikerin gegönnt. Hierbei werden in einem hygienisch geschlossenen System der komplette Darm mit Wasser gespült. Es ist also wesentlich intensiver als selbst Einläufe zu machen, da hier der Dickdarm und der Dünndarm gereinigt werden. Ein weiterer Vorteil ist die sanfte Bauchdeckenmassage, die von einem guten Heilpraktiker hier begleitend angewandt wird. Dabei können eventuell vorhandene Problemzonen ertastet werden und das einfließende Wasser kann genau in diesen Bereich gelenkt werden. Außerdem regt eine solche Behandlung die Darmperistaltik an und Ablagerungen werden zusätzlich gelöst.

Zur weiteren Unterstützung und auch zur Vorbereitung arbeite ich gerne mit der Cassia Fistula. Sie ist eine nach uralter Geschichte bedeutende Heilfrucht und wird auch Röhrenkastanie bezeichnet. Sie wirkt im Gegensatz zu Glaubersalz nicht nur abführend, sondern sie soll auch mögliche Parasiten ausleiten und insbesondere Giftstoffe binden und ausleiten. Dennoch ist es eine sehr schonende Ausleitung, bei der die Darmwände nicht angegriffen werden. Man weicht ein Stück Cassia Fistula dazu in Wasser ein und trinkt dieses dann.

### ZURÜCK ZUR AUSZEITHÜTTE

Den 2. Tag habe ich dem Sakralchakra gewidmet. Hier verbirgt sich unser ureigenes Potential, unsere Gaben und Kreativität. Also widme ich den gesamten Tag meine Aufmerksamkeit diesem Chakra und stelle mir wiederum vor, wie der Atemstrom über dieses Chakra ein- und wieder ausströmt und dies mit den Gedankenenergien:

**Ich erlaube meinen ureigenen Gaben, meinem vollen Potential, meiner Kreativität sich voll und ganz zu entfalten.**

Nach meinem morgendlichen Ritual beschließe ich wieder, die Umgebung zu erkunden. Als ich mich dem Wohnhaus meiner Vermieterin nähere, sehe ich von weitem schon, dass sie im Garten arbeitet. Sie hat einen wunderschönen Nutzgarten mit – wie ich finde – außergewöhnlich großem und üpigem Pflanzenwuchs. Man merkt hier auch, dass mein Kräutermann hier wohl Spuren hinterlassen hat. Denn der Anblick erinnert mich sofort an seinen wunderschönen Nutzgarten zu Hause. Die wunderbare Energie ist zu spüren. Es ist eine Augenweide. Ich bedauere ein wenig, dass ich keinen Fotoapparat dabei habe.

Über meinen Kräutermann habe ich die Empfehlung zu dieser Hütte bekommen. Und ihn wiederum lernte ich auf einem meiner eigenen Seminare kennen. Es war 2013 zur Wintersonnenwende beim Rauhachtseminar. Ich kann mich noch gut an die erste Begegnung mit Heinrich erinnern. Schon am Telefon fragte er sehr skeptisch, nach der Verpflegung während des Seminars. Ich wusste damals in diesem Telefonat nicht, dass er sich überwiegend rohköstlich ernährte. Er fragt vielleicht so kritisch, weil er sich eine typisch saarländische Verpflegung vorstellt. Dies waren damals meine Gedanken. Deshalb sagte ich ihm erst auch mal etwas zögerlich, dass ich mich vegan ernähre und es daher auch beim Seminar eine vegane Verpflegung geben würde. Heinrich war sichtlich erleichtert und äußerte auch sein Erstaunen darüber. In einer der Pausen erfuhr ich dann, dass er sich sogar auch als Wildkräuterspezialist entpuppte. So war die weitere Zusammenarbeit geboren und ich besuchte die nächsten Jahre bei ihm Wildkräuterseminare.

Schon lange zuvor interessierte ich mich eigentlich für Wildkräuter. Doch mir fehlte das nötige Wissen. Ich hatte mir so einige Kurse im Prospekt und im Internet angeschaut, aber keiner fühlte sich stimmig für mich an. Und nun agierte das Universum, indem es mir Heinrich zum Seminar schickte. Heinrich hat seine eigene Anbauweise in seinem Nutzgarten umgesetzt. Das meiste darf dort wachsen, wo es sich selbst anpflanzt. Die Pflanzen dürfen zudem auch im Herbst aussamen. Und wenn eine Pflanze auch mal den Winter überstanden hat, ist sie resistent und abgehärtet. Er nutzt in seinem Garten u. a.

Samen von alten Pflanzen, alles ist biologisch und wenn gedüngt wird, dann natürlich auch nur mit ganz natürlichen Mitteln. Das sieht man natürlich dem Garten von Heinrich an. Er könnte durchaus mit dem ein und anderen Gemüse an einem Wettbewerb für die größte Pflanze teilnehmen. Dieses Wissen, welches er sich im Laufe der Zeit aneignete, teilte er auch mit meiner Vermieterin und dies ist eben sofort beim Anblick des Gartens erkennbar.

Ich freue mich darauf, sie zu sehen und einen kleinen Plausch zu halten. Bei der Ankunft hatte ich ihr erzählt, warum ich überhaupt diesen Aufenthalt in der Hütte geplant habe und sie fragte mich, ob ich denn auch komplett Schweigen wollte, während dieser Zeit. Jetzt wo ich sie sehe, bin ich natürlich froh, dass ich dies verneint habe. Eine kleine Unterhaltung bringt doch ein wenig Abwechslung in den Tag. Ich selbst liebe Gartenarbeit und bin deshalb sogar ein wenig in der Versuchung meine Hilfe anzubieten. Dies tue ich dann doch nicht. Dann wäre ich zuviel im Gespräch verwickelt und wäre zuviel von mir selbst abgelenkt. Nach ein paar Minuten ziehe ich also weiter.

Ich streife quer durch die Wiesen und lasse mich schließlich auch an einen Apfelbaum gelehnt auf einer Wiese nieder. Eine Augenweide ist es, hier zu sitzen, die wunderbare Aussicht zu genießen. Es gibt nichts weiter zu tun, als zu genießen.

Die Aufmerksamkeit richte ich immer wieder auf den Atemstrom und meine Gedankenenergien, dass ich meinem vollen Potential erlaube, sich zu entfalten.

Von weitem beobachte ich eine Katze. Sie schleicht über die Wiese und ist wohl auf der Suche nach einer Mahlzeit. Sie nähert sich mir und bleibt ein paar Meter vor mir sitzen. Wir haben Augenkontakt. Es ist eine schwarz-weiß gefleckte Katze und ich werde an meine Kindheit erinnert. Da hatte ich auch eine Katze. Sie war ganz schwarz und hatte lediglich vorne am Hals einen weißen Fleck. Wie sinnig, denke ich. Gerade heute, wo ich mich mit meinen Gaben, meiner Kreativität und meinem Potential beschäftige, schickt das Universum diese Katze zu mir und Kindheitserinnerungen werden wach.

Als Kind hatten wir alle noch Träume. Alles war möglich. Wir wollten die Welt erobern. Wir kamen gar nicht auf die Idee, dass etwas nicht machbar wäre. Wir fühlten uns in einem Land mit unendlichen Möglichkeiten. Wir wollten unser volles Potential entfalten. Wir wollten unsere Kreativität voll ausleben. Wir wollten all unsere Gaben mit der ganzen Welt teilen. Doch dann war spätestens mit der Einschulung Schluß mit diesem Tagträumen. Und unser Sakralchakra wurde verschlossen. Die einstigen Tagträume, dass alles möglich ist, wurden begraben.

Ich freue mich über dieses Zeichen des Universums. Es war auch wiederum ein Zeichen für mich, dass wir ein wohlwollendes Universum an unserer Seite haben. Ein wohlwollendes Universum, das uns ständig Botschaften und Hinweise dafür schickt, dass wir vollstes Vertrauen ins Leben haben können. Dass das Leben es grundsätzlich gut mit uns meint und uns ständig eigentlich rückenstärkende Botschaften schickt.

Nur: Im Alltagsgeschehen sind wir viel zu oft nicht präsent. Wir erkennen diese Botschaften nicht. Wir hetzen durch den Tag. Ich vergleiche das gerne mit einem Briefträger. Wenn dieser mir einen Brief zustellen möchte und ich bin nicht zu Hause, kann er ihn mir allenfalls in den Briefkasten einwerfen. Ob ich dann später reinschaue in den Briefkasten, das ist meine Entscheidung.

Und genauso verhalten wir uns sehr oft im Alltag. Wir sind nicht präsent. Unser Körper ist anwesend, doch der Denker in uns beschäftigt sich mit dem Gestern, was längst vorbei ist oder auch mit dem Morgen, was noch längst keine Realität ist. Und so prallen die wunderbaren Botschaften und Geschenke des Universums an uns ab. Deshalb ist es auch so förderlich, sich darin zu üben, möglichst viel tagsüber – auch bzw. gerade im Alltagsgeschehen – präsent zu sei. Im Hier und im Jetzt zu verweilen und dennoch unseren Aufgaben gerecht zu werden.

Das Ganze hat dann übrigens noch einen weiteren genialen Nebeneffekt: Wir hetzen nicht durch den Alltag und fühlen uns daher auch weniger gestresst. Wenn wir uns darin üben präsent zu sein, dann haben wir auch plötzlich das Gefühl, wieder Zeit zu haben. Die zu erledigenden Aufgaben gehen viel leichter von der Hand - wie man das so schön sagt. Man nimmt sich auch fast automatisch bewusst Zeit für alles das, was man macht.

Das ist wie mit einer Schale mit leckeren Erdbeeren, die auf dem Tisch steht. Treffe ich die Entscheidung, mir eine zu nehmen, komme ich auch in den Genuss der Erdbeere und kann erfahren, wie sie schmeckt. Treffe ich analog die Entscheidung, mir für alles, was ich tue Zeit zu nehmen, komme ich in den Genuss, wieder Zeit zu haben. Und dies sogar für ungeliebte Aufgaben. Probiere dies gerne selbst mal in Deinem Alltag aus. Du wirst bemerken, dass es wunderbar funktioniert.

Kennst Du übrigens das meist rezitierte Mantra in der heutigen Zeit: Ich habe keine Zeit. Wenn wir dabei mal Statistiken ansehen: Wieviel Zeit verbringen Menschen inzwischen vor dem Fernseher und sind mit Socialmedia & Co. beschäftigt.

## Auszeit

---

Ich beobachte mich selbst und meine Gedanken, die aufkommen. Die letzten Jahre meiner Selbstständigkeit laufen wie ein Film vor meinem geistigen Auge ab.

Ich weiß nicht mehr, wie lange ich unterwegs war und auf Feld, Wald und Wiese umhergelaufen bin. Als ich zurückkomme in die Hütte lasse ich mich erst einmal etwas erschöpft aufs Bett fallen und schlafe ein.

Erst am Nachmittag wache ich wieder auf und freue mich darauf, meinen frisch gepressten Saft zu zelebrieren. Ich baue mir wieder meinen kleinen Altar auf, setze mich auf den Boden auf das Meditationskissen und genieße den Saft. Schlückchen für Schlückchen. Etwa 1 Stunde bin ich damit beschäftigt. Danach lege ich noch ein paar Holzscheite in den Ofen, fülle den kleinen Wasserkanister für mein Außenbad auf und fülle auch meine Wasserflaschen zum Trinken mit Quellwasser auf.

Ich lasse mich erneut auf mein Bett fallen. Ich bin müde und habe Nachholbedarf an Schlaf. Als ich wieder aufwache dämmt es draußen schon.

Kopfkino setzt ein. Ich fühle mich alleingelassen. Aber von wem? Von der Familie? Von meinem Mann? Ich bin doch diejenige die sich für diesen Aufenthalt hier entschieden hat. Und ich zweifele ein wenig. War es die richtige Entscheidung mir diese Auszeit zu erlauben? Was ist, wenn ich damit die Familie zerstöre? Wenn die mich nicht mehr zu Hause haben möchte. Abstruse Gedanken, die da aufkommen.

Auf der einen Seite gelingt es mir in der Beobachterrolle dieser Gedanken zu sein. Auf der anderen Seite merke ich, wie mein Denker schon Plan B kreiert. Wenn ich zurückkomme und ich mit meinem Aufenthalt hier zu Hause etwas zerstört habe was mache ich dann? Suche ich mir dann eine Wohnung? Oder melde ich mich gleich in Deutschland ab und gehe auf Reisen? Und gleichzeitig sagt mein Denker mir auch: Wenn Du aufgrund dieser Entscheidung, Dir eine Woche Auszeit zu gönnen nun die Familie auseinanderbricht, dann hat sowie etwas nicht gestimmt. Denn wegen einer Woche Auszeit können nicht die letzten 20 Jahre auf dem Spiel stehen. Insgeheim muss ich auch ein wenig schmunzeln, wegen dieser abstrusen Gedanken, die da irgendwoher kommen.

Ich habe Sehnsucht nach zu Hause. Würde auf dem Tisch in dieser Hütte jetzt ein Telefon stehen, so wäre ich arg in der Versuchung zu Hause anzurufen.

Inzwischen ist es schon fast dunkel geworden und ich gehe nach draußen, um meine Abendtoilette zu verrichten. Zurück in der Hütte setze ich mich wieder auf den Boden, zünde meine Meditationskerze an und beobachte, wie es draußen immer dunkler wird.

## Auszeit

---

An diesem Abend gibt es noch eine Steigerung des Kopfkinos. Ängste kommen auf. Rein vom Kopfkino her gesehen kommt jetzt ein Räuber aus dem Wald und überfällt mich. Ich versuche diese absurden Gedanken wegzuschieben. Doch es gelingt mir nicht. Auch als ich im Bett liege, hat dieses Gedankenkabarett kein Ende. Ich lausche auf jedes Geräusch da draußen. Und ich überlege mich anzuziehen und hinunter ans Haus meiner Vermieterin zu laufen. Da gibt es einen Aufenthaltsraum mit einem größeren Tisch, ein paar Stühlen, einer Kochgelegenheit und einer Komposttoilette sowie einem Ofen. Ich könnte mir dort Feuer anmachen und mich einfach auf den Boden zum Schlafen legen. Nach vielem Hin und Her schlafe ich schließlich doch ein ....wache aber immer wieder mit diesem Kopfkino auf. Nur inzwischen ist es stockfinster draußen und auch schon gegen 23.00 Uhr. Ich beschließe die Nacht hier in der Hütte zu überstehen.

## TAG 3

*Das Dasein ist köstlich. Man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.  
(Rosegger)*

Zunächst einmal bin ich stolz auf mich selbst, dass ich es geschafft habe, die Nacht hier zu bleiben und mich meinen Ängsten zu stellen. Ich reflektiere vor allem meine Neigung dazu, die viele Frauen wohl haben: Sich selbst an die letzte Stelle zu setzen. Erst kommt die Familie, der Partner, die Kinder, die Wäsche, die Küche, der Einkauf usw. und bevor man an sich selbst denkt, ist der Tag gelaufen und man geht zu Bett. Deshalb ist dies für mich eine neue Erfahrung. Ich habe mir erlaubt, auf mein Herz zu lauschen und hier eine Auszeit in der Hütte zu verbringen. Diese Erfahrung habe ich bislang noch nicht gemacht und deshalb ist mein Gehirn hier so am Rattern.

Zur Erklärung: Solange wir uns in unserer gewohnten Komfortzone bewegen, ist auch für unser Gehirn alles paletti. Verlassen wir diese jedoch, dann sucht das Gehirn nach einer Erfahrungsdatei und findet diese nicht. Diese Datei ist ja nicht angelegt und das verursacht dann eben Ängste. In unserer heutigen enormen Entwicklung und schnelllebigen Zeit hat sich eines nicht verändert: Unser Stammhirn. Wenn wir zu Zeiten als Jäger und Sammler unser gewohntes Terrain verlassen haben, dann waren Todesängste berechtigt: Um die Ecke konnte der Säbelzahn tiger hocken. Und aus dieser angelegten Datei im Stammhirn kommen auch heute noch Ängste auf, wenn wir unser gewohntes Terrain bzw. unsere Komfortzone verlassen.

Der Unterschied: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein Tiger heute um die Ecke kommt und wir uns damit in Lebensgefahr begeben. Wenn wir uns dieses bewusst machen, dann hilft uns das auch, unsere Komfortzone zu verlassen und Verständnis für uns selbst und diese seltsamen Gedanken und Ängste, die da aufkommen zu haben.

Ich erinnere mich auch an einen Aufenthalt mit der gesamten Familie im Playmobilpark in Nürnberg. Mein Mann hatte musikalisch in Nürnberg zu tun und wir beschlossen, diesen Termin mit einem Aufenthalt im Playmobilpark zu verknüpfen, wobei mein Mann aus zeitlichen Gründen gegen Abend dann zum Auftritt fuhr und ich mit den Kindern dann noch alleine im Park blieb, um dann zu Fuß zurück ins Hotel zu gehen. Auf diesem Weg beobachtete ich auch meine Gedanken. Mein Denker plante schon wieder Plan B. Mir wurde damals bewusst, dass ich oft dazu geneigt bin, Plan B schon im Kopf zu realisieren. Ich dachte schon darüber nach, wie wir von Nürnberg aus wieder ohne Auto und Mann nach Hause kommen. Also für den Fall, dass Markus diese Nacht nicht wieder ins Hotel kommen würde und ich mit den Kindern dann alleine wäre.

Ich bat damals das Universum mir Informationen zukommen zu lassen, woher diese Gedanken kommen. Denn warum sollte Markus mich und die Kinder alleine im Hotel lassen und nicht zurückkommen. Ich bekam zwar an diesem Tag keine Information dazu doch ein paar Wochen später: Mein Vater erzählte mir, dass seine Mutter schon mit 16 Jahren vollweise war. Dies hörte ich zum ersten Mal. Zu dieser Oma hatte ich als Kind wenig Bezug, auch wenn sie ganz in der Nähe wohnte. Und mit dieser Information fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Das habe ich von ihr übernommen. In welcher schwierigen Situation war sie damals, als sie mit 16 Jahren schon vollweise war. Da machte es klick in meinem Kopf und mir wurde bewusst, warum ich so oft auch dieses Gefühl hatte, dass ich allein gelassen werde. Sie muss sich damals wohl sehr allein gelassen gefühlt haben und ich habe dies übernommen.

### **Der erste Schritt zu Veränderungen sind immer Erkenntnisse.**

Und mit dieser Erkenntnis konnte ich nun dieses Thema in mir verändern. Ich befreite mich von diesem Karma und jedesmal wenn dennoch solche Gedanken aufkamen, machte ich mir einfach nur bewusst, woher diese kamen und es gelang mir damit, nicht mehr in Resonanz zu gehen und mich darin gefangen zu fühlen.

### **Zurück zur Auszeithütte**

Die Morgenroutine folgt. Erstmal gehe ich nach draußen und zelebriere meine morgendliche Katzenwäsche. Ich wundere mich wieder einmal auch, dass ich nicht friere. Es sind ca. 8 Grad und ich stehe da und empfinde das herrliche Quellwasser als total erfrischend und das bei diesen Temperaturen. Und ich erfreue mich so sehr an der herrlichen Umgebung. An der Natur, ich lausche ein wenig in diese herrliche Stille, schaue den Baumwimpeln zu, wie sie sich sanft vom Wind hin und her wiegen lassen.

Zurück in der Hütte lege ich erstmal etwas Holz in den Ofen. Die noch vorhandene Glut reicht aus, um das Feuer wieder zu entzünden. Das übliche kleine Sportprogramm und die ausgiebige Meditation folgen. Und der heutige Tag ist meinem Solarplexus, dem Bauchchakra gewidmet. Hier befindet sich unsere Intuition, unsere Wahrnehmung. Man sagt auch, dass hier unser zweites Gehirn ist.

Ich stelle mir also immer wieder vor, wie der Atemstrom über dieses Chakra ein- und wieder ausströmt, verbunden mit den Gedankenenergien:

**Ich bin in meiner Wahrnehmung – immer.**

**Ich vertraue mir selbst – immer.**

**Ich glaube an mich selbst – immer.**

Sehr oft spreche ich diese Sätze auch laut aus, um diese Energien noch bewusster ins Universum zu schicken. Aus meinem „früheren Leben“ kenne ich nur zu gut die Situationen, in welchen ich im Nachhinein dachte: Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört!

Vielleicht kennst Du das auch: Du stehst vor einer Entscheidung: Dein Bauch sagt „JA! Mach das!“ Und Dein Denker sagt „Nein, auf keinen Fall! Das kannst Du eh nicht! Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt dazu!“ Wie oft lassen wir uns von unserem Verstand, unserem Denker, beherrschen, statt unserem inneren Gefühl zu vertrauen. Der Volksmund sagt es uns eigentlich schon: Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr. Auch heute ist es für mich je nach Situation immer noch eine kleine (manchmal auch größere) Herausforderung, meiner Intuition zu folgen und Vertrauen zu haben. Vielleicht hört dies auch nie auf. Je öfter man jedoch die Erfahrung macht, dass die Entscheidung, sich selbst zu folgen die richtige ist bzw. war, umso einfacher wird dies im Laufe der Zeit.

Eine kleine Anekdote, die mir an diesem Tag auch wieder ins Bewusstsein kommt:

Ich habe Dir schon von meinen Erkenntnissen von unserem Besuch mit den Kindern im Playmobilpark erzählt, dass meine Großmutter väterlicherseits bereits mit 16 Jahren Vollweise war und ich wohl von ihr unbewusst übernommen habe, immer einen „Plan B“ auszutüfteln.

An diesem Wochenende im Playmobilpark hielt das Universum noch eine ganz andere Botschaft für mich bereit: Nach 390 km Fahrt aus dem Saarland nach Nürnberg am Hotel angekommen, steigen wir aus dem Auto aus. Der Kofferraum öffnet sich: Markus nimmt seinen Koffer und die Köfferchen der Kinder ebenfalls und dann schaue ich mit entsetzten Blicken in den absolut leeren Kofferraum und frage mich: Wo ist mein Koffer? Das kann nicht sein, dass mein Koffer nicht da ist? Ich schaue in den Fahrzeugraum. Nein, da ist er definitiv auch nicht!

Ich stehe also da, nur mit den Kleidern, die ich trage und meiner Handtasche und mein Koffer steht zu Hause 390 km entfernt im Flur. Ich bin im ersten Moment entsetzt.

Wut macht sich breit. Ich erinnere mich: Als wir losgefahren sind, wollte ich eigentlich nochmals zurück ins Haus. Aber die Zeit drängte und ich setzte mich entgegen meinem Bauchgefühl ins Auto. Wäre ich zurückgekehrt, so wäre mir der Koffer im Flur aufgefallen. Gott sei dank treffe ich in diesem Moment vor dem leeren Kofferraum recht schnell die Entscheidung, einfach nur die Situation wahrzunehmen und keinen Streit anzufangen, um Schuld abzugeben. Dann wäre das Wochenende, auf das wir uns alle so gefreut haben, schon passé.

Und ich frage mich: „Liebes Universum, welche Botschaft steckt für mich hinter dieser Situation?“ Doch darauf bekomme ich zunächst einmal keine Antwort. An der Hotelrezeption frage ich, ob es einen Drogeriemarkt und ein Bekleidungsgeschäft in der Nähe gibt. Ich bin fest entschlossen mir Kosmetik wie Make-up, Lippenstift, Mascara, Lidschatten, Augenbrauenstift, Shampoo, Gesichtscreme und was ich bis dahin sonst noch so glaubte, benutzen zu müssen, nachzukaufen. Und ich bin fest entschlossen, auch noch zumindest ein neues Outfit für das Wochenende zu kaufen. Ich kann mir absolut in diesen Momenten nicht vorstellen, 3 Tage im gleichen Outfit rumzulaufen.

Was sollen denn die Leute denken – denkt es in diesem Moment in mir ;-)). Im Hotelzimmer angekommen lausche ich nochmals in mich hinein in einer kleinen Meditation. Schlagartig wird mir bewusst, warum das Universum mir diese Situation schickte: Ich machte mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwertgefühl bis dahin immer noch von äußeren Umständen abhängig: Jeden Tag etwas anderes anziehen und jeden Tag Schminke (wenn auch dezent) ins Gesicht! Mir fällt es wie Schuppen von den Augen und ich treffe die Entscheidung: Damit ist jetzt ab sofort Schluß!

Ich bin eine vollwertige und selbstbewusste Frau! Auch wenn ich 3 Tage hintereinander die gleichen Klamotten trage. Und ich mache ab sofort mein Selbstwertgefühl nicht davon abhängig, ob ich geschminkt bin oder nicht! Und gleichzeitig wird es mir ein wenig mulmig bei diesem Gedanken. Das Kopfkino startet: Wenn ich morgen früh in den Frühstücksraum des Hotels gehe ....ungeschminkt .... Die Leute werden mich anstarren ... ich werde am Liebsten im Erdboden versinken .... Ich würde am liebsten erst gar nicht mit zum Frühstück kommen .... Gleichzeitig bemerke ich aber, wie absurd diese Gedanken sind und beobachte einfach nur weiter. Dennoch machen wir einen kleinen Spaziergang zum Drogeriemarkt bevor die Kinder endlich in den Playmobilpark können.

# Auszeit

---

Drei Dinge kaufe ich mir dann doch im Drogeriemarkt: 1 Zahnbürste, ein Augenbrauenstift und einen Lippenstift.

Ja, dies war die Lektion, die das Universum mir schickte. Danach war es mir ganz gleich, ob geschminkt oder ungeschminkt unterwegs zu sein und tagelang die gleichen Klamotten zu tragen. Es war auch der Start zu einer Grundregel: Im Urlaub gibt es grundsätzlich keinerlei Make-up mehr!

## Zurück in die Auszeithütte

Diesen 3. Tag verbringe ich wieder damit, durch Wiesen und Wälder zu streifen und mich mit der Natur zu verbinden. Mir immer wieder laut meine Sätze zum Solarplexus zu sagen:

**Ich bin in meiner Wahrnehmung – immer! Ich glaube an mich selbst – immer! Ich vertraue mir selbst – immer. Und auch die Aufmerksamkeit richte ich immer wieder auf meinen Atem und stelle mir vor, wie dieser durch das Bauchchakra ein und wieder ausströmt.**

Ich nehme an diesem Tag noch bewusster die Natur wahr, die Bäume. Immer wieder gehe ich zu einem Baum, lehne mich an und schließe die Augen. Ich genieße es, mich anzulehnen! Ich genieße es, die Kraft des Baumes zu spüren. Hoch in die Baumwimpfel zu schauen und zu beobachten, wie der Wind mit ihnen spielt. Ich genieße es, die Kraft des Baumes zu spüren und wahrzunehmen, wie er tief über seine Wurzeln in Mutter Erde verankert ist. Wie fast kein Sturm ihm etwas anhaben kann. Oft schließe ich auch die Augen und verbinde mich mit dem Wurzelwerk des Baumes und stelle mir auch gleichzeitig vor, wie dicke Wurzeln aus meinen Füßen ebenfalls in Mutter Erde wachsen und sich mit den Wurzeln des Baumes liebevoll verbinden.

Ich spüre die wunderbare Kraft und Energie, die mich durchströmt und erlaube dieser Energie ganz bewusst mit jedem Atemzug, sich auf alle Ebenen meines Seins auszubreiten.

## TAG 4

*Viel Kälte ist unten den Menschen, weil wir es nicht wagen uns so herzlich zu zeigen, wie wir wirklich sind. (Schweitzer)*

Die Sehnsucht nach Hause wächst. Und gleichzeitig genieße ich das Dasein hier. Bereits im Morgengrauen wache ich auf und denke an zu Hause. Denke daran, wie meine Tochter und mein Mann jetzt wohl zusammen frühstücken. Ich denke an unseren Sohn. Dankbarkeit breitet sich aus. Ein Gefühl von tiefer Dankbarkeit und auch Demut. Ich bin dankbar, schon über 20 Jahre in einer glücklichen Partnerschaft zu sein und dass zwei wunderbare Seelen sich dazu entschlossen haben, als Kinder in unser Leben zu kommen. Könnte ich mich jetzt nach Hause beamen, so würde ich es tun.

Ich stehe auf, lege eine Holzscheite in den Ofen und fokussiere meinen Blick auf das lodernde Feuer. Eine andere Art der Meditation. Ich spüre die Wärme, wie sie sich in meiner kleinen Hütte ausbreitet. Und dann macht sich schon wieder etwas Müdigkeit bemerkbar und ich genieße es, wieder die Bettdecke über mich zu ziehen ... und ich schlafe auch wieder ein.

Der heutige Tag ist meinem Herzchakra gewidmet. Meine Gedankenenergien:

**Ich folge meinem Herzen - immer.**

**Ich öffne mein Herz mir selbst gegenüber, meiner Familie gegenüber, meinem Umfeld gegenüber und allen Menschen gegenüber.**

**Ich schaue mit liebevollem Blick auf mich selbst – immer.**

**Ich sehe überwiegend das Gute in mir. Ich sehe nur das Gute in meinen Mitmenschen – immer.**

Nach meiner Morgenroutine, die Du ja inzwischen auch schon kennst – gehe ich wieder zu der kleinen derzeit unbewohnten Hütte mit der kleinen Terrasse und dem Liegestuhl. Dort scheint auch schon am Vormittag die Sonne. Warm angezogen genieße ich wieder das Dasein. Und ich genieße es vor allem, dass es jetzt weiter nichts zu tun gibt, als einfach nur da zu sein. Keine Termine, keine Hausarbeit, keine Einkäufe, keine Verpflichtungen ... einfach nur Dasein, Atmen und den Augenblick genießen, welcher in jedem Augenblick wieder neu ist.

Ich genieße die Landschaft, die mich umgibt. Meine Auszeithütte steht am Waldesrand und ist von hier aus nicht zu sehen. Ich schaue in eine große ovale Waldlichtung. Diese bezeichnete meine Vermieterin als Gebärmutter. Ich finde es eine schöne Metapher. Bei einem Aufenthalt hier, etwas abseits der Zivilisation, wird man wirklich neu geboren, sofern man sich auf diesen Prozeß einlässt. Und das möchte ich! Das ist meine klare mentale Ausrichtung.

Ich möchte Erkenntnisse bekommen! Ich möchte Klarheit haben wie mein Lebensweg weiter geht. Damit meine ich den weiteren beruflichen Weg in bzw. mit der Mental- und Gesundheitspraxis Kraftquelle Selbst. Wenn ich erfolgreich Menschen helfen möchte, in ihre wahre Kraft, Stärke und Energie zu kommen – also ihre KraftQuelle Selbst neu zu entdecken, so darf ich selbst erstmal diesen Prozeß erleben. Und das tue ich gerade. Ich bin dankbar für meine Entscheidung, hier sein zu können und für den heilsamen Prozeß, den ich gerade erleben darf.

Meine Kinderstube zieht wie ein Film an mir vorbei. Viele schöne Erinnerungen kommen auf. Aber auch unschöne Situationen. Situationen, die dazu geführt haben, dass ich mein Herz verschlossen habe. Situationen, in welcher meine Kinderseele gelitten hat. Tränen fließen. Ich lasse sie bewusst fließen. Es sind heilsame Tränen.

Ich vergebe mir alles, was ich bislang bewusst oder unbewusst über mich gedacht, getan oder auch gesagt habe, was nicht in der Liebe war. Und ebenso vergebe ich meinen Eltern. Sie sind letztlich auch verletzte Kinder und konnten in den jeweiligen Situationen auch nur aufgrund ihrer eigenen Prägungen und Programme handeln. Dennoch kommen Gedanken in mir auf, warum meine Seele sich gerade dazu entschieden hat, in dieser Familie zu „landen“. Schon als Kind hatte ich sehr oft, das Gefühl, dass ich da nicht hingehöre. Ich kann mich gut daran erinnern, dass ich auch oft träumte, ich sei im Krankenhaus als Baby vertauscht worden. Das hatte ich sogar meiner Mutter mal erzählt. Aber es kann nicht sein, denn ich war eine Hausgeburt.

Ich weiß, dass alles einen Sinn hat. Ich habe keinerlei Bezug zu meiner Verwandtschaft – weder mütterlicherseits, noch väterlicherseits. Da gibt es auch keine Streitereien oder ähnliches. Ich finde da einfach nicht wirklich eine verwandschaftliche Verbindung. Also frage ich mich: Warum ich da keinen Bezug habe. Aber das Universum schweigt dazu noch. Stattdessen kommen Kindheitserinnerungen auf. Als ca. 5jährige habe ich irgendwo mal ein Bildchen von einer Nonne mit Namens Schwester Blandine bekommen. Dieses Bildchen hat mich von Anfang an angezogen. Und ich weiß noch, wie oft ich abends im Bett dieses Bild anschaute und zu Schwester Blandine betete. Ob ich mal in einem früheren Leben diese Frau war? Keine Ahnung. Ich habe nie recherchiert.

Im nächsten Moment erinnere ich mich an meinen Altar, den ich als Kind so liebte. Vor allem im Frühling, wenn ich einfach hinter unserem Haus auf der Wiese jeden Tag frische Blumen pflücken konnte und damit meinen Altar schmücken durfte. Er bestand aus einer Mariafigur, welche liebevoll Jesus im Arm hielt, einer Kerze und den frisch gepflückten Blumen aus dem Garten. Oft kniete ich als Kind vor diesem Altar und betete. Und ich erinnere mich auch noch daran, dass ich als Kind ins Kloster wollte. Ein Leben im Kloster mit beten, meditieren und vielen gemeinsamen Stunden faszinierte mich. Dass es dazu aber nicht kam, weißt Du, liebe Leserin, lieber Leser aus meiner bisherigen Geschichte.

Ganz im Gegenteil: Mit 19 Jahren fasste ich den Entschluss, aus der katholischen Kirche auszutreten. Ich wurde gefühlsmäßig relativ streng katholisch erzogen. Entweder Samstagsabends oder Sonntagmorgens musste ich zur Kirche gehen. Wenn meine Eltern mich dabei noch begleitet hätten, wäre das noch angenehmer gewesen. Aber so war es nicht. Meiner Mutter war dies eigentlich noch gleichgültig. Aber mein Vater bestand auf dieses Ritual. Im Teenageralter entschied ich mich dann dazu, jeweils samstags in die Vorabendmesse zu gehen – angeblich! Denn ganz in der Nähe der Kirche gab ein Lokal, in welchem sich die Jugend tummelte und da kehrte ich dann jeweils ein – statt in die Vorabendmesse zu gehen. Dies ging aber nicht lange gut, denn der Bruder meines Vaters hatte gegenüber auch eine Kneipe und beobachtete irgendwann natürlich, dass ich in der Kneipe einkehrte und nicht zur Vorabendmesse ging. Das Resultat war hochpeinlich: Mein Vater stand eines Abends mir erhobenenem Zeigefinger in der Kneipe und forderte mich auf, sofort mit ihm nach Hause zu fahren. Vielleicht kannst Du nachempfinden, wie schrecklich peinlich und blamabel dies damals für mich war.

Zurück zum Kirchenaustritt: Ich musste auch regelmäßig zur Beichte in die Kirche und hatte einen relativ weiten Weg dahin. Und auf diesem Weg fragte ich mich immer, was ich dem Pastor denn beichten sollte. Ich war mir (meist) keiner Schuld bewusst. Aber: Irgendetwas musste ich ja beichten. Denn einfach nur Schweigen im Beichtstuhl, das ging ja nicht. Also überlegte ich mir jeweils etwas. Meist sagte ich einfach, dass ich gelogen hätte ... aber dies war ja dann schon die Lüge an sich. Und das beschäftigte mich irgendwie auch als Kind. Ich dachte: Ich muss zur Beichte, überlege mir eine Lüge, um etwas dem Pastor beichten zu können und soll dann anschließend z.B. 10 x das Vaterunser beten und dann sei mir vergeben für eine Schuld, die ich mir selbst mit diesem Verhalten kreierte habe. Ich hatte als Kind so ein unterschwelliges Gefühl: Da stimmt irgendwas nicht in diesem System.

Mißbraucht von der Kirche fühlte ich mich auch mal in den ersten Januartagen: Wir bekamen als Sternsinger einen Bastelbogen mit nach Hause. Dieser Bastelbogen ergab zusammengefaltet ein Haus. Der Schornstein diente als Schlitz und mit diesem Haus sollte ich dann in meiner Familie Geld sammeln. Dann gab es wieder eine gemeinsame Veranstaltung in der Kirche und wir mussten unsere Spenden abgeben. Diese Situation – ich weiß es bis heute – wie unangenehm es mir war, dass ich bei meiner Verwandtschaft Betteln sollte um Geld. Die meisten steckten mir zwar auch noch zusätzlich für mich etwas Geld zu. Aber dieses unangenehme Gefühl blieb.

Es kommen auch noch Erinnerungen auf von dem Tag, als ich beim Amt meinen Kirchenaustritt kommunizierte und mit meiner Unterschrift besiegelte. Ängste kamen auf: Was ist wenn ich sterbe. Wer beerdigt mich dann, wenn ich keiner Kirche mehr angehöre? Oder muss ich jetzt bald sterben, weil ich keiner Kirche mehr angehöre?

Auf meine Frage als Kind, warum Babys eigentlich getauft werden, erhielt ich mal die Auskunft, dass sie sonst sterben müssten. Und dieser Glaubensatz hat sich in dieser Situation wohl bemerkbar gemacht.

Heute gibt es für mich nur noch eine Religion: Die Religion der Liebe. Ich denke, wir kommen alle aus der gleichen Quelle und alles was es hier auf unserer schönen Mutter Erde an Religionen gibt, ist lediglich von Menschenhand erschaffen. Religion bedeutet heute auch für mich: Rückverbindung an diese lichtvolle Quelle allen Seins.

Ich habe kein wirkliches Zeitgefühl, wie lange ich auf der Terrasse im Liegestuhl die Zeit genieße. Irgendwann gehe ich zurück in die Hütte, bringe meine frisch aufgefüllten Wasserflaschen und den kleinen Tank für die Katzenwäsche in die Hütte und lege mich ein wenig auf das Bett und ... schlafe ein.

Am Nachmittag starte ich wieder einen kleinen Rundgang. Ich lasse mich auf einer Wiese nieder und beobachte die Kühe auf der gegenüberliegenden Wiese. Meine Gedanken kreisen wieder nach Hause und kommen wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Und ich lenke die Aufmerksamkeit immer wieder auf mein Herzchakra mit den heutigen Gedankenenergien. Ich schaue in die Ferne, genieße die Landschaft. Wie schön es doch ist auf unserer Mutter Erde und wie wenig wir dies oftmals schätzen.

Unser Haus, unsere Wohnung halten wir sauber und rein ... und wir tun so, als sei es damit getan, den Müll aus den eigenen vier Wänden zu verbannen. Wir produzieren ihn und sind uns nicht bewusst, welches großes Problem unsere Mutter Erde damit hat. Ist Mutter Erde aber nicht auch unsere Wohnung – nur in viel größerer Dimension?

## **Auszeit**

---

Mir wird wieder einmal bewusst, dass wir Menschen die einzigen Lebewesen auf der Erde sind, die ihre Mutter Erde so belasten, wie kein anderes Lebewesen. Ich treffe die Entscheidung, dass ich künftig noch mehr auf die Vermeidung von Müll achten werde.

Und ich beobachte weiter die Kühe. Einige grasen, andere stehen einfach da und wenige liegen in der Wiese und genießen die späte Nachmittagssonne.

## TAG 5

*Die einzigen wirklichen Feinde des Menschen sind seine negativen Gedanken. (Einstein)*

Nun bin ich schon 5 Tage hier in der Auszeithütte. Mir wird immer bewusster, wie man einfach glücklich leben kann. Einfach meine ich in dem Sinne des Konsums. Wie sehr sind wir inzwischen verstrickt im Konsum. Wie sehr glauben wir alles Mögliche und (Unmögliche ;-)) kaufen zu müssen. Wie sehr sind wir beeinflusst von den Medien und den vollen Regalen in Supermärkten. Und wie befreiend kann es sein, sich davon zu lösen. Ich denke über Selbstversorgung nach. Im Garten zu arbeiten hat für mich so etwas Beglückendes. Aber wäre ich auch bereit, mein Hauptaugenmerk auf den Garten zu richten, um mich und die Familie zum größten Teil selbst zu versorgen?

Ich denke an meine Kindheit zurück. In den Ferien war ich oft mehrere Tage bei einer Tante zu Besuch. Sie hatte einen großen Garten und ich liebte es, ihr bei der Gartenarbeit im Rahmen meiner Möglichkeiten als Kind helfen zu dürfen.

Ich liebte es, zu beobachten, wie alles wächst und gedeiht und wie schließlich auch geerntet wurde. Obst wurde eingekocht und zum Teil zu Kompott und Marmelade verarbeitet. Aus Weißkraut wurde Sauerkraut und Kohl wurde in verschiedensten Varianten haltbar gemacht. Kartoffeln, Möhren und anderes Wurzelgemüse wurde im Keller eingelagert. Wenn ich im Winter bei ihr sein durfte, liebte ich es, in den Keller zu gehen, die vollen Regale zu sehen, um ein Glas eingemachtes Obst zum Dessert zu holen. Ich weiß bis heute noch, wie es schmeckte.

Ganz in der Nähe gab es auch einen kleinen Bauernhof. Mit einer klassischen Milchkanne aus Aluminium holte ich dort oft frische Milch, die meine Tante dann auch zu Frischkäse und Butter weiter verarbeitete. Während ich so im Morgengrauen in diesen Kindheitserinnerungen schwelge komme ich zu dem Entschluß, dass eine Selbstversorgung zu Hause nicht in Frage kommt. Dies wäre verbunden mit dem Kompromiß, überwiegend zu Hause zu sein. Dem stehen andere Pläne gegenüber.

Wir möchten uns die Welt anschauen und zukünftig viel auf Reisen sein. Ich möchte die Welt zu meinem zu Hause machen und nicht mehr nur eine Straße mit einer Hausnummer. Ich finde inzwischen, dass das Leben viel zu kurz und zu schade ist, um überwiegend nur an einem Ort zu sein. Und ich finde, dass unsere Mutter Erde so viele wunderschöne Fleckchen bietet, die ich noch sehen möchte bevor ich meinen jetzigen Körper wieder verlassen werde. Schließlich habe ich die letzten Jahre in meinem Business darauf hingearbeitet, völlig frei und ortsunabhängig arbeiten zu können.

Ich möchte mich dort aufhalten, wo es mir und meinem Mann gerade gefällt. Und diese Pläne sind mit Selbstversorgung nicht vereinbar. Sicherlich stehen diese Pläne im Gegensatz zur Umweltschonung. Autos, Flugzeuge, Kreuzfahrtschiffe belasten unsere Erde. Der einzige und absolute Kompromiß unter diesen Aspekten wäre, Selbstversorger zu werden und allenfalls das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zu nutzen. Mein Kompromiß ist: So viel wie möglich auf Chemie und Verpackungsmaterial zu verzichten und so meinen kleinen Beitrag zur Ressourcenschonung beizutragen.

Während ich so tagträume merke ich, wie die Temperatur in der Hütte sinkt. Das Feuer im Ofen ist inzwischen erloschen. Mein morgendliches Programm beginnt: Katzenwäsche und Toilette in freier Natur, Feuer machen, ein wenig Sport machen, Altar herrichten, meditieren und Wasser trinken.

Den heutigen Tag widme ich meinem Kehlchakra. Meine Affirmationen die mich heute begleiten:

**Ich kommuniziere ganz leicht und frei aus offenem Herzen heraus und erreiche so die Menschen im Herzen.**

Ich merke, wie der Wunsch aufkommt ins Dorf zu laufen und wieder Menschen und Häuser zu sehen. Am späten Vormittag ziehe ich immer noch etwas unschlüssig, wo meine Wege mich heute hinführen, los. Und ich beschließe schließlich ins kleine Dorf zu laufen.

Als mein Mann mich hier zur Hütte brachte, fiel mir die Dorfkirche auf. Da möchte ich jetzt hin. Auch wenn ich keiner von Menschenhand erschaffenen Religion mehr angehöre: Ich gehe gerne in Kirchen, setze mich einfach hin, nehme die Energien wahr und meditiere. Dies natürlich manchmal auch zum Leidwesen der Familie. Denn wenn wir z.B. im Urlaub sind und irgendwo eine Kirche zu sehen ist wissen alle: Mama will da jetzt rein.

Ich liebe auch den Duft von Weihrauch. Und ich habe das Gefühl, dass ich in einem (oder auch mehreren) früheren Leben mit der Institution Kirche sehr verbunden war. Es war auch schon mal der Gedanke da, im Rahmen einer Rückführung danach zu forschen. Aber das würde – zumindest zum jetzigen Zeitpunkt – lediglich die Neugier meines Verstandes befriedigen. Denn ich habe nicht das Gefühl, dass diese Informationen mich derzeit weiterbringen würden in meiner jetzigen Entwicklungsphase.

## Auszeit

---

Im Dorf an der Kirche angekommen bin ich zunächst enttäuscht. Die beiden ersten Türen sind verschlossen. Doch dann entdecke ich noch eine Tür. Sie ist offen und ich betrete die Kirche. Und ich verweile hier, schließe meine Augen und genieße es wiederum einfach nur da sein zu können und zu dürfen.

Ich genieße es, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atemstrom zu lenken und meine heutigen Affirmationen einzuatmen. Schließlich beginne ich hier in der Kirche auch mit dem OM-Singen. Dies habe ich schon öfter gemacht, wenn ich alleine in einer Kirche hockte und es hat irgendwie eine besondere Qualität.

### Zur Erklärung:

OM – die kosmische Urschwingung. OM steht im alten Indien für alles Existierende. Durch das OM ist alles entstanden und im OM ist alles enthalten. Dies ist für unseren Denker schwer greifbar .... Mein Herz sagt ja dazu und deshalb gehört das OM-Singen auch zu meiner täglichen Meditationspraxis.

Ganz in der Nähe gibt es eine Telefonzelle, die mir nach einer Weile ins Bewusstsein kommt. Ob ich wohl mal zu Hause anrufen sollte? Ich habe so große Sehnsucht. Ja! Ich werde zu Hause anrufen. Ich schaue im Portmonnaie nach und habe sogar ein paar 1 Euro-Stücke und 50 Cent Münzen zum Telefonieren.

Doch ich werde enttäuscht. Keiner geht ans Telefon. Tränen fließen. Das Gedankenkabarett setzt ein. Ich gehe zurück zur Kirche und setze mich auf eine Bank und genieße die wärmenden Sonnenstrahlen. Und ich denke weiter an zu Hause, während ich den Sehnsuchtstränen freien Lauf lasse. Gott sei dank habe ich Taschentücher eingepackt.

Absurde Gedanken kommen wieder auf: Ich habe mir erlaubt, mir diese Auszeit hier zu gönnen und zu Hause haben mich nun alle vergessen. Ich habe die Familie zerstört. Nun geht jeder seine eigenen Wege. Und ich muss mich künftig auch neu orientieren. Und gleichzeitig frage ich mich wieder, was für einen Unsinn es da doch in mir denkt. Wo kommen nur diese blödsinnigen Gedanken her?

Ich beschließe, es noch einmal zu versuchen. Und: Ich höre auf der anderen Seite meinen Mann. Freudentränen fließen und ich bin erstmal nicht in der Lage zu sprechen. Mit unserer Tochter kann ich auch noch ein wenig plaudern ... Unser Sohn ist nicht zu Hause. Ich lasse ihm natürlich ganz liebe Mamagrüße ausrichten und verlasse die Telefonzelle strahlend wie ein Honigkuchenpferd. Ich bin in diesem Moment überglücklich. Und gleichzeitig habe ich auch das Gefühl, dass die beiden Tage bis Sonntag und mein Mann hierher kommt, nie vorbeigehen werden.

## Auszeit

---

Bevor ich wieder zurück zur Hütte gehe, setze ich mich nochmals in die Kirche, um zu meditieren und meiner Dankbarkeit, dass ich mit meinen Liebsten telefonieren konnte, einen noch größeren Raum zu geben.

Der Aufstieg zur Hütte fällt richtig leicht nach diesem Telefonat. Ich habe ein breites Lächeln im Gesicht. Und so schlafe ich an diesem Abend auch ein und denke ganz wie ein kleines Kind: Noch 2 x schlafen, dann sehe ich meinen Mann endlich wieder und auch meine Kinder. Ich freue mich auf zu Hause.

## TAG 6

*Wer irgendwo ankommen will, muss sich irgendwo auf den Weg machen.*

Der letzte Tag, an welchem ich ganz alleine bin. Ich bin immer noch glücklich erfüllt von dem Telefonat gestern. Beim Aufstieg zur Hütte ist mir gestern ein Wegweiser aufgefallen, welcher zur höchsten Erhebung hier in der Nähe führt. Das wird mein heutiges Ziel sein. Und heute gibt es auch zum ersten Mal wieder etwas zu Kauen. Heute werde ich zwei Äpfel und eine Banane genießen. Und für morgen, am Sonntag, wenn mein Mann kommt, habe ich Essen bei meiner Vermieterin bestellt. Ich weiß, dass sie eine gute Köchin ist und das Mahl möchte ich doch bei unserem Wiedersehen gemeinsam mit meinem Mann genießen.

### **Doch zunächst zurück zum heutigen Tag.**

Nach meinen morgendlichen Ritualen packe ich einen kleinen Rucksack mit Wasser, den Äpfeln und der Banane und meinem Taschenmesser. Mein wasserfestes Regenoutfit packe ich ebenfalls ein und mache mich auf den Weg zur höchsten Erhebung hier in der Gegend.

Meine Affirmationen heute zum 6. Chakra, dem sogenannten 3. Auge:

**Licht, Liebe und Lebensenergie strömen in mein 3. Auge und öffnen es.**

Zunächst führt der Weg mich hinab Richtung Tal, denn ich muss quasi auf die andere Seite. Ich genieße die herrliche Natur einmal mehr, die Einsamkeit in der Zweisamkeit mit mir. Außer mir scheint hier niemand unterwegs zu sein. Die Sonne lacht mit mir. Gut die Hälfte des Berges habe ich schon und das Gipfelkreuz ist bereits zu sehen. Mit den Augen eigentlich schon greifbar nahe ... mit den Füßen dennoch gefühlte Kilometer weit entfernt.

Ich merke, wie ich die letzten Kraftreserven aktiviere. Mir hat es die letzten Tage mit Saftfasten zwar nicht an Energie gefehlt, doch ich merke jetzt, wie dieser Aufstieg hier zu einem kleinen Kraftakt wird. Doch ganz nach meinem Motto: Aufgeber gewinnen nie – Gewinner geben nie auf: Ich habe den Ehrgeiz, das Gipfelkreuz zu erklimmen. Nur noch ein paar hundert Meter trennen mich von ihm. Ich muss hinzufügen, dass ich zum großen Teil auch quer bergauf wandere, was diesen Kraftakt nicht unbedingt erleichtert.

Ich marschiere quer durch Kuhweiden und nehme auch Blickkontakt mit einigen Kühen auf. Diese scheinen mich etwas erstaunt anzuschauen. Was diese Kühe wohl von mir bzw. über mich jetzt denken?

Eine Bank! Mitten auf der Kuhweide! Sie ist mein! Ich ruhe mich ein wenig aus und genieße schon mal ein wenig den wundervollen Ausblick bzw. weiten Blick auf die Landschaft. Und ich beobachte die Kühe. Einige schauen mich weiter an. Ich hab‘ auch das Gefühl, dass einige mich fragen, was ich hier mache? Andere sind nur mit dem Gras beschäftigt und einige haben es sich auch schon bequem gemacht und sind mit Wiederkäuen beschäftigt.

Ich schaue in den Himmel und bemerke wie Wolken aufziehen. Zwar habe ich mein wasserfestes Outfit dabei, aber dennoch möchte ich gut und gerne darauf verzichten, im Regen zu wandern. Also geht es weiter zu meinem Ziel: Dem Gipfelkreuz. Arg steil ist es nun geworden und ich komme nur mühselig voran.

Schließlich erreiche ich eine geteerte Straße. Dies ist wohl der offizielle Weg hinauf zum Gipfelkreuz. Ich denke, das passt mal wieder zu mir: Andere Wege zu gehen als alle anderen. Und es passt zu meiner Philosophie: Auch mal gegen den Strom zu schwimmen und somit unbequeme Herausforderungen anzunehmen.

Wie ist es aber letztlich: So wie der Schmetterling sich mit allen Kräften aus einer Raupe entpuppt, um dann gestärkt davon zu fliegen, so gehen wir Menschen letztlich doch auch aus schwierigen Situationen gestärkt hervor.

Ich bin total durchgeschwitzt und merke, wie sich Schwindel breit macht. Schwindel in schwindeliger Höhe vor Anstrengung. Ich darf jetzt eines nicht: Hier ganz alleine in der Natur einen Kreislaufkollaps bekommen. Deshalb lege ich mich rasch einfach auf die geteerte Straße, mit dem Kopf nach unten, um den Kreislauf zu entlasten und bitte meine Schutzenergien mir wieder Kraft und Energie zu schicken. Dies geht auch ganz rasch.

Am Straßenrand liegen ein paar dicke Felsbrocken. Bevor ich die letzten Meter zum Gipfelkreuz antrete, brauche ich hier erstmal eine Pause. Und ich möchte mich von meinem durchnässten T-Shirt trennen, ziehe dieses kurzerhand aus und lege es zum Trocknen auf einen der Felsen. Die Sonne hat für diesen Tag wohl ihren höchsten Stand erreicht und wird dazu beitragen, dass es ganz rasch trocknet.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt zur Stärkung. Ich nehme einen Apfel und die Banane aus meinem Rucksack. Mit meinem Schweizer Messer schneide ich mir jeweils ganz dünne Scheibchen vom Apfel und der Banane und genieße! Schon lange haben ein Apfel und eine Banane nicht mehr soooo gut geschmeckt. Das T-Shirt ist fast trocken, Apfel und Banane sind verspeist, die Wolken am Himmel nehmen zu - weiter geht's zum

Gipfelkreuz. Ein herrlicher Ausblick erwartet mich hier und Glücksgefühle, es geschafft zu haben, machen sich breit.

Man bzw. Frau kann alles im Leben erreichen! Man bzw. Frau muss es nur wollen und auf dem Weg zum gesteckten Ziel bleiben. Vielleicht mal ein Stück geradeaus gehen, vielleicht auch mal über einen holprigen Weg laufen, vielleicht auch mal einen Umweg gehen ... nur eines nicht: Aufgeben darf keine Option sein!

Ich rufe ins Universum: DANKE für mein wunderbares Leben! Danke für meine wunderbare Familie! Danke für meinen bisherigen Lebensweg mit allen Höhen und Tiefen.

Nun ist es doch ganz rasch soweit: Die ersten Regentropfen fallen und ich habe inzwischen mein Regenoutfit angezogen und beginne den Abstieg.

An der Kuhweide angekommen, an welcher ich hier hinaufgeklettert bin, merke ich aber ganz rasch, dass ein Abstieg auf diesem Weg zu gefährlich ist. Er ist viel zu steil und jetzt im Regen auch noch sehr rutschig. Sollte ich an diesem steilen Abhang wirklich im Matsch ausrutschen, gibt es kein Halten! Also bleibe ich auf der geteerten Straße und bin dankbar, dass ich das Gipfelkreuz erreicht habe und auch heute morgen meinem Bauchgefühl folgte und das Regenoutfit einpackte, welches mich jetzt davor schützt, völlig durchnässt zu werden. Irgendwie macht inzwischen sogar der Marsch im Regen jetzt ein wenig Freude.

Als ich wieder in der Hütte ankomme, ziehe ich einfach nur noch meine Klamotten aus und lasse mich erschöpft aufs Bett fallen, um in einen tiefen erholsamen Schlaf zu fallen.

Am späten Nachmittag wache ich wieder mit einem leichten Hungergefühl auf. Interessant: Ich habe einige Tage mit Säften gefastet und keinerlei Hunger verspürt. Und heute, wo ich wieder etwas Festes in Form des Apfels und der Banane gegessen habe, kommt Hungergefühl auf. Vielleicht ist es aber auch schon die Vorfreude auf morgen. Was Gabriele, meine Vermieterin, uns wohl leckeres kredenzen wird?

Auf meiner kleinen Terrasse genieße ich schließlich noch einen Apfel zusammen mit ein paar Brennesselblättern. Ich schneide mir jeweils eine dünne Scheibe Apfel, lege zwei Brennesselblätter darauf und bedecke diese wiederum mit einer Apfelscheibe. Wie superlecker so ein Apfelsandwich doch schmecken kann!

## TAG 7

*Das Leben leben! Das Leben hat den Nachteil, dass man es nur einmal im jetzigen Körper leben kann und wir diese Tatsache viel zu oft vergessen. Manche stellen irgendwann fest, dass sie gar nicht wirklich gelebt haben, sondern das wahre Leben an ihnen vorbeigezogen ist.*

Die letzte Nacht alleine hier in der Hütte. Jubel! Ich habs geschafft. Ich bin stolz auf mich! Und heute hat auch die Katzenwäsche in freier Natur ein Ende. Mit meiner Vermieterin habe ich vereinbart, dass ich heute um 11.30 Uhr ein warmes Bad nehmen darf und sie dazu den Ofen anheizt. Hier muss alles vorher geplant werden! Auf das Bad freue ich mich natürlich riesig. Das wird ein Fest. Ich werde mich danach im wahrsten Sinne des Wortes wie neu geboren fühlen. Doch zunächst steht noch mein allmorgendliches Programm mit ein wenig Sport und der ausgiebigen Meditation an.

Und heute gilt abschließend meine Aufmerksamkeit dem Kronenchakra.

### **Licht, Liebe und Lebensenergie strömen in mein Kronenchakre und öffnen mir den Zugang zu meinem Überbewusstsein.**

Sinnigerweise habe ich heute Nacht geträumt, dass ich in einem königlichen Gewand eine Treppe hinaufsteige zu einem Thron. Rechts und links stehen Menschen, welche mir zujubeln.

Und überhaupt: Wenn ich mich an meine Träume zurückerinnere hier in der Auszeithütte, so wird mir bewusst, dass sie auch meinen Prozeß hier begleitet haben. Auch wenn ich mich an Einzelheiten nicht mehr erinnere, da ich mir ja keine Notizen machen konnte: Es ist vom Gefühl her wie ein roter Faden: Angefangen von meiner Geburt, Träume aus der frühesten und späteren Kindheit. Träume aus der Zeit des Teenageralters und schließlich aus Erlebnissen der jungen Frau. Träume aus verschiedenen Epochen meines Lebens und jetzt als Krönung dieser majestätische Traum von letzter Nacht. Ich bemerke die Zusammenhänge und wie ich doch geführt wurde.

Erst in der Auszeithütte hatte ich die Idee, jeden Tag einem anderen Chakra zu widmen und die Träume passen gefühlsmäßig wunderbar zu den Themen. Da scheint ein tiefer Heilungsprozeß in mir stattgefunden zu haben, dessen ich mir zum jetzigen Zeitpunkt vielleicht noch gar nicht so bewusst bin.

Endlich ist es soweit. 11.15 Uhr. Ich kann mich auf den Weg zu meinem königlichen Bad machen. Eine Woche morgens und abends Katzenwäsche in freier Natur und nun wartet ein Bad auf mich! Welch ein Luxus! Gabriele erwartet mich schon. Und ich genieße die nächste Stunde in vollen Zügen mit Körperpflege und Haare waschen.

Die Neugeburt ist vollbracht! Herrlich! Und die Vorfreude wird immer größer auf meinen Mann. Er sitzt nun schon seit einigen Stunden im Auto und ist unterwegs hierher. Nach dem ausgiebigen Bad gehe ich erst einmal zurück in die Hütte. Ich räume auf und packe schon mal schon meine „7“ Sachen zusammen.

Und dann beginnt voller Freude der Abstieg ins Tal. Ich möchte meinem Mann entgegen gehen. Ich kann es kaum erwarten, ihn wieder zu sehen und mich in den Arm nehmen zu lassen. Und während dieser Vorfreude richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf mein Kronenckakra und zelebriere die Gedankenenergien:

**Licht, Liebe und Lebensenergie strömen in mein Kronenckakra  
und öffnen mir den Zugang zu meinem Überbewusstsein.**

Und endlich, als ich schon ein gutes Stück im Dorf unterwegs bin ... ein Auto hält an, mein Mann steigt mit einem Blumenstrauß aus, wir liegen uns in den Armen und weinen beide vor Freude ...

Der Aufstieg zum Haus fällt heute zu zweit relativ leicht. Ich erzähle von meinen Erfahrungen der letzten Tage und erfahre, was sich zu Hause zwischenzeitlich getan hat.

Gabriele hat wie erwartet ein leckeres Mittagessen vorbereitet. Einen bunten Gartensalat mit Wildkräutern zur Vorspeise. Auberginenlasagne zur Hauptspeise. Und zum Dessert gibt es frisch gebackene Muffins, wobei ich meines gerne an meinen Mann abgebe, denn nach einer Fastenwoche wäre das dann doch etwas zuviel des Guten für meinen Körper bzw. meinen Magen.

## ERMUTIGUNG

Ja, liebe Leserin, lieber Leser. Nun warst Du mit mir in der Auszeithütte und hast an meinem Gefühlsleben und meinen Erlebnissen teilgenommen. Ich möchte Dich nun dazu einladen, die Übungen, die mich nicht nur in der Auszeithütte begleiteten, sondern schon seit einigen Jahren zu meinen täglichen Ritualen zählen, auch in Dein Leben zu integrieren. Und ich möchte Dich dazu einladen, auch geduldig mit Dir selbst zu sein. Ganz im Vertrauen und in der Gewissheit: Jede/r geht seinen Weg in seinem eigenen Tempo.

Im Folgenden habe ich Dir meine täglichen Atemübungen im Hinblick auf die Chakren zusammengefaßt. Ich möchte Dich damit einladen, z. B. die nächsten 7 Tage auch mal so oft es Dir in den Sinn kommt, diese Übungen zu machen und so ganz neugierig zu beobachten, wie Du auch positive Veränderungen wahrnehmen kannst.

## TAG 1 – Wurzelchakra – Gedankenenergien

Rotes Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Wurzelchakra ein und das Wurzelchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

:

Ich vertraue mir selbst – immer!  
Ich vertraue dem Leben – immer!.

## TAG 2 – Sakralchakra – Gedankenenergien

Orangefarbenes Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Sakralchakra ein und das Sakralchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

Ich erlaube meinen ureigenen Gaben, meinem Potential und meiner Kreativität sich voll und ganz zu entfalten.

## TAG 3 – Solarplexus – Gedankenenergien

Gelbes Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Solarplexus und das Solarplexus wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

Ich bin in meiner Wahrnehmung – immer.

Ich vertraue mir selbst – immer.

Ich glaube an mich selbst – immer.

## TAG 4 – Herzchakra – Gedankenenergien

Grünes Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Herzchakra ein und das Herzchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

Ich folge meinem Herzen - immer.

Ich öffne mein Herz mir selbst gegenüber, meiner Familie gegenüber, meinem Umfeld gegenüber und allen Menschen gegenüber.

Ich schaue mit liebevollem Blick auf mich selbst – immer.

Ich sehe überwiegend das Gute in mir. Ich sehe nur das Gute in meinen Mitmenschen – immer.

## TAG 5 – Kehlchakra – Gedankenenergien

Hellblaues Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Kehlchakra ein und das Kehlchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

Ich kommuniziere ganz leicht und frei aus offenem Herzen heraus..

## TAG 6 – Stirnchakra – Gedankenenergien

Dunkelblaues Licht, Liebe und Lebensenergie strömen über den Atem in mein Stirnchakra ein und das Stirnchakra wird mit jedem Ausatmen von Blockaden – vor allem auch von unbewussten – befreit.

Licht, Liebe und Lebensenergie strömen in mein 3. Auge und öffnen es

## TAG 7 – Kronenchakra – Gedankenenergien

Licht, Liebe und Lebensenergie strömen in mein Kronenchakra ein und öffnen mir den Zugang zu meinem Überbewusstsein.

## GEDANKEN

Irgendwann im Leben kommt der Punkt und man fragt sich:

Wer bin ich?

Was will ich?

Was will ich tun?

Was will ich sein?

Was will ich haben?

Was ist meine Berufung?

Was ist der Sinn meines Daseins hier?

Manchmal hat man das Gefühl, man rennt der Zeit hinterher ...

Manchmal hat man das Gefühl, man funktioniert nur tagtäglich ...

Manchmal sucht man den Schlüssel, Familie, Beruf und eigenes Wohlbefinden unter einen Hut zu bringen ...

Und manchmal gibt es Situationen im Leben, in denen man sich fragt: Warum? -  
Trennung - Kündigung - Krankheit -

Manchmal spürt man insgeheim, da muss doch noch etwas sein in meinem Leben.

Und insgeheim weis man, man lebt nicht wirklich so, wie man sich das Leben in seinem tiefsten Inneren vorstellt.

Man ist jedoch konditioniert, dieses Bauchgefühl nicht wirklich ernst zu nehmen.

## GEBET

Ein kleines Gebet für Dich – für zwischendurch .... einfach so ...

Ich bin ein wertvoller Mensch.

Ich freue mich über jeden neuen Tag

Ich atme die Energien der Freude, der Dankbarkeit und des Vertrauens ein.

Ich atme heilsame Energien ein.

Ich habe jederzeit alles zur Verfügung, was ich wirklich benötige.

Ich bin jederzeit geschützt und darf mich geborgen fühlen.

Ich bin gut so wie ich bin.

## Anhang

### INFORMATIONEN ZU UNSEREN CHAKREN

Das Wort „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit (heilige indische Sprache) und bedeutet „Rad“. Die Chakren sind Orte besonderer Energie-Konzentration, die alle Seins-Ebenen von Körper, Geist und Seele bis hin zu den feinstofflichen Bereichen durchdringen. Sie sind die Durchgangspunkte aller Energien und ihre Dynamik beeinflusst unsere gesamten Aktivitäten. Wir haben viele kleinere Chakren und einige größere Chakren. Traditionell spricht man von sieben Hauptchakren.

Mit unseren Chakren stehen wir mit dem uns umgebenden Energiefeld in ständiger Interaktion. Da wir uns in unserer Zivilisation tagtäglich mehr in einer Anspannung statt in einer Entspannung befinden, kommt es häufig vor, dass ein oder mehrere Chakren teilweise oder auch ganz geschlossen sind. Dies hat eine Unterbrechung des Energieflusses zur Folge, was zu psychischen und/oder körperlichen Beschwerden führen kann. Sind jedoch alle Chakren geöffnet, erreicht man einen Zustand des Gleichgewichtes und der optimalen Energiezirkulation. Sie bringen Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang. Gesundheit und Wohlbefinden werden somit gefördert.

## Hier eine kurze Beschreibung der Aufgaben und Funktionen der sieben Hauptchakras und ihrer Zuordnungen in Stichworten:

(Quelle: Denn die Namen des Lichtes binden die Schatten - Das Clearing-Buch von Rudy Alexander Daniel -ReLogos Verlag) <https://www.relogos.eu/>

### 1. Chakra - Wurzelchakra

Farbe Rot - Lage Zwischen Anus und Genitalien

#### Themen

Familie, Beruf, Urvertrauen, Beziehung zur materiellen Welt, mit beiden Beinen auf der Erde stehen, das Erdprinzip

#### Harmonisch

Erfolg im Beruf, positive Einstellung zum Körper

#### Disharmonisch

Sorge um die eigene Sicherheit, Geldprobleme

Auf der psychosomatischen Ebene können beispielsweise Probleme mit dem Dickdarm auftreten

### 2. Chakra - Sakralchakra

Farbe Orange - Lage Oberhalb der Genitalien

#### Themen

Sexualität, Sinnlichkeit, Erotik, Partnerschaft, Kreativität, das weibliche Mondprinzip

Harmonische Sexualität und Partnerschaft: Der Mensch (Mann und Frau) lebt auch seine weiblichen Fähigkeiten

#### Disharmonie

Angst vor Sexualität, Abhängigkeit von der Sexualität, Probleme mit denjenigen Organen, die mit dem zweiten Chakra in Verbindung stehen: Blase, Nieren, Prostata, Gebärmutter.

## 3. Chakra - Solarplexus

Farbe Gelb - Lage Handbreit über dem Nabel

### Themen

Depot unserer Gefühle, (vor allem derjenigen, die wir nicht so gerne annehmen wie Wut, Ärger, Traurigkeit), Lebenskraft, Entschlusskraft das männliche Sonnenprinzip

### Harmonisch

Selbstbewusstsein, eigene Akzeptanz und auch der Gefühle anderer

### Disharmonisch

Der Versuch andere Menschen zu beherrschen und zu kontrollieren, Ohnmachtsgefühle und Angst vor Kontrollverlust

## 4. Chakra - Herzchakra

Farbe Grün - Lage In Höhe des Herzens in der Mitte der Brust

### Themen

Liebe geben und nehmen können, Mitgefühl. Harmonie, Toleranz und Verzeihen, Hingabe, Selbstlosigkeit

### Harmonisch

Lieben ohne Erwartungen /Bedingungen

### Disharmonisch

Dieser Mensch möchte etwas für seine "Liebe" haben: Anerkennung und Bestätigung. Er ist anfällig für Depressionen

## 5. Chakra – Kehlchakra

Farbe Hellblau - Lage Zwischen der Halsgrube und dem Kehlkopf.

### Themen

Kommunikation, Sprache, sich-ausdrücken, Verbindung von Innen und Außen (Atmung, Luftaustausch), sich-mitteilen

### Harmonisch

Gefühle werden nicht abgespalten, sondern können angemessen ausgedrückt werden.

### Disharmonisch

Angst über Gefühle zu sprechen, Rückzug auf das Intellektuelle, Manipulation

## 6. Chakra - Stirnchakra (Drittes Auge)

Farbe Indigoblau - Lage Zwischen den Augenbrauen

### Themen

Übersinnliche Wahrnehmung, Intuition, innere Weisheit, Wahrnehmung früherer Leben

### Harmonisch

Vertrauen in die eigene Intuition und innere Stimme (Gefühl, Zugang zu anderen Dimensionen der Wirklichkeit)

### Disharmonisch

Über den Verstand Kontrolle ausüben, über Gedankenkraft Menschen manipulieren (schwarze Magie und ähnliches)

## 7. Chakra – Kronenchakra

Farbe Violett - Lage In der Mitte oben auf dem Kopf

### Themen

Spiritualität, Selbstverwirklichung, universelles Bewusstsein, höchste Erkenntnisse, eins sein mit allem was existiert

### Harmonisch

Der Mensch ist angstfrei, da er in tiefem Vertrauen mit Gott verbunden ist

### Disharmonisch

Probleme, sich für spirituelle Themen geistig und gefühlsmäßig zu öffnen.

## MEINE BEWEGGRÜNDE JEDEN TAG MIT EINER MEDITATION ZU BEGINNEN

Meditation ist das bewusste Lenken und Halten der Aufmerksamkeit.

Meditation bedeutet: "Sich konzentrieren auf..." Insgesamt kann eine Meditation große, positive Veränderungen bewirken. Mit Meditationsübungen kann folgendes grundsätzlich erreicht werden:

- ⇒ Körperliche und geistige Entspannung und damit ein Training in den Alphazustand zu kommen und somit die Entspannung und Gelassenheit sukzessiv im Alltag zu halten
- ⇒ Die Aufmerksamkeit wird auf den Körper gerichtet und somit lässt das Grübeln nach
- ⇒ Das Gemüt wird harmonisiert und ausgeglichen
- ⇒ Man findet zu seinem Bauchgefühl – zur eigenen Intuition
- ⇒ Hinderliche Prägungen werden bewusst und es gelingt loszulassen
- ⇒ Man nimmt bewusst wahr, was man wirklich will und findet auch die Kraft sich selbst treu zu sein
- ⇒ Man entdeckt den eigenen Weg und neue Möglichkeiten und hat gleichzeitig auch den Mut, es auszuprobieren
- ⇒ Man wird belohnt durch Lebensfreude, Erfolg und Erfüllung
- ⇒ Nichts kann einen erschüttern und aus der Mitte bringen
- ⇒ Je öfter man meditiert, umso länger hält der Zustand der Ruhe und Gelassenheit an, bis man es eines Tages schafft, diesen Zustand den ganzen Tag zu halten

### **Mit der Meditation können wir übrigens auch nicht förderlichen Zivilisationserscheinungen entgegen wirken**

Eine amerikanische Krankenversicherung führte eine fünfjährige Langzeitstudie mit 2000 meditierenden Mitgliedern durch. Ergebnis: Diese Mitglieder verursachten um fast 60 % geringere Krankheitskosten.

Zwei Beispiele: Besonders bei der Behandlung von Bluthochdruck, einem typischen Krankheitsbild unserer heutigen Leistungsgesellschaft, hat sich eine regelmäßige Meditation besonders bewährt. In der Bundesrepublik haben sechs bis sieben Millionen Bürger unter den Folgeerkrankungen zu leiden, die unmittelbar auf Hypertonie zurückzuführen sind. Faktoren wie Angst und Stress sind bekannte Auslöser des Bluthochdrucks. Die wichtigste Regel für den Patienten lautet daher, regelmäßig für Entspannung zu sorgen. Eine 1995 veröffentlichte Studie der American Heart Association ergab, daß Meditation siebenmal stärkere blutdrucksenkende Wirkung hat als eine Ernährungsumstellung oder ein Entspannungstraining und in ihrer Wirkung blutdrucksenkenden Mitteln gleichzusetzen ist.

Nach einem Bericht der "Welt am Sonntag" vom 5. März 2000 schützt Meditation auch vor Herzkrankheiten. Nach siebenmonatiger kontinuierlicher Meditationspraxis zeigte sich, daß sich bei den untersuchten Personen die Verdickungen in der inneren Gewebeschicht der Halsschlagader um fast 0,1 mm verringert hatten. Dies entspricht einer Minderung des Risikos für Herzinfarkt um 11 Prozent, für Schlaganfall um 15 Prozent. Die heilenden Wirkungen, die durch die Meditation im menschlichen Organismus hervorgerufen werden, führen bei regelmäßiger Ausübung zu objektiven Verbesserungen an Organstrukturen und verstärken sich mit der Zeit. Schon 20 Minuten Meditation – morgens und abends - kann die regenerativen Kräfte für den ganzen Tag aktivieren. Zu beobachten ist immer wieder bei Personen, die neu mit Meditationen beginnen, eine augenscheinliche Verbesserung des Gesundheitszustandes und des Allgemeinbefindens. Viele fühlen sich vom ersten Tag an wohler und entspannter. Laut dieser Studie verringert sich bei allen Altersgruppen die Zahl der Krankenhausaufenthalte, sinken die neurologischen Krankheiten, treten weniger bösartige Tumore auf, leiden fast die Hälfte weniger an Krankheiten des Verdauungssystems und 67 Prozent weniger an Erkrankungen der Atemwege. Meditation wird daher besonders zur Gesundheitsvorsorge empfohlen. Meditation kann grundsätzlich leicht erlernt und im Grunde auch problemlos in den Alltag integriert werden. So ist es jedem möglich zu einem spürbar besseren Wohlbefinden zu gelangen.

## Das Gayatri Mantra – Mutter der Veden

Das Gayatri-Mantra ist ein universelles Gebet, das in den Veden, den ältesten heiligen Schriften der Menschheit, niedergelegt wurde. (Rg Veda III 62.10). Es gilt als die Essenz der vedischen Lehren genannt Veda sara und wird auch als ‚Mutter der Veden‘ bezeichnet.

Das Gayatri-Mantra wurde von dem vedischen Seher Vishvamitra entdeckt und wendet sich direkt an unsere geistige Sonnenenergie, die im Indischen Surya genannt wird.

### Das Gayatri Mantra und seine Bedeutung

Der Name Gayatri kommt im Text des Mantras selbst nicht vor. Er bezieht sich auf eine Trinität aus 3 Gottheiten:

Gayatri ist die Meisterin der Sinne,  
Savitri ist die Meisterin der Lebenskraft (Prana) und steht für Wahrheit,  
Sarasvati ist die Meisterin der Rede (vak).

Alle drei zusammen verkörpern somit die Reinheit in Gedanken, Wort und Tat (trikarana sudhi)

„Jemand, der Reinheit und Harmonie von Gedanke, Wort und Tat praktiziert, in dem haben Gayatri, Savitri und Sarasvati Wohnung genommen.“

Das Gayatri Mantra wendet sich an das immanente und transzendente Göttliche im Menschen und verbindet uns so mit diesem inneren Aspekt, der auch SAVITA genannt wird: „das, woraus all dies geboren worden ist.“

## Das Gayatri Mantra: Text und Übersetzung

Sehen wir uns nun also den Text dieses wunderschönen Mantras an:

**Om** – parabrahman – die absolute, ewige Quelle

**BHUR** – bhuvarka – physische Ebene (panchabhutas – 5 Elemente)

**BHURVAH** – pranashakti – die astrale, mittlere Welt

**SVAHA** – svarloka – der Kausal-Himmel

**TAT** – paramatman – Gott-Brahman

**SAVITUR** – das, woraus all dies geboren ist

**VARENYAM** – anbetungswürdig

**BHARGO** – Strahlung-Weisheit-Licht

**DEVASYA** – scheinend, strahlend, göttliche Wirklichkeit

**DHIMAH** – wir meditieren

**DHIYO** – buddhi – reine Unterscheidungskraft

**YONAH** – welcher unser

**PRACHODAYT** – erleuchten, führen.

Gemäß dieser wörtlichen Übersetzung existieren verschiedene Interpretationen des Gayatri-Mantra. Eine gebräuchliche Übersetzung aus der Geetha Vahini lautet:

Om – Wir meditieren über den Glanz und die Strahlung der Anbetungswürdigen höchsten Göttlichen Wirklichkeit, der Quelle alles Seins, der physischen, astralen und kausalen Ebene. Möge das höchste Göttliche Wesen unseren Geist erleuchten und unser Unterscheidungsvermögen erwecken, damit wir die absolute Wahrheit erfahren.

## Die Wirkung des Gayatri Mantra

Früher beteten Brahmanen nur dieses Mantra, heute ist es für alle zugänglich und wird als ein Schlüssel zur universellen Quelle angesehen, der die Tür zum kosmischen Bewusstsein öffnen kann.

Das Mantra ist die Anrufung der Devi in Form von göttlichem Licht, unserer inneren Sonne, dem absoluten Brahman. Bei regelmäßiger Rezitation beseitigt es Täuschung und reinigt unser Denken und unsere Gefühle. Es energetisiert uns mit Prana und schenkt ein langes Leben in Gesundheit, Reinheit und Weisheit und erweckt uns zum universellen Bewusstsein der Erleuchtung und zur Verwirklichung der nicht-dualen, absoluten und allumfassenden Einheit des Bewusstseins.

Das Universum ist angefüllt mit dieser göttlichen Energie – mögen viele Menschen das Gayatri Mantren singen, beten und rezitieren, um die Quelle des Lichtes in sich zu erfahren, zu verinnerlichen und so einen Beitrag zur Heilung aller Wesen auf unserer Erde zu leisten.

- Quelle: Homepage von Rudy Alexander Daniel (Heiler, spiritueller Therapeut und Buchautor). <https://www.relogos.eu/relogos/uebungen/>

## DAS OM (bzw. AUM)

OM bzw. AUM ist das bekannteste und wichtigste Mantra. Es wird schon seit Jahrtausenden von Buddhisten und Hinduisten als Symbol für das Göttliche verwendet. Es repräsentiert Dreieinigkeit universeller Prinzipien wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Der Klang des OM beschreibt den Urklang des Universums und bewirkt eine harmonische Schwingung, die den Körper spürbar vom Bauch bis zum Scheitel durchdringt. Es hilft, um sich zu zentrieren und innere Ruhe und Harmonie herzustellen.

### DIE SOHAM-ATMUNG

SOHAM kommt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt: Ich bin eins mit allem was ist. In östlichen Kulturen wird die SOHAM-Atmung vor allem an Universitäten und Schulen weiter gegeben, da man damit die rechte Gehirnhälfte aktivieren und somit die Kreativität fördern kann. Dazu atmet man immer nur mit dem linken Nasenloch ein – während man das rechte zuhält. Und mit dem rechten Nasenloch atmet man immer aus – während man das Linke zuhält. Schon vor einigen Jahren habe ich dazu mal ein kleines Video auf Youtube hochgeladen und dieses findest Du hier:

[https://www.youtube.com/watch?v=b5tJ7\\_0HqHc](https://www.youtube.com/watch?v=b5tJ7_0HqHc)

## **BONI** **3 geführte Meditationen**

### **Besuche Deinen Kraftort**

Eine 8minütige Meditation, um zwischendurch immer mal wieder Kraft zu schöpfen und Energie zu tanken.

### **Geh' in Deine Mitte**

Dies ist eine 7minütige Meditation, die Dir sofort hilft, Deine Mitte zu finden und Deinen Körper liebevoll wahrzunehmen

### **Zentriere Dich**

Diese geführte Meditation hilft Dir in 9 Minuten Dich zu zentrieren und liebevoll in Kontakt mit Mutter Erde zu kommen

Hier kannst Du Dir die Meditationen kostenfrei downloaden: [--->>>klicken](#)

### Diese ätherischen Öle begleiteten mich: Weihrauch, Highest Potential, Thieves und Joy

Das Wissen zu ätherischen Ölen habe ich mir überwiegend durch Dr. med. Karin Bender-Gonser angeeignet. Sie ist holistische Zahnärztin und hat sich sehr intensiv u.a. mit ätherischen Ölen beschäftigt. Es gibt mit ihr zusammen auch ein kostenfreies Webinar:

Wie genial Dich ätherische Öle bei Deiner Zahngesundheit unterstützen können.

Hier findest Du mehr Informationen: <https://bit.ly/2IG29wj>

Und auf meinem YoutubeKanal gibt es auch einen Beitrag, in welchem ich über mein Zahnarzttrauma spreche und wie ich dieses auch mit ätherischen Ölen auflösen konnte: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_qhrHE4zkj8](https://www.youtube.com/watch?v=_qhrHE4zkj8)

Insbesondere für das ätherische Öl Thieves war ich sehr dankbar. Sinnigerweise bekam ich in der Nacht vom 3. auf den 4. Tag nachts Zahnschmerzen an einem Backenzahn, welcher holistisch betrachtet für die Ich-Persönlichkeit steht. Thieves ist eine spezielle Ölemischung und half mir dabei, den Zahnschmerz in dieser Nacht zu lindern und das Thema, welches sich energetisch gesehen dahinter verbirgt wieder anzuschauen und zu lösen.

### CASSIA FISTULA

Die Cassia Fistula ist wunderbar zur Entgiftung und zum Entleeren des Darmes geeignet und dabei nicht die gesunde Darmflora zu schädigen. Im Gegensatz zu anderen Mitteln ist sie vollkommen natürlich und es gibt auch keinen Gewöhnungseffekt. Vom Geschmack ähnelt sie Lakritz und man kann täglich auch einfach ein paar Blättchen lutschen. Das mache ich auch zwischendurch immer mal wieder. Eine genaue Anleitung und mehr Informationen dazu findest Du bei Florian Sauer: <https://www.rawfoodlifecoach.de>

### EIN LEBEN VOLLER TAGE, VON DENEN MAN KEINEN URLAUB MEHR MACHEN MÖCHTE

Liebe Leserin, lieber Leser, ich möchte Dir nun abschließend DANKE sagen, für die Zeit, die Du mir und letztlich damit auch Dir mit dem Lesen dieses Buches geschenkt hast.

Und ich möchte Dich einladen, unserer Gruppe “Holistisch & befreit Leben” kostenfrei auf Facebook beizutreten.

Du findest da eine wunderbare Community, die sich gegenseitig inspiriert und unterstützt.

Und Du profitierst von regelmäßigem kostenfreien Content, von wunderbaren Expertinnen und Experten, die Dich gerne auf dem Weg zu Deinem Herzen unterstützen und Dir weitere Impulse dazu schenken.

Hier gehts zu “Holistisch & befreit Leben” [--->>>Klicken<<<](#)

Oder nutze diesen Link: <https://www.facebook.com/groups/582995362086530/>

Ich freue mich auf weitere Begegnungen mit Dir.

Alles erdenklich Liebe und eine herzliche Umarmung zu Dir.

*Deine  
Irmgard Anna Bronder*

# AUSZEIT

*Wegweiser für mutige  
Frauen und solche,  
die es werden wollen*

In diesem Buch nehme ich Dich mit auf eine spannende Reise.

Im September 2017 verbrachte ich 7 Tage Auszeit in einer Hütte auf 1000 m Höhe am Waldesrand.

Ohne Strom, ohne Elektrizität, ohne Computer und Handy und auch ohne sonstige jegliche Medien.

Das Buch ist genau richtig für Dich, wenn du Dich auch auf eine spannende Reise zu Dir selbst machen möchtest.

Dazu brauchst Du jedoch nicht ebenfalls den Mut aufzubringen, alleine in einer Hütte zu verweilen:

Du nimmst beim Lesen dieses Buches teil an meinen eigenen spannenden Erfahrungen und bekommst Übungen, Meditationen und viele Anleitungen anhand, um sogar im Alltagsgeschehen, den Weg zu Dir selbst anzutreten.

Es ist mein Herzensanliegen, Dir Inspirationen zu Deinem ganz persönlichen Weg in Deine wahre Kraft, Stärke und Energie zu schenken.

Ein Buch für mutige Frauen und solche, die es werden wollen.

*Von Herzen*

*Irmgard Anna Bronder*