

DANIELA HUTTER  
Mach dein Leben hell



GOLDMANN

Lesen erleben

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.

Daniela Hutter

# Mach dein Leben hell

Lichtvolle Wege  
aus der Schwere des Seins

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Pamo House* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Originalausgabe September 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic; Foto der Autorin: Suzy Stöckl

Lektorat: Mareike Fallwickl, Hof bei Salzburg

CC · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22102-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
In der Dämmerung	9
Warum wir sind, wie wir sind	13
Wir sind beeinflusst von Mustern und Prägungen	23
Wir sind ferngesteuert von Emotionen und Gedanken	31
Wir sind abgelenkt durch die Suche und die Bilder im Außen	44
Wir sind blockiert durch Opferrolle, Komfortzone und Begrenzungen	51
Dem Licht entgegen	63
Das neue Land entdecken	65
Bewusstes Sein als Schlüssel	67
Botschaften und Zeichen	81
In Kommunikation mit der geistigen Welt	87
Engel	102
Heilige und Aufgestiegene Meister	106
Geistführer	110
Spirituelle Familie	112
Vorfahren	116
Tiergeister	119
Naturkräfte	121
Elementarkräfte	123
Meditation und Stille als Weg nach innen	127
Meditationsplatz und Altar	131
Retreat im Alltag	136

Die eigene Kraft	141
Den Schmerz loslassen	150
Das Spiegelgesetz	153
Affirmationen	157
Die Kraft der Worte	163
Verzeihen und Versöhnen	165
Dankbarkeit	173
Lichtvoll leben	179
Im Sein ankommen und bleiben	182
Dualität	184
Freude statt Glück	185
Die Tiefe	187
Freiheit	188
Balance	189
Spiel und Tanz des Lebens	191
Wer bin ich?	192
Zeitqualität	193
Wissen und Wollen	195
Ein lichter Körper durch l(e)ichte Lebensweise	198
Vegane Ernährung	200
In Kontakt sein mit Sonne und Erde	213
Die Sonne	214
Der Mond	217
Quellen	221
Übersicht der Kurzanleitungen	222

## Vorwort

Wir alle haben einen Wunsch: Wir wollen im Hier und Jetzt glücklich sein. Wir wollen Lebensfreude spüren. Das Leben hell zu machen bedeutet, es mit Licht zu durchfluten. Das englische »light« heißt nicht umsonst auch »leicht« in der Übersetzung. Wenn man gern mit Buchstaben spielt, könnte man sagen: »Mach dein Leben l(e)icht!«

Ich bin niemand, der Techniken lehrt, auch wenn ich um viele weiß. Ich habe gelernt, dass es das Leben selbst ist, das uns den Weg zu zeigen weiß, hinein in die Tiefe, hinaus in das Licht, auf dem Weg der Heilung.

Ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, wann »es« geschah. Nur aus heutiger Sicht sehe ich, »es« hat sich verändert. Mein Leben, mein Alltag, mein Umfeld. Es hat sich verändert, indem es sich gar nicht verändert hat. Alles ist geblieben, wie es ist. Dennoch ist alles anders. Der Schlüssel muss sein: Ich habe mich verändert. Mit mir ist etwas geschehen. Ein Prozess des Erwachens, eine Transformation, eine Schwingungserhöhung – oder wie immer man es nennen möchte. Mein Leben fühlt sich licht an, mein Leben fühlt sich leicht an. Natürlich ist mein Alltag noch immer geprägt von Normalität und allem, was dazugehört, wie großen und kleinen Dramen im Haushalt, in der Ehe, im Beruf, mit den Kindern und Nachbarn.

Trotzdem ist es anders als – sagen wir – vor vielen Jahren. Ich weiß noch, wie mühsam es schien, ich erinnere mich an die dunklen Momente, an geweinte Tränen und die vielen Fragen,

die ich an das Leben hatte, und die Ungeduld, mit der ich Antworten suchte. Ich wollte das Leben erlernen, mir das Wissen aneignen, und ich besuchte Kurse um Kurse, kaufte Bücher und Bücher, löcherte weise Menschen mit meinen Fragen. Das Leben wollte mir antworten, und das hat es immer wieder getan. Schritt für Schritt. Einheit für Einheit. Lektion um Lektion. Wer sollte mir ein besserer Wegweiser, Lehrer und Therapeut sein als ich selbst?



## In der Dämmerung

*Tage wie diese. Es regnet. Es ist kalt. Alles ist grau. Morgens stehst du garantiert mit dem falschen Fuß auf, auf dem Weg zur Arbeit fährt ein Auto durch eine Pfütze und spritzt dich an. Du bist nass. Fröstelnd kommst du im Büro an, deine Stimmung sinkt auf ein Niveau, das kaum mehr messbar ist, und weil's den anderen auch so geht wie dir, schenkt dir niemand ein Lächeln, das dich wärmt, erheitert oder deine Laune verbessert. Im Gegenteil. Dein ganzes Umfeld scheint ein Ventil zu suchen. Sosehr du dich auch bemühst, deinem Chef kannst du es gar nicht recht machen, ständig verlangt er eine andere Version deiner Arbeit, fordert Veränderung und Umformulierung. Er scheint Fehler zu suchen, die's gar nicht gibt, und weil man bei stetem Suchen meist doch fündig wird, definiert er Teile deiner Arbeit als ungenau, unzureichend und nicht zufriedenstellend. Du fühlst dich gemäßregelt wie zuletzt vom widerlichsten Lehrer in der Abschlussklasse der Schule. Um dem Ganzen noch eines draufzusetzen, flüstern deine Arbeitskollegen. Du kannst nicht hören, was sie sagen – aber bestimmt lästern sie über dich. Was für ein Tag. Er scheint dir wieder einmal zu bestätigen, was dir ohnehin schon lange im Kopf herumspukt. Du willst diese Arbeit nicht, sie erfüllt dich nicht, im Gegenteil: Einfach nur anwesend zu sein, ist schon eine Anstrengung, deine Arbeitskollegen mobben dich, und außerdem fühlst du dich ausgelaugt und ausgebrannt. Du magst nicht mehr. Das Telefon läutet. Der Kunde ist als schwierig bekannt. Auch sein Tag scheint kein guter zu sein, und er will Dampf ablassen. Er beschimpft*

*dich am Telefon, die Qualität der Ausführung gefällt ihm nicht, die Lieferzeit ist zu lang, und über den Preis muss man nochmals sprechen. Dir wird heiß und kalt. Mit letzter Kraft führst du ein freundliches Gespräch, überhörst seine beleidigenden Worte und beendest das Telefonat mit einem innerlichen, nicht hörbaren Seufzer: »Wie komme ich eigentlich dazu, dass ich mir das alles gefallen lasse?« Doch was bleibt dir anderes übrig? Wer bezahlt deine Rechnungen, die Miete, wovon willst du leben? Irgendwie überstehst du den Tag. Müde und leer verlässt du die Firma und widmest dich deiner nächsten Aufgabe. Einkaufen. Der Supermarkt ist voll. Die Menschen drängeln, und scheinbar alle sind schlecht gelaunt. Unter Garantie erwischst du die falsche Kasse, es dauert ewig, die nächste Kundin hinter dir drängelt am Kassenband, schiebt dir ihren Wagen in den Rücken, die Kassiererin ist ebenso gereizt wie du. Gehetzt räumst du deine Einkaufstasche ein und bist unterwegs nach draußen. Ratsch! Die Tüte reißt, Henkel ab. Du hievst den Einkauf hoch, schleppest dich zur Bushaltestelle, um in einen berstend vollen Bus einzusteigen. Du musst auf Tuchfühlung gehen mit Menschen, die das Lächeln heute auch zu Hause gelassen haben, du hörst Telefonate, die du nicht hören willst, und riechst Düfte, die du nicht riechen willst. Erleichtert steigst du an deiner Station aus und freust dich auf zu Hause. Du schließt keuchend die Wohnungstüre auf. Wessen Idee war eigentlich die Wohnung im dritten Stock ohne Lift? Endlich. Der Tag scheint vorüber, du bist bereit ihn abzuhaken. Beim Sortieren der Post entdeckst du ihn – den Brief der Schule der Kinder. »Die Leistungen Ihres Sohnes sind in den letzten Wochen ... wir bitten um ein Gespräch.« Auch das noch. Da kämpft man sich ab, tut und macht, und der pubertierende Sohn bringt die Schule ins Spiel. So wenig er für die Schule tut, so wenig tut er zu Hause. In dem Augenblick, als du die Küche betrittst, stockt*

*dir der Atem. Wie kann man in der kurzen Zeit so ein Chaos veranstalten? Heute Morgen war die Küche perfekt aufgeräumt. Der Sohn kam doch selbst gerade erst aus der Schule. Das Waschbecken voll, der Boden angekleckert, der Herd verklebt. Dir bleibt die Luft weg. »Junger Mann!« – Rufen ist zwecklos. Das weißt du. Er sitzt mit Kopfhörern im Ohr am PC. Perfekt vorbereitet auf das Abwehrmanöver. Er beherrscht es. Du nicht. Also räumst du die Küche auf, um dann deine Einkäufe wegzuräumen und dich um das Abendessen zu kümmern. Eigentlich bist du müde, hast keine Lust und Hunger schon gar nicht mehr – doch die Erfahrung hat dir gezeigt, deiner Familie geht's anders. Sie haben immer Hunger. Und so fängst du an zu kochen. Dein Mann ruft an. Er kommt später, du sollst auf ihn keine Rücksicht nehmen mit dem Abendessen. Du bist zu erschöpft, um noch irgendetwas zu sagen. Der Sohn will auch nichts essen, und dann sitzt du alleine am Tisch, hast keinen Hunger und bist geschafft, vom Tag, vom Leben und überhaupt. Du hast keine Lust mehr. »Was ist eigentlich geschehen, dass mich das Leben so eingeparkt hat? Will ich mein Leben so weiterführen?« Andererseits: So schlecht läuft das Leben doch nicht – Mann, Kinder, Wohnung, zweimal im Jahr Urlaub. Markenkleidung, Restaurantbesuche. So gesehen geht's dir ja gut. Du erinnerst dich an die Waschmaschine und die Bügelwäsche. Und weil sich nichts von selbst erledigt, stehst du auf und machst dich an die Arbeit. Der Tag setzt dich schachmatt. Du bist bereit, dich zu ergeben. Der Schlüssel in der Wohnungstür. Dein Mann kommt nach Hause. »Hallo, Schatz!« Deine Antwort hat er nicht gehört, deine Stimme war zu leise. Er kommt in den Raum, sieht dich an und erwidert: »Bekommt man keine Begrüßung? Schlecht drauf?« Du bist kurz vor der emotionalen Explosion. Er hat leicht reden. Doch für eine Diskussion hast du keine Kraft mehr. Draußen ist es dunkel, und*

*du willst nur noch schlafen. Badezimmer, Schlafzimmer – die nächsten Stationen des Tages. Du triffst dort wieder auf deinen Mann oder er auf dich. Er umfasst deine Taille »Schatz ...« Nein, heute nicht. »Ich bin zu müde.« »Schon wieder?« Du vermisst in seiner Antwort das Verständnis, vielmehr ahnst du den Vorwurf. Er bekommt nicht genug Aufmerksamkeit. Er will Zweisamkeit, du nur Schlaf und Ruhe. Unausgesprochene Sätze, die du ihm unterjubilst. »Er sieht nicht, wie müde ich bin. Er sieht nicht, was ich alles leiste.« Wortlos gehst du ins Bett, ziehst dir die Bettdecke über den Kopf ... und eigentlich ist dir nur zum Heulen. Im Dunklen unter der Bettdecke lässt du deinen Tränen freien Lauf. Still weinst du. Verzweiflung, Unzufriedenheit, Ausweglosigkeit. Wie konnte es so weit kommen? So viele Pläne hattest du, so viel Lachen, Freude und Glück sollte dein Leben füllen. Stattdessen reihen sich Tage voller Frust, Erschöpfung, innerer Leere und scheinbarer Ausweglosigkeit aneinander. Das kann doch nicht alles gewesen sein? Das Leben muss doch mehr für dich parat haben als diese stete monotone Wiederholung von tristen Tagen. Du sehnst den Schlaf herbei, willst hineinsinken in das Dunkel der Nacht. Doch du bist hellwach, und deine Gedanken kreisen. Wieder und wieder zeigt sich der Tag und mit ihm die Ereignisse, die feuchte Kleidung, der ungerechte Chef, die voreingenommenen Arbeitskollegen, die unendliche Summe deiner Aufgaben und Haushaltspflichten, dein Versagen als Mutter eines Schulkindes und das Unverständnis deiner Familie. Das Dunkel der Nacht hat dich ebenso erfasst wie den Raum, und du sehnst dich nach Schlaf für deinen Körper und nach Licht für deine Tage.*

## Warum wir sind, wie wir sind

Wer kennt sie nicht, diese Tage, die uns nur dunkel und beschwerlich erscheinen? An solchen Tagen meinen wir oft, unser ganzes Leben gestalte sich so. Beschwerlich und dunkel. Und es mag verlockend sein, nach dem Leben der anderen zu schielen. Sie haben es besser. Sie haben mehr Glück, mehr Freude, mehr Liebe, mehr Geld, mehr Leichtigkeit. Ja, hätten wir einen anderen Beruf, einen anderen Alltag, einen anderen Wohnort, einen anderen Mann – ja, wenn alles anders wäre, dann wäre unser Leben heller. So wehren wir uns oft gegen all jenes, was unser Leben ausmacht. Sind wir etwas milder gestimmt, dann mögen wir uns mit Beruf, Mann und Umfeld anfreunden, sind aber trotzdem davon überzeugt, dass es unabdinglich ist, dass die anderen (!) sich ändern, damit in unserem Leben das Glück einzieht. Denn an einem selbst liegt es wohl nicht. Wir selbst würden uns das Leben ja niemals unerträglich gestalten.

Ja, ist es denn tatsächlich so? Wie oft habe ich mir diese Frage gestellt. Und ganz ehrlich, wenn mir Menschen, die reicher an Lebenserfahrung waren als ich, die Antwort gaben: »Nur du kannst dein Leben ändern« – dann war ich oftmals sehr konsterniert. Wie sollte ich denn mein Leben ändern, wenn die anderen sich nicht änderten? Wie sollte mein Leben besser werden, wenn der Chef nörgelte, die Schwiegermutter nervte und die Kinder sich respektlos verhielten. Wie sollte mein Leben leichter werden, wenn niemand sah und anerkannte, was ich alles leistete, wenn keiner mich unterstützte

und für Veränderung sorgte, damit ich nicht so müde und erschöpft wäre? An dieser Stelle der Diskussionen fühlte ich mich oftmals unverstanden und alleingelassen. Nicht selten ging ich von der Annahme aus, dass es »nur mir so geht«, und zählte mich zu den unglücklichsten Menschen Österreichs, Mitteleuropas – oder ohnehin fast der ganzen Welt.

Die Vorstellung, dass das Leben, exakt so, wie es sich zeigte, von mir selbst kreiert worden war, fand ich schlichtweg absurd. Ich empfand mich durchaus als ausreichend intelligent und glaubte, dass ich fähig gewesen wäre, mir ein besseres Leben zu gestalten. Vieles war einfach ungünstig gelaufen, und ich hatte daran definitiv keinen Anteil. Das Leben hatte mich ungerecht behandelt, und wenn es einen Award für den größten Pechvogel geben sollte, dann würde diese Auszeichnung an mich gehen. Ich fühlte mich vom Unglück verfolgt, nicht direkt durch unglückliche Ereignisse, aber einfach so, weil das Leben nicht so verlief, wie es meiner Vorstellung nach besser verlaufen hätte können. Mit ein bisschen mehr Glück, einigen vom Universum erfüllten Wünschen wäre ich bestimmt zufriedener.

Dass all dies meinem Wachstum dienen sollte, brachte mich ab und an regelrecht in Rage, denn ich ging davon aus, auf Wachstum zugunsten eines entspannten und leichten Lebens durchaus verzichten zu können. Frei nach dem Motto: Bitte ein einfaches Leben, und ich bin glücklich. Und bitte, woher kommt diese Idee, dass »Mensch sich entwickeln soll«? Und warum ausgerechnet aus dem Leiden, dem Pech, aus dem Unglück heraus? Tatsächlich wäre es doch wohl am besten glücklich zu sein, wenn das Leben schon recht gut läuft, und dass es dann noch eins draufsetzt mit Ereignissen und Begebenheiten, die mich noch glücklicher machen. Also, wer braucht schon »negative Erfahrung«? Heute kann ich über

meine eigene Ignoranz von damals schmunzeln. Ich war eine junge Persönlichkeit mit gesundem Selbstbewusstsein, die ihre Meinung nicht nur vertreten, sondern durchaus auch verteidigen konnte.

Doch je sturer das Menschenkind, umso hartnäckiger die Seele, das sollte mich mein Leben lehren. Ich hatte das Glück, dass es nicht unbedingt die großen Schicksalsschläge waren, die auf mein Leben einwirkten, sondern vielmehr die kleinen Ereignisse, die stetig den Stein höhlichten oder besser ausgedrückt, die kleinen Ereignisse, die stetig auf mein Bewusstsein einwirkten, anklopften – bis es sich öffnete und die Veränderung beginnen konnte.

Und so sage ich nach Jahren der gesammelten Lernerfahrungen heute: Ja, es ist tatsächlich so, dass wir selbst das Leben kreieren, dass jedes Ereignis eingebettet ist in einen stetigen Prozess der Bewusstseinsentwicklung. Denn es liegt wohl in der Natur der Sache. Für mich ist die Schöpfung der höchste Ausdruck der Genialität, und so kann ich in der Natur viele meiner Antworten finden. In der Natur gibt es keinen Stillstand, hier herrschen fortwährendes Kommen und Gehen, Werden und Sterben, augenblicklich zeigt sich alles immer wieder neu. Nichts ist dem Zufall überlassen, und alles folgt einem größeren kosmischen Plan. Warum sollte es also bei der höchsten Form, in der die Schöpfung ihren Ausdruck findet, nämlich beim Menschen anders sein? Auch der Mensch folgt dem kosmischen Verlauf des fortwährenden Veränderns.

Wie kam ich darauf? Nun ja. Zum einen waren da Zeitgenossen, die mir immer und immer wieder davon erzählten. Irgendwann wurde ich neugierig und öffnete mich. Danach geschah es quasi wie von selbst. Ich hätte nie einen spirituellen Ratgeber gekauft, mal davon abgesehen, dass der Buchmarkt damals nur wenige im Angebot hatte. So hat mich

wohl der Zufall, den es ja angeblich nicht gibt, zu Büchern geführt, die vordergründig Romane waren. Diese zählten zu meinem Lieblingslesestoff. Doch in ihrer hinterlegten Botschaft lag spirituelle Weisheit. Ich bemerkte kaum, wie meine Neugierde geweckt und zugleich gefüttert wurde. Ich wurde an dieses Wissen herangeführt, ohne dass es mir richtig bewusst war. Und wie der Zufall es wollte, entdeckte ich Vorträge und Seminare, weise Lehrer wurden zu meinen Wegbegleitern, und das, was ich zu hören bekam, schien mir immer mehr der Schlüssel zu sein für die Welt der Begrenzungen, in die ich mich selbst verschanzt hatte. Ein neues Weltbild offenbarte sich mir, und je mehr ich an Informationen zusammentrug, umso offensichtlicher kamen mir mein Leben und meine Welt vor. Allerdings beschäftigte ich mich anfangs mit alledem nur zögerlich und natürlich heimlich. Immerhin lebe ich in einem erzkatholischen Land, nämlich in Tirol in Österreich, bin verheiratet mit einem angesehenen Unternehmer, der entsprechende Positionen und Funktionen in der Gesellschaft ausübt, und da konnte ich mich schlecht outen als jemand, der sich für Esoterik interessiert. Und an dieser Stelle gestehe ich: Ja, ich bin das eine oder andere Mal offiziell für ein Wellness-Wochenende weggefahren, dachte zumindest meine Familie, und besuchte in Wirklichkeit ein Selbsterfahrungsseminar. Ich wollte mit meinem Mann nicht diskutieren. Ich konnte mir dieses neue Interesse ja selbst nicht erklären. Ich fühlte nur diesen Hunger in mir, Antworten auf meine Fragen zu finden. Selbst die vielen Bücher, die ich kaufte, versteckte ich zunächst, und wenn ich sie las, sorgte ich für hübsche Einbände, sodass Titel und Inhalt verborgen blieben. Ich wollte nicht erklären, warum mich diese Themen plötzlich begeisterten, weshalb ich mich mit »Heilung« beschäftigte und warum ich mit meinem Leben unzufrieden war. Es gelang mir ja auch



nicht, die Gründe zu formulieren, ich fühlte nur die vielen Fragen in mir und mich selbst wie ein Schwamm, bereit, das Nass, also das Neue aufzusaugen.

Und was sollte das Neue sein? Ein neues Leben natürlich – mehr Glück, mehr Freude, mehr Lachen. Leichter und heller sollte es sein, unbedingt. Zeigte ich meiner Fantasie an dieser Stelle nur den Hauch einer Bereitschaft für ihre Bilder, wurde ich sofort geflutet und fühlte mich wie im Kino, wo typische amerikanische Filme liefen: perfekte Familie, perfekte Kinder, perfekte Beziehung, Wochenendhaus, Freunde, Hobby – »Life is a dream«. Ja, ich hatte wohl einen Traum, wie ein glückliches und helles Leben auszusehen hätte. Ich konnte es in Varianten spielen: Die Situationen und Darsteller waren beliebig austauschbar, übrig blieben stets Lachen, Leichtigkeit, Glück, Fülle, Licht – auf allen Ebenen.

Wie aber könnte der Weg dahin sich zeigen, wenn also das Umfeld bleiben durfte, wie es war, und nur ich in meinem Part für die Veränderung sorgen musste? Sollte ich den Ehemann und die Familie verlassen, den Job kündigen, den Wohnort wechseln? Bei oberflächlichem Nachdenken könnte man meinen, dies wären die einzigen Möglichkeiten. Wie sollte man sich sonst verändern? Aus heutiger Sicht gesehen bin ich dankbar, dass ich einen »kontrollierenden Verstand« besitze. Sooft er mir auf meinem spirituellen Weg auch im Wege stand, er hat sicherlich die ein oder andere Spontanhandlung, die man vielleicht auch mit Dummheit übersetzen könnte, verhindert. Mein kontrollierender Verstand hat sogar noch einen mächtigen Zwilling, und der heißt Vernunft. Gemeinsam hielten sie mich zurück und forderten mich heraus, andere Antworten und andere Wege zu finden. Welch Glück!

So war ich also gefordert. Internet gab es damals noch keines. Wo also sollten meine Fragen endlich Antworten erfah-

ren? Welch Geschenk, dass so oft Meister Zufall zur Stelle war. Ich traf auf Menschen mit demselben Interesse. Es waren wohl Schlüsselwörter, die uns einander eröffneten, wie »Engel, Meditation, Yoga« und dergleichen. Wer New-Age-Musik kannte, war ein potenzieller Gefährte. Bücher, Seminare, Menschen – allesamt leisteten sie ihren Beitrag, damit das Bewusstsein und das Weltbild sich der Veränderung öffnen konnten.

Die erste Erkenntnis, die ich mir erlaubte, war tatsächlich, dass nichts zufällig, grundlos geschieht. Als Liebhaberin der Worte fiel es mir leicht, das anzunehmen. »Zufall – etwas fällt mir zu.« Ich lernte Ereignisse, Begegnungen oder Herausforderungen nicht als unberechenbare Gunst des Schicksals zu bezeichnen, sondern vielmehr als Bestimmung im rechten Augenblick. So begann ich näher hinzusehen und damit auch die Zusammenhänge zu erkennen. Ich begann mit meinen Erkenntnissen zu experimentieren, erlaubte mir andere Sichtweisen und Gedankengänge und kam zu neuen Ergebnissen. Alleine dadurch hatte ich nicht mehr das Gefühl, am Ende der Sackgasse zu stehen, mit dem Rücken an der Wand. Die Freiheit der Betrachtung schenkte mir Beweglichkeit. Ich umkreiste die Situationen, ich analysierte, rätselte, entschlüsselte, erkannte – mein Geist erwachte. Ich war bereit für mehr.

Allmählich sollten sich mir nicht nur die Zufälle eröffnen, ich erkannte auch den Spannungsbogen, stellte Verbindungen zwischen den Herausforderungen her und entdeckte, dass sie miteinander in Beziehung standen. Manche Herausforderung sollte sich tatsächlich als Übungseinheit präsentieren und sich wieder und wieder und wieder zeigen, um es mir zu ermöglichen, etwas zu schaffen, neue Herangehensweise auszuprobieren, neue Haltungen einzunehmen. Mal diese, mal jene. Und plötzlich erkannte ich, dass ich dabei war, mich zu verändern. Dieselbe Situation, dieselben Beteiligten, schein-

bar dieselbe Geschichte – nur ich veränderte meine Rolle, meine Reaktion, meine Haltung. Und alles war plötzlich anders. Ich begann zu ahnen: Ja, es ist möglich. Ich kann es verändern, indem ich mich ändere, denn dann ändert sich das Geschehen. Es war, als ob ich Zugang zur Alchemie erhalten hätte. Das Feld des Wissens kündigte sich an, entschleiern sollte es sich viel später.

Und wenn ich es sein sollte, die verantwortlich war für alles, was geschah, dann schrieb ich also auch das Drehbuch für mein Leben selbst. Ich erkannte, dass es auf einer bestimmten Ebene eine Absicht für dieses Leben geben muss. Mit diesem Schritt des Erkennens erwachte das Bewusstsein in mir, dass dem Menschen-Ich ein übergeordnetes Ich zur Seite stehen musste. Ich nannte es das spirituelle Ich.

Ich hatte für mich selbst die Existenz der Seele definiert und erkannte, dass es die Seele war, die sich dieses Leben gestaltete, als ein Erfahrungsfeld im menschlichen Dasein. Meine alte Vorstellung, dass man ohne Lernschritt und Wachstum auf einfachem Weg noch glücklicher werden könnte, löste sich auf. Ich erkannte meinen Irrtum. Mit einem Schmunzeln, gelöst. Weil losgelöst von meiner Sturheit. Das große Feld zeigte sich mehr und mehr. Wenn die Seele lernen will, dann braucht sie Erfahrungen, die sie noch nicht kennt. Herausforderungen, die sie noch nicht bewältigt hat, stetig und mehr davon.

So wagte ich mich an die nächsten Überlegungen, nämlich jene, dass man sich ja angeblich die »Mitspieler« auch selbst ausgesucht hat. Also die schwierige Arbeitskollegin, der anspruchsvolle Ehemann, der freche Sohn und selbst der Lateinlehrer könnte oder sollte eine karmische Verbindung mit mir haben. Alle einte die Einladung meiner Seele, in diesem Drehbuch meines Lebens eine Rolle zu erhalten. Nun,

dieser Gedankenansatz forderte mich, doch er erschien mir zumindest entfernt schlüssig. Dennoch begleitete mich immer die Frage nach dem »Warum«. Warum musste die Konstellation meiner Herkunftsfamilie so ungünstig für eine glückliche Kindheit sein? Warum musste ich mich in einem unbeachteten Moment für diese Arbeitsstelle entscheiden? Warum wählte die Seele sich gar so viele Aufgaben? Irgendwann müsste doch die Lektion gelernt, die Herausforderung geschafft, das Thema ausreichend bearbeitet worden sein, aufgelöst. Irgendwann müsste doch Platz frei werden für mehr Glück, mehr Leichtigkeit. Doch beides sollte so schnell nicht Einzug halten. Der scheinbare Aha-Moment bedeutete noch nicht die Erleuchtung im Schnelldurchlauf. Geduld war die nächste Disziplin.

Ich war also damit einverstanden, dass es eine Absicht gab in meiner Seele für eben dieses Leben, inklusive allem, was darin geschah, und allen, die darin erschienen. Wenn es also keine Zufälle gab, dann musste es einen Bestimmer geben. Einen, der sich verantwortlich für Drehbuch, Film und Darsteller zeigte. Aufgrund meiner christlichen Erziehung in einem Kloster war ich versucht, diesen Jemand als Gott zu bezeichnen. Er war es, der sich das Mühsal ausdachte und es mit Prüfungen garnierte. Das Leben als Prüfung, diese Sichtweise bot sich praktisch an, denn so hat man zumindest auch jemanden, den man verantwortlich machen kann. Einen, dem man den Schwarzen Peter zuschieben konnte. Auch diese Haltung entsprach meinem damaligen Weltbild. Es gab immer jemanden, der schuld daran war, dass mein Leben sich so dunkel zeigte. Doch irgendwie fühlte sich dieses Gedankenkarussell unrund an. Hatte denn Gott nichts Besseres zu tun, als sich millionenfach Prüfungen auszudenken, hatte er Spaß daran, zusätzliche Fettnäpfchen aufzustellen? Und je mehr ich darüber nach-

dachte, desto mehr kam ich zum Schluss, dass da jemand anderer im Regiesessel meines Lebens Platz genommen haben musste. Mein Seelen-Ich. Und wenn es sinnvoll erscheint, in einem Leben dazuzulernen, konnte es gar nicht anders sein, als dass auf dieses Leben ein weiteres folgen würde. Ich hatte mich dem Weltbild der Wiedergeburt und Inkarnation geöffnet. Es war für mich stimmig und ist es bis heute.

Mein alltägliches Dasein zwischen Haushalt, Familie und Beruf wurde zu einem Feld des Lernens. Doch die Einheiten selbst waren mir noch nicht klar. Was sollte ich lernen? Worin erhoffte sich meine Seele Schulung? Inwiefern wollte sie sich weiterentwickeln? Wie sollte das vor sich gehen? An so manchem Punkt hatte ich den Eindruck, dass ich mich mit noch mehr Fragen und noch weniger Antworten wiederfand. Eine noch größere Dimension schien sich mir zu öffnen. Ganz nebenbei stapelten sich immer mehr Bücher in meinem Regal, in Gesprächen und in Seminaren suchte ich weiter nach Antworten. Schule und Lernen schienen mir ein vertrautes Erfahrungsfeld. Ich war ehrgeizig, und wie früher, als ich die Schulauszeichnung erreicht hatte, erhoffte ich mir dieses Mal eine Auszeichnung fürs Leben: mehr Glück, mehr Freude, mehr Liebe und mehr Licht.

### Die Schattenseiten auf dem Weg zum Licht

Das Angebot auf dem Gebiet der Esoterik ist riesig. Konsum lockt. Weisheit, Erleuchtung, Licht scheinen käuflich zu sein. Abgefüllt in Flaschen, energetisiert auf Kerzen oder zumindest in zwei Punkten als Methode zu erlernen. Aber wo Licht ist, ist auch Schatten. Hier tummeln sich viele, die die Chance wittern, mit den Suchenden gutes Geld zu verdienen. Durchaus möglich, ja. Und wie in allen Bereichen des Lebens gibt es solche und solche. Gurus, die nur vorgeben, welche zu sein,

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Daniela Hutter

## **Mach dein Leben hell**

Lichtvolle Wege aus der Schwere des Seins

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22102-8

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2015

Blockiert von Mustern, Begrenzungen und negativen Gedanken, schleppen viele von uns sich durch einen grauen Alltag, in dem wir von der Fülle des Lebens abgeschnitten sind. Doch wie können wir heller, lichter, leichter leben? Die Tiroler Bewusstseinstrainerin Daniela Hutter plädiert für eine praktische, gelebte Spiritualität jenseits kurzfristiger Wow-Effekte: Meditation, vegane Ernährung, die Kommunikation mit der geistigen Welt und ein intensiver Kontakt mit der Natur sind die Eckpfeiler eines Bewusstseinsprozesses, der die innere Verbindung zu uns selbst wieder herstellt und die eigene Schöpferkraft erschließt. Geschichten aus dem Leben der Autorin und aus ihrer Beratungspraxis machen die Empfehlungen greifbar. Willkommen im Land des Lichts!



[Der Titel im Katalog](#)