

**HEYNE <**

### *Die Autorin*

Debra Landwehr Engle ist Mitbegründerin von *Tending Your Inner Garden*<sup>®</sup>, ein Programm, das Kreativität und persönliches Wachstum von Frauen fördert. Sie lehrt Gruppen in *Ein Kurs in Wundern* und gibt Workshops, in denen kreatives Schreiben als Werkzeug für Selbstfindung eingesetzt wird. Sie lebt mit ihrem Mann in Madison County, Iowa. Ihr Buch *Sieben kleine Worte* (Heyne Verlag) wurde zum Bestseller.

Debra Landwehr Engle

Mit ein bisschen  
HILFE  
VON OBEN

So rufen Sie die  
Geisthelfer an Ihre Seite

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Diane von Weltzien

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter  
dem Titel *LET YOUR SPIRIT GUIDES SPEAK*  
by Hampton Roads Publishing Company Inc., USA.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen  
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten  
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,  
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis  
zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 08/2017

Copyright © 2016 Debra Landwehr Engle

Copyright © 2017 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Jeffrey Davis / Getty Images

Redaktion: Dr. Anita Krätzer

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70333-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Einführung	7
1. Finde deinen inneren Mystiker	21
2. Öffne dich der spirituellen Führung	37
3. Wie ich meine Geisthelfer kennenlernte	49
4. Wie kommunizieren wir miteinander?	61
5. Führung oder Ego, Liebe oder Angst?	81
6. Was bedeutet »in den Schöpfungsprozess eintreten«?	93
7. Wie kann dich deine Führung unterstützen?	101
8. Lerne deine Geisthelfer kennen	123
9. Wie baut man eine Beziehung auf?	129
10. Ein Tag mit deinen Geisthelfern	143
11. »Wir müssen dir nicht helfen«	153
12. Spiritueller Stromausfall	159
13. Frieden und Bestimmung	171

14. Zentrale Lektionen der Geisthelfer	185
15. Letzte Tipps	205
Danksagung	221
Über die Autorin	223

## Einführung

Vor Kurzem saß ich mittags mit einer Freundin in einem Bagel-Lokal. Wie immer tauschten wir uns über die Höhen und Tiefen unseres Lebens aus: über ihre Schwierigkeiten als alleinerziehende Mutter, meine unternehmerischen Herausforderungen und unsere Liebe zu Zitronenschnitten.

Besonders gut an unseren Gesprächen gefällt mir die spirituelle Basis, die ihnen immer zugrunde liegt. Wir reden weniger darüber, was wir tun, als darüber, was das alles zu *bedeuten* hat. Selbst wenn wir von Zitronenschnitten schwärmen, sprechen wir *in Wirklichkeit* über Fülle und Freude (dem dann, ich muss es leider zugeben, ein Gespräch folgt, das sich *eigentlich* ums Abnehmen dreht).

Während unseres Gesprächs in jenem Lokal ging es mir um ein Thema, das mich seit einiger Zeit mehr und mehr beschäftigt: meine Geisthelfer. Ich erzählte meiner Freundin, dass ich ihnen am Morgen zugehört hatte und dass sie mir wieder einmal ein Aha-Erlebnis beschert hatten.

Meine Freundin sah mich an und begann zu weinen.

»Was ist denn los?«, wollte ich von ihr wissen.

»Ich hatte vergessen«, sagte sie, »dass wir nicht ohne spirituelle Führung sind; dass ich nie allein bin.«

Es war für mich ergreifend, diese energiegeladene junge Frau in Tränen ausbrechen zu sehen, weil ich sie an den spirituellen Trost erinnerte, der uns allen jederzeit zur Verfügung steht, was wir jedoch fortwährend vergessen.

Deshalb schreibe ich dieses Buch.

Ich habe das große Glück, dass mir meine Geisthelfer – oder meine Engel, Lichtwesen oder Entitäten – als konstante und reale Wesenheiten in meinem Leben von Jugend an bewusst sind. Doch wage ich es erst seit relativ kurzer Zeit, ohne Zurückhaltung über sie zu sprechen.

Meine Geisthelfer sind der Meinung, das hätte ich schon früher tun sollen.

Als ich *Sieben kleine Worte* schrieb, kam ich auf die Vorstellung zu sprechen, dass wir gerade zu einer neuen Gesprächsebene mit dem Heiligen Geist finden. Um eine Beziehung zu schaffen, in der wir Mitschöpfer sind, müssen wir über das Gebet hinausgehen. In dieser Beziehung helfen uns unsere Geisthelfer nicht nur, *unsere* Berufung zu erfüllen, sondern wir sorgen dafür, dass sich *ihre* Liebe in unsere Welt hinein ausbreitet. Wir kümmern uns damit also nicht nur um unser eigenes Wohlergehen, sondern um das Wohl des Ganzen. Und wenn man an all die von Ängsten gesteuerten Konflikte und Widrigkeiten denkt, mit denen wir täglich konfrontiert sind, dann scheint eine Intervention dringend nötig.

Ich schreibe dieses Buch, weil uns eine unermessliche Quelle spiritueller Unterstützung zur Verfügung steht, deren wir uns jedoch nicht bedienen. Wir fühlen uns von ihr abgeschnitten, fürchten uns vor ihr, meinen, wir seien es nicht wert, oder rümpfen die Nase, wenn wir jemanden von spiritueller Führung sprechen hören. Wer, von vierundachtzig



*Dies ist ein Geschenk,  
das wir alle auf  
diesem Planeten jederzeit  
nutzen können.*

Prozent der Weltbevölkerung einmal abgesehen, glaubt schon an die Existenz einer spirituellen Macht?

Entscheidend ist: Für uns alle sind unsichtbare Helfer da. Statt darauf zu warten, dass *sie* sich bemerkbar machen oder uns irgendwie ihre Existenz beweisen, müssen *wir* den Schleier zwischen unseren Welten zerreißen und sagen: »Ich möchte dich kennenlernen. Ich möchte dir zuhören. Ich will mit dir zusammenarbeiten.«

Über dieses Geschenk verfügt jeder von uns hier und jetzt auf diesem Planeten. Wir haben die Möglichkeit, unsere persönlichen Geisthelfer auf eine Art zu erforschen und zu verstehen, wie es nur wenigen Menschen zuvor möglich war. Wir können die spirituellen Texte, in denen von Engeln und Geisthelfern die Rede ist, wörtlich nehmen und diese bemerkenswerte Zeit nutzen, in der selbst Quantenphysiker andere Ebenen der Existenz anerkennen.

Folgendes Bild wird dir vielleicht helfen: Stell dir vor, du bist ein Astronaut, und die Gruppe im Kontrollraum bei der NASA ist dein Geisthelferteam. Sie haben nicht die Kontrolle über jede deiner Entscheidungen, doch sie sind immer an deiner Seite, begleiten dich in allem, was du tust, und stehen dir immer zur Verfügung, wenn du Fragen hast oder Hilfe brauchst.

Wie das Team bei der NASA begleiten uns unsere Geisthelfer auf unserer Reise. Sie geben uns Anstöße und Ratschläge, bieten uns Schutz und leisten uns Gesellschaft. Und wenn wir auf sie hören, dann sorgen sie dafür, dass wir unsere Mission hier auf Erden mit dem größtmöglichen Erfolg zum Abschluss bringen.

Es ist schon viele Jahre her, da hatte der Autor Gary Zukav einen Auftritt in der Sendung von Oprah und unterhielt

sich mit ihr über das Seelenwachstum. Als sie das Publikum zur Teilnahme an dem Gespräch einluden, fragte eine Frau den Autor, ob sie ein eigenes Schmuckgeschäft eröffnen sollte.

»Warum fragen Sie mich das?«, entgegnete Zukav.

Seine Antwort machte mir ein gravierendes Problem in meinem Leben bewusst, das ich meiner Meinung nach mit den meisten Menschen gemeinsam habe: Immer wieder suchen wir bei unseren Mitmenschen nach Antworten. Die bieten uns zwar in der Regel wie erhofft einfache Lösungen an, doch zum Schluss sind wir meistens enttäuscht und frustriert und beginnen unsere Suche von vorn.

Die Politiker haben auch nicht die richtigen Antworten für uns. Ebenso wenig unsere religiösen Führer, unsere Lehrer, Trainer oder Berater. Wie wir alle können auch sie uns nur auf der Basis ihrer eigenen Erfahrungen und Überzeugungen raten. Das kann nützlich sein, doch dieser Nutzen wird durch unsere eigenen Erfahrungen immer eingeschränkt und ist noch dazu meist von Angst überschattet.

Wenn das also das Problem ist, was ist dann die Lösung?

Sich nach innen zu wenden und um die Führung zu bitten, die eigens für uns gedacht ist.

Genau an diesem Punkt wird dein Ego die Handbremse ziehen und sagen: *Nicht mit mir, davon will ich nichts wissen. Ich gehe lieber Eis essen.* Es reagiert auf diese Weise, weil es mit seiner Identität vollständig von Angst abhängig ist. Deshalb, so heißt es im *Kurs in Wundern*, ist es immer nur auf der Suche, ohne jemals etwas zu finden.

Immer ist das Ego auf der Suche nach Erfolg, Liebe, Freude, Wachstum, Wohlergehen, Seelenfrieden. Aber es findet all dies nie – oder jedenfalls nicht für lange Zeit. Dann wendet

*Und wenn wir auf sie hören,  
dann sorgen sie dafür,  
dass wir unsere Mission hier  
auf Erden mit dem  
größtmöglichen Erfolg zum  
Abschluss bringen.*

es sich an den nächsten Experten im Äußeren und erhofft sich von ihm Anweisungen, statt sich an die einzige Instanz zu wenden, die wirklich ohne Vorurteile und andere Beschränkungen helfen kann: an den Heiligen Geist, die innere Führung, Gott, das persönliche GPS.

Glaub mir, ich weiß, dass die Hinwendung nach innen anfangs furchterregend sein kann. Was ist zum Beispiel, wenn du Eheprobleme hast und dich davor fürchtest, dass deine Geisthelfer dich dafür verantwortlich machen? Was ist, wenn sich dein Kind mit einer Sucht herumschlägt und du dir als Mutter oder Vater die Schuld dafür geben musst?

Oder wenn du finanziell an deine Grenzen gerätst und deine Geisthelfer dir sagen, dass du nie aus der Talsohle, in der du steckst, herausfinden wirst?

Das sind typische Egofragen, die dafür sorgen sollen, dass du die Verbindung zu deinen Geisthelfern gar nicht erst aufnimmst. Woher ich das weiß? Weil sie allesamt auf Ängsten und auf Selbstverurteilung beruhen.

Deine Geisthelfer hingegen werden niemals über dich zu Gericht sitzen. Niemals. Sie werden immer all deine Entscheidungen respektieren, einfach weil du dafür Mut aufgebracht hast und zum Wachstum bereit warst. Und ab sofort helfen sie dir, Entscheidungen zu treffen, die dir besser dienen und dir leichter fallen – nicht nur gelegentlich, sondern Tag für Tag. Immer wenn du zu ihnen kommst, sind sie für dich da und bereit, dein Problem, dass du im Äußeren nach Lösungen suchst (und sie nie findest), ein und für alle Mal aus der Welt schaffen. Denn dieses Problem hat seinen Ursprung in unserer Überzeugung, dass wir irgendwie von jener höheren Macht abgeschnitten sind.

Die Lösung besteht darin, uns daran zu erinnern, dass wir von jener Macht niemals getrennt sein können. Wie könnte uns dies besser gelingen als dadurch, dass wir jeden Tag direkt mit dem Heiligen Geist kommunizieren und die tröstliche Umarmung und sanfte Führung jener spüren, die uns am besten kennen?

Jedes Mal, wenn ich mich zu einem Gespräch mit meinen Geisthelfern niedersetze, begrüßen sie mich mit den Worten: »Wir sind immer hier bei dir.« Das ist ihre Signatur. Und dann beginnt das eigentliche Gespräch. An manchen Tagen ist der Gesprächsinhalt alltäglich. An anderen Tagen erschließen sie mir eine neue Denkrichtung, zu der ich zuvor noch keinen Zugang hatte. Doch immer erinnern sie mich daran, dass ich mehr bin als nur mein Körper, meine Anschrift, meine Arbeit, meine Ehe und meine Zitronenschnitten.

*Mit ein bisschen Hilfe von oben* ist ein Buch darüber, was es bedeutet, ein vom göttlichen Geist aktiv begleitetes Leben zu führen. Darin beschreibe ich, was ich über die Entwicklung einer auf Zusammenarbeit basierenden Beziehung mit meinen Geisthelfern gelernt habe, und nenne dir praktische Schritte, die du nutzen kannst, um deine Verbindung zu deinen Geisthelfern hin zu einem bewussten, mitgestaltenden Gespräch zu vertiefen.

Die im Verlauf dieses Buches verwendeten Begriffe wie Gott, Heiliger Geist, Geisthelfer, Engel und weitere sind austauschbar. Falls dich irgendeiner dieser Begriffe irritiert, dann ersetze ihn bitte durch einen anderen, der dir passender erscheint.

Ich habe mein eigenes Leben als Ausgangspunkt gewählt und beziehe die Berichte derer mit ein, die mich großzügig-

gerweise an ihren Erfahrungen haben Anteil nehmen lassen. Ich verbinde mit meinem Buch keinen besonderen theologischen Anspruch. Die Beziehung, die du zum Heiligen Geist hast, ist deine persönliche Angelegenheit und basiert auf deinen Überzeugungen und deiner Vorgeschichte.

Möglicherweise begegnest du in deinem Geisthelferteam spezifischen Entitäten. Vielleicht tritt deine Führung für dich aber auch als weniger exakt definierte Energie oder als Wissen in Erscheinung. Entscheidend sind nur die empfangene Botschaft, der Trost und das Wissen.

Es kann sein, dass dir deine neue Beziehung zum Heiligen Geist ein nie gekanntes neues Reich erschließt – jenseits individueller Wünsche, der Bitten um Vergebung und Gnade, der Einkerkelung durch die Angst. Die Beziehung zu den Geisthelfern führt uns über das Gebet hinaus zu einer neuen Gesprächsform, die ebenso real ist wie der Austausch, der gerade zwischen dir und mir stattfindet.

Deshalb nehme ich meine empfangenen Botschaften so in dieses Buch auf, wie sie zu mir gelangt sind. Am Anfang des Schreibprozesses saß ich oft mit geschlossenen Augen vor meinem Computer und ließ meine Hände über der Tastatur schweben, bis mir eine Richtung vorgegeben wurde. So halte ich es oft. Einmal tauchte dabei das Gesicht einer Frau vor mir auf, die ich zwar nicht kannte, die mir jedoch vollkommen vertraut vorkam. Mir wurde klar, dass sie eine Zusammensetzung aus Hunderten von Frauen aus meiner Bekanntschaft sein konnte: weise, intelligent, sanft und mitfühlend, jedoch auch ein wenig spitzbübisch.

Als ich wissen wollte, wer sie sei, erhielt ich die Antwort: »Sie ist dein Geisthelfer fürs Schreiben. Sie wird dich

beim Schreiben und bei der Fertigstellung dieses Buches unterstützen.«

Aha. Meine Schreibkollegin. Eine Führerin, die genau weiß, was in diesem Buch enthalten sein und wie es präsentiert werden muss. Ich gab ihr den Namen Ella, und seit ich sie kenne, beginne ich jede Schreibphase, indem ich, mit den Händen über der Tastatur, ein kurzes Gespräch mit ihr führe. Normalerweise führen diese Gespräche direkt zum Tagesthema, das mich in der Regel vollkommen überrascht.

Ellas Botschaften sind im Buch hervorgehoben. Ich gebe sie so wieder, wie ich sie empfangen habe, weil in ihnen eine bestimmte Energie und Klarheit mitschwingt, die sonst verloren ginge. Außerdem dienen sie dir als Beispiel für die Art von Botschaften, die dir offen stehen, wenn du dich mit dem Heiligen Geist auf deine ganz persönliche Weise zusammmentust.

Durch das Ausmaß der Schwierigkeiten, mit denen wir im Alltag auf unserem Planeten konfrontiert werden, kann man sich leicht überfordert fühlen: Klimawandel, Erschöpfung der Ressourcen, Armut, Unterdrückung, Gewalt. Aber stell dir vor, was möglich wird, wenn wir mit dem Geist zusammenarbeiten und um kreative Lösungen bitten, um Informationsdownloads, um neue Herangehensweisen jenseits von Angst.

Unsere Geisthelfer, ebenso wie Jesus, Gandhi, Martin Luther King oder andere Führer, deren Stimmen über die Jahrhunderte fortdauern, fordern uns auf, unser Leben entsprechend unserem besseren Kern zu führen; Entscheidungen auf der Basis von Liebe zu treffen, statt immer nur unsere Ängste als Ausgangspunkt zu nehmen; unser



*Nichts ist mächtiger  
als die heilende  
Liebe der Geisthelfer.*

höheres Selbst statt unser Ego als Basis zu wählen; uns klarzumachen, dass es möglich ist, gewaltlos zu leben und zuzuhören, statt voreilige Schlüsse zu ziehen. Wir sind aufgerufen zu begreifen, dass jeder Konflikt, ob nun zwischen Nationen oder in unserem Inneren, einem Bürgerkrieg gleicht.

Wenn wir uns an die grenzenlose geistige Führung erinnern, der wir uns anvertrauen dürfen, dann sind plötzlich alle Probleme, selbst die globalen, lösbar. Nichts ist mächtiger als die heilende Liebe der Geisthelfer. Und wenn wir ihre Hilfe annehmen, beschleunigen wir die Umsetzungen und verstärken unsere eigenen Möglichkeiten und die Möglichkeiten anderer.

Es gibt keine Schwierigkeiten, mit denen wir nicht fertig werden können. Doch wir müssen den Heiligen Geist immer hinzuziehen und ihn nicht nur dann um Unterstützung bitten, wenn wir in einer Krise stecken oder uns gerade zufällig an ihn erinnern. Das setzt die Entwicklung einer kontinuierlichen Beziehung voraus, die anders ist als wir es uns bis dahin vorgestellt haben.

Meine Freundin hat es im Bagel-Lokal bereits zum Ausdruck gebracht: Man kann sich in unserer Welt leicht einsam fühlen. Auch in der Masse, selbst wenn man nach den Standards unserer Welt erfolgreich ist, sogar in der Ehe, auch in einer freundlich gesonnenen Nachbarschaft oder an einem geschäftigen Arbeitsplatz kann man sich verlassen und weit fort von zu Hause fühlen, von seinen Ängsten erst bedrängt und schließlich überwältigt werden.

Angst macht unser Leben zu einem unnötigen Kampf und hindert uns daran, im Leben von ganzem Herzen zu empfangen und zu geben und unser Potenzial vollständig zu erkennen.

Also hör zu, was ich dir zu sagen habe, auch dann, wenn du zunächst meinst, es sei ein wenig weit hergeholt: Du hast Helfer, die unmittelbar neben dir stehen. Stell dich ihnen vor. Bitte sie, sich dir vorzustellen. Schließ die Augen, und spür ihre Anwesenheit. Danke ihnen, auch wenn du sie noch nicht kennst.

Sag ja. Sei bereitwillig. Und vor allem glaube daran, dass ihre Hilfe ebenso präsent und unerschütterlich ist wie dein Herzschlag.



# 1



## *Finde deinen inneren Mystiker*

Ich betrachte mich selbst als eine Mystikerin, die Pilzcremesuppe zubereitet. Meine Speisekammer ist voll von Pilzsuppenkonserven, dem typischen Gericht des mittleren Westens, das zu Thanksgiving auf keinem Esstisch fehlen darf. Doch während ich im Topf rühre, führe ich ein Gespräch in meinem Kopf – nicht mit mir selbst, sondern mit meinen Geisthelfern.

Vor ein paar Jahren ging es um die Tante meines Mannes, Bob. Sie war auf der Suche nach einem Ersatzteil für einen alten Holzofen und wusste nicht, wo sie es bekommen sollte. Ich war gerade dabei, nach dem Abendbrot die Geschirrspülmaschine einzuräumen, da hörte ich plötzlich laut und deutlich das Wort »Sears«.

Ich rief Bob im anderen Zimmer zu: »Die Geisthelfer haben gesagt, sie kann das Teil bei Sears bekommen.«

Und tatsächlich, so war es dann auch.

Manche Menschen führen diese Art von unvermitteltem Wissen auf ihre Intuition oder übersinnliche Fähigkeiten oder einen Zufallstreffer zurück. Aber ich schreibe es meinen Geisthelfern zu, jenen unsichtbaren Helfern, die



Debra Landwehr Engle

**Mit ein bisschen Hilfe von oben**

So rufen Sie die Geisthelfer an Ihre Seite

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70333-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2017

Kraftvolle Hilfe aus höheren Dimensionen

Auch wenn man sie nicht sehen kann – jeder Mensch hat mächtige Helfer aus der geistigen Welt um sich, die nur darauf warten, ihm auf seiner Lebensreise mit Rat und Schutz zur Seite zu stehen. Auf unvergleichlich leichte und klare Weise zeigt Debra Landwehr Engle, wie man seinen ganz persönlichen Geistführer findet, sich mit ihm verbindet und seine heilende Energie in den Alltag holen kann: Um die richtigen Entscheidungen bei großen und kleinen Lebensfragen zu treffen, über sich selbst hinauszuwachsen und jeden Moment als Geschenk bewusst anzunehmen.



[Der Titel im Katalog](#)