

Neun Tage Unendlichkeit

ANKE EVERTZ

Neun Tage Unendlichkeit

Was mir im Jenseits über das Bewusstsein,
die körperliche Existenz und den
Sinn des Lebens gezeigt wurde

Eine außergewöhnliche
Nahtoderfahrung

Ansata

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2019 by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock Images LLC

Zffoto/shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

Abbildung Infinity-Zeichen: © vectorstock

ISBN 978-3-7787-7546-2

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort.	9
---------------	---

Der Wendepunkt meines Lebens

Ein Leben im Nebel.	21
Mein ganz persönlicher Weckruf	25
Bin ich tot?	37

Einmal Schöpfung und zurück

Die Reise beginnt.	45
Die Rückschau	51
Einsamkeit ist eine Illusion	63
Ein vollkommen neuer Blick auf mein Leben.	73
Das Meer der unendlichen Möglichkeiten	93
Die Quelle.	105
Der Tanz der Goldpunkte	115
Ausgedehntes Bewusstsein.	127
Der größte Schatz des Menschen	135
Mein bedingungsloses Ja zum Leben	145

Neugeburt

Der Hall des Echos	155
Von der Raupe zum Schmetterling.....	167
Eine radikale Wandlung.....	183
Erfüllung leben	197

Der Weg zum Wahren Ich

Die 8 goldenen Schlüssel des Lebens	215
Du bist ein Wunder.....	237

Du Wunder

*Du Wunder auf zwei Beinen
Du Wunder mit deinem mächtigen Geist
Du Wunder der bewussten Schöpfung ...
Erinnere dich!*

*Du Wunder auf zwei Beinen ...
Du Wunder mit deiner unerschöpflichen Kreativität
Bist du dir bewusst, dass du in jedem Moment die Macht
der Wahl hast?*

*Du Wunder auf zwei Beinen ...
Du Wunder mit deiner unbeschränkten Macht ...
Nutzt du die Macht deines Geistes?
Auf was richtest du deine Aufmerksamkeit?*

*Hör auf, so zu tun, als seist du hilflos!
Hör auf, so zu tun, als seist du machtlos!
Hör auf, so zu tun, als seist du klein, abhängig, gebunden
oder unfähig!*

*Du Wunder auf zwei Beinen ...
Du Wunder mit deiner grenzenlosen Schöpferkraft ...
Wach auf aus deinem Traum, und erinnere dich!*

Du bist nur deshalb hier!

Vorwort

Meine Geschichte begann in dem Moment, als mein Körper in Flammen stand und ich begriff, dass ich ernsthaft in Schwierigkeiten war. Noch heute höre ich das Lodern der Flammen, die mir erbarmungslos ins Gesicht schlugen, und spüre die Luft, die brennend heiß in meinen Lungen schmerzte. Ich befand mich in exakt jenem Zustand, in dem man mit offenen Augen eine Katastrophe auf sich zukommen sieht und begreift, dass es nichts mehr gibt, um das Unvermeidliche abzuwenden.

Mein gesamter Körper brannte lichterloh. Das Feuer hatte sich unaufhaltsam von den Beinen über die Hüften bis zu meinem Oberkörper durch meine dünne Sportkleidung gefressen, und ich hörte das laute Knistern und Zischen, als es meine langen dicken Haare und mein Gesicht erfasste. Es war zu spät! All meine verzweifelten Anstrengungen, der Situation noch zu entkommen, die sich einige Minuten vorher so harmlos angebahnt hatte, waren fehlgeschlagen, und mir war absolut klar: Gleich sterbe ich! Doch statt Angst oder gar Panik löste diese Erkenntnis eine unendliche Ruhe und tiefe Gelassenheit in mir aus. Alle Anspannung schien von mir abzufallen, als statt der ersehnten Luft heiße Flammen meinen Rachen füllten, wie selbstverständlich von dem Gedanken begleitet: Was auch immer nun auf mich zukommen mag, ich bin bereit!

Was danach geschah, kann ich mir auch heute nicht erklären, doch ich weiß, dass genau zu diesem Zeitpunkt die

wundervollste und erkenntnisreichste Reise meines Lebens begann.

Als hätte es nur diesen einen Gedanken bedurft, verließ ich in jenem Bruchteil einer Sekunde meinen brennenden Körper und befand mich auf einmal fast zwei Meter von ihm entfernt. Eine unbeschreibliche Neutralität überkam mich, als ich stauend zur Decke hinaufblickte und sah, wie der Ruß der Flammen sie schwarz färbte. Mein lichterloh brennender Körper begann, zu torkeln und mit den Armen irgendeinen Halt zu suchen, doch ich konnte ihn kaum noch erkennen. Ich sah nur die gnadenlosen Flammen und spürte die wahnsinnige Hitze, die von ihnen ausging. Mir selbst ging es dabei allerdings recht gut. Gut ist vielleicht das falsche Wort dafür, aber auf jeden Fall spürte ich weder Schmerzen noch Angst, sondern fühlte mich wie ein neutraler Beobachter der ganzen Szenerie. Ich sah, wie mein Sohn ins Wohnzimmer stürzte und sich auf seine brennende Mutter warf, wie der Notarzt kam, begleitete meinen Körper in den Hubschrauber und ins Krankenhaus. Ich verfolgte die Bemühungen der Ärzte, mein Leben zu retten, nahm wahr, wie sie meinen Körper in ein künstliches Koma legten, und wunderte mich höchstens darüber, dass keiner von ihnen die Zeit fand, meine Fragen zu beantworten. Irgendwie gab es mich ab diesem einschneidenden Moment zweimal, wobei ich zu meinem Körper kaum noch eine Beziehung verspürte.

Das größte Geschenk an dieser Erfahrung war allerdings nicht, dass ich endlich meinen Körper verlassen hatte, sondern viel eher, was sich dann in diesem körperlosen, grenzenlosen Bewusstseinszustand ereignete.

Während mein physischer Körper für neun Tage mit schwersten Verbrennungen um sein Überleben kämpfte, fühlte ich mich lebendiger denn je. Ich hielt mich in einer Welt auf, die jenseits all meiner menschlichen Vorstellungen lag, tauchte

in Wirklichkeiten ein, die ich nie für möglich gehalten hatte, und fand dadurch mich selbst. Was mir damals natürlich nicht bewusst sein konnte, ist mir heute umso klarer: Ich bin an jenem kühlen Septemberabend für mich selbst durchs Feuer gegangen – im wahrsten Sinne des Wortes –, um neun Tage später als neuer Mensch zurückzukehren.

Das Geschenk des Todes

Wenn ich heute gefragt werde, wer ich bin, kann ich darauf nur noch sehr schwer eine Antwort geben. Nicht, weil ich es nicht weiß, sondern viel eher, weil es einfach keine Antwort auf diese Frage gibt, die sich mit ein paar knappen Sätzen ausdrücken lässt.

Am liebsten würde ich bei dieser Frage mit leuchtenden Augen antworten: »Ich bin ALLES!«, doch das habe ich bisher nur sehr selten getan. Stattdessen bin ich vorsichtig und antworte höchstens: »Ich bin ein Mensch mit zwei Leben. Einem Leben vor und einem Leben nach meinem Tod.«

Wenn ich versuche, mich an mein früheres Leben – das vor jenem Ereignis – zurückzuerinnern, fällt mir auch das unglaublich schwer. Es strengt mich an, weil ich mir kaum noch eine Situation oder ein Erlebnis von damals ins Gedächtnis rufen kann. Es fühlt sich an, als sei all das unfassbar weit weg oder als beträfe es das Leben eines anderen Menschen. Mein früheres Leben wirkt wie eine alte Aufzeichnung auf mich, die aber mittlerweile mit etwas Neuem, wesentlich Wertvollerem überschrieben wurde.

Ich weiß noch, dass ich mich früher wie eine Marionette fühlte, die sich im Laufe ihres Lebens sehr erfolgreich in einen

Dauerzustand der inneren Leere hineinmanövriert hatte. Ich existierte zwar, aber eher wie ein intelligenter Roboter, der brav funktioniert und all das tut, was er sich selbst beigebracht hat. Ohne Inhalte und ohne ein wirkliches Bewusstsein für mich selbst. Damals fühlte ich mich von einem Zustand der Erfüllung und des Glückes unendlich weit entfernt. Ich weiß noch, dass ich immer »raus« wollte. Raus aus meinem Körper, raus aus meinen Gefühlen und vor allem raus aus dem Leben selbst, das ich als unendlich schwer empfand.

Heute blicke ich sehr liebevoll auf die Frau zurück, die ich damals war. Sie, die keine Ahnung davon hatte, dass es mich jemals in ihrem Leben geben wird. Sie fühlte sich wertlos, ungeliebt und unendlich einsam. Da sie sich im Laufe ihres Lebens immer mehr selbst verloren hatte, suchte sie ihren Halt im Außen und lebte ein Leben, welches stark auf materielle Sicherheit und Prestige ausgerichtet war. Die Frau von damals manövrierte sich selbst in immer enger werdende Sackgassen hinein, bis sie sich schließlich vor einer dunklen, undurchlässigen Wand befand. Sie hatte verlernt, ihrer inneren Stimme zu lauschen, und vergessen, was sie glücklich machte oder gar erfüllte.

Während mein Körper für neun Tage im Koma lag, wurde ich in Welten geführt, die all meine menschlichen Vorstellungen sprengten. Hier durfte ich ganz bewusst in mein eigenes, viel größeres, umfassenderes und weiseres Ich eintauchen, welches seither ständig mit mir in Verbindung steht.

In diesen neun Tagen erhielt ich eine umfassende Schulung über den Sinn und die Zusammenhänge meines Lebens, tauchte in die Quelle der Schöpfung ein und fand sie schließlich in jeder meiner Zellen wieder.

Durch den gewandelten Blick auf mich selbst entschied ich mich bewusst ein zweites Mal für mein Leben, und seither

komme ich aus dem Staunen nicht mehr heraus. Ich fühle mich grenzenlos, frei und voller Freude. Ich fühle mich sowohl in meinem Körper durch und durch zu Hause als auch mit meinem *Wahren Ich* verbunden, dem ich die Lenkung meines Lebens übertragen habe. Meinen Körper lasse ich genau das machen, was sich für ihn gut anfühlt, und ich selbst folge ihm einfach dabei. Auch das Wort »müssen« spielt in meinem Leben kaum noch eine Rolle, denn ich habe aufgehört, funktionieren zu wollen. Alle alten Konzepte von Ehrgeiz und Motivation machen keinen Sinn mehr, stattdessen gestaltet sich mein Leben aus meiner inneren Fülle und Freude heraus ganz von selbst. Ich habe gelernt, alles auf mich zukommen zu lassen, was sich durch mich ausdrücken möchte, und mich diesem Fluss nicht mehr in den Weg zu stellen. Genau dadurch erfahre ich mein Leben heute als ein einziges Wunder und bin mir selbst unendlich dankbar, dass ich mich auf diesen Wandel so bewusst eingelassen habe. Auch erfüllt mich jeder einzelne Moment mit unendlicher Dankbarkeit, egal ob er sich gerade gut anfühlt oder eher nicht so gut. Ich lebe im JETZT. Dadurch hat natürlich auch mein Verstand eine ganz neue Rolle in meinem Leben eingenommen. Ich plane nichts mehr, hinterfrage nichts mehr und lasse mir von meinem Leben all die Möglichkeiten meiner weiteren Entfaltung in die Hände legen. Aus meinem früheren Nein mir selbst gegenüber ist ein lautes »JA!« geworden, und das begeistert mich jeden Tag aufs Neue.

Unsere gemeinsame Reise

Glaubst du eigentlich noch an Wunder? Hast du dir die Gewissheit bewahrt, dass du Teil eines umfassenden Wunders bist? Teil einer unerschöpflichen Quelle der Kreativität und der grenzenlosen Möglichkeiten? Spürst du tief in dir, dass dir dein Leben in Wahrheit viel mehr zu bieten hat als das, was sich dir bis jetzt offenbarte? Weißt du, warum du hier bist?

Jedenfalls nicht, um dich klein und ohnmächtig zu fühlen. Du bist nicht hier, um irgendeine Schuld oder Strafe abzutragen, und auch nicht, um eine Prüfung zu bestehen. Du bist auch nicht allein und von allem getrennt, nach dem du dich so sehr sehnst, selbst wenn es sich so anfühlen mag. Niemand hat dich vergessen, richtet über dich oder erwartet etwas von dir. Und du bist auch nicht hier, um die Stufen einer Erfolgsleiter zu erklimmen oder einen Lohn für deine Taten zu bekommen.

Du bist hier, um dich an all das zu erinnern, was schon immer ein untrennbarer Teil von dir war und immer sein wird. Du bist hier, um deine grenzenlose Schöpferkraft anzuerkennen und dich nicht mehr vor dir selbst zu verstecken. Du bist hier, um dein Bewusstsein in all die Bereiche auszudehnen, die dir zur Verfügung stehen, und dadurch dich selbst und die Welt zu bereichern!

Mein Wunsch ist es, dich an all das zu erinnern, was dich WIRKLICH ausmacht, und die Schleier zu lüften, die das helle Licht verdecken, das in jeder einzelnen deiner 80 Billionen Zellen auf Entdeckung wartet.

Diese Reise, um die es hier geht, ist meine ganz persönliche Reise – und gleichzeitig auch DEINE! Denn wir beide stammen aus derselben Heimat. Wir beide haben uns für dieses Leben ganz ähnliche Herausforderungen ausgesucht, und auch wenn sie sich auf der einen oder anderen Ebene unterscheiden

mögen, sind sie doch in ihrem Ursprung gleich. Wir wollten Erfahrungen machen und herausfinden, wie wir die Herausforderungen des Lebens meistern können, nachdem wir vergessen hatten, wer wir wirklich sind. Es ist ein bisschen so, als hätten wir Verstecken gespielt und die Anbindung an unsere seelische Heimat vergessen.

Meine eigene unbewusste Suche sollte mich an genau diesen einschneidenden Punkt an jenem Tag bringen, durch den ich mich wieder an meinen Seelenplan und meine Heimat erinnern konnte. An diesem unendlich kostbaren Augenblick meines Lebens machte ich mich von meinem Ausflug in die Unbewusstheit wieder auf den *Rückweg* nach Hause. Ich durfte meine eigene göttliche Natur wiederentdecken und mich an all das erinnern, was ich wirklich bin.

Ich brauchte nicht geheilt zu werden.

Ich brauchte mich nur zu erinnern!

Wie dieses Buch entstand

»Neun Tage Unendlichkeit« schrieb sich innerhalb kürzester Zeit fast wie von selbst. Ja ich habe sogar den Eindruck, es besitzt eine ganz eigene Dynamik, die ich selbst auch jetzt noch nicht ganz verstehe. Es waren sehr viele sogenannte »Zufälle« nötig, bis ich bereit war, mich seiner Entstehung nicht mehr in den Weg zu stellen. Ich hatte nämlich niemals vor, über meine Erfahrungen zu schreiben. Auch hatte ich nur mit wenigen Menschen über meine Geschichte gesprochen. Und wenn doch der Gedanke ans Schreiben aufkam, hatte ich jedes Mal das Gefühl, niemals die richtigen Worte für etwas so Unbeschreibliches

finden zu können. Ein Gefühl, das sich übrigens auch nach der Fertigstellung des Manuskriptes nicht unbedingt verändert hat.

Als ich die ersten Seiten geschrieben hatte, merkte ich schnell, dass es mir unmöglich war, mit dem Kopf an die ganze Sache heranzugehen. Sobald ich über Vergangenes nachdachte oder bestimmte Formulierungen suchte, bekam ich Kopfschmerzen. Je mehr ich mich bemühte, die – aus meiner Sicht – passenden Worte zu finden, umso blockierter fühlte ich mich. Das endete dann entweder in Migräne, oder ich klappte den Laptop noch rechtzeitig zu. Unzählige Male geschah es aber auch, dass ich urplötzlich mitten in der Nacht wach wurde und mich mit einer dampfenden Tasse Kaffee vor meinen Computer setzte. Die Finger flogen dann meist nur so über die Tastatur, und die Seiten füllten sich, ohne dass ich mich selbst wirklich anwesend fühlte. Die meiste Zeit empfand ich mich sowieso viel mehr als eine neugierige Mitleserin und nicht als die Autorin dieses Buches.

Allerdings war mir von Anfang an mein Wunsch für dieses Buch klar. Ich wollte nicht einfach nur eine spannende Geschichte erzählen, die den Verstand mit neuen, wundersamen Erklärungen für etwas Unerklärliches füttert. Ich wollte tiefer gehen und mit meiner Geschichte das Herz der Leserinnen und Leser berühren. Mein Wunsch war, dass dieses Buch eine Brücke bilden möge zwischen unserer physischen Realität und der Heimat unserer Seele. Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich jeden einzelnen Menschen auf dieser wundervollen Erde an die Hand nehmen und ihm zeigen – und vor allem empfinden lassen –, wer er in Wirklichkeit ist.

Das ist natürlich unmöglich, aber ich weiß, dass dieses Buch zu genau den Menschen finden wird, die bereit sind, hinter ihre Fassaden zu blicken. Ich weiß, dass es die Leser ab der ersten Seite an die Hand nehmen und genau über diese Brücke führen

kann, von der ich eben sprach. Ich möchte dir davon erzählen, wer du *wirklich* bist. Denn es ist mein Herzenswunsch, dass auch du dich an deinen Ursprung erinnerst.

Das Buch möge dich darin unterstützen, dein Bewusstsein auszudehnen, und dich in Bereiche mitnehmen, die du bis heute vielleicht nur erahnt hast oder die über alles hinausgehen, was du bisher für möglich gehalten hast. Es kann gut sein, dass es deine bisherige Sicht auf dich selbst und dein Leben völlig auf den Kopf stellt. Vielleicht wirst du mich für verrückt halten, meine Worte infrage stellen oder – im traurigsten Falle – sogar alles als Quatsch abtun. All das kann geschehen, wenn du die Realitäten, in die ich dich mitnehmen werde, mit deinem Verstand zu erfassen versuchst. Es ist nämlich unvorstellbar schwer, wenn nicht gar unmöglich, mit einfachen Worten etwas eigentlich Unbeschreibliches für dich erfassbar zu machen. Worte sind dabei nur ein bescheidenes Hilfsmittel.

Das Buch birgt einen Schatz in sich, den es für jeden Menschen zu entdecken gilt, der ein erfülltes und mit sich selbst verbundenes Leben führen möchte. Es geht allerdings nicht um das herkömmliche »Glück«, nach dem so viele Menschen streben. Es geht tiefer und nimmt dich wesentlich weiter mit, als du vielleicht jemals in dich selbst eingetreten bist. Denn wir haben alle Zugang zur Schöpfung, die sich durch uns ausdrücken möchte.

Ich lade dich ein, die Worte zu lesen und die Schwingung darin zu spüren. Dieses Buch besteht nicht nur aus aneinandergereihten Worten, die eine spannende Geschichte erzählen. Es ist ein Weckruf! Dein Weckruf.

Bist du bereit, mit mir gemeinsam durchs Feuer zu gehen, um auch dich zu finden?

Der Wendepunkt meines Lebens



Ein Leben im Nebel

Als ich begriff, dass in diesem Leben nicht alles mit rechten Dingen zugehen kann, war ich noch relativ jung. Mein Gefühl sagte mir schon früh, dass hier irgendetwas falsch läuft. Irgendwie fühlte sich die Welt, in die ich hineingeboren worden war, alles andere als richtig für mich an, doch ich konnte mir nicht erklären, woran das lag. Sehr häufig vernahm ich zwar eine sanfte, leise Stimme in mir, die mir davon erzählte, dass ich lediglich aufwachen müsse, um die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist, doch niemand außer mir schien sie zu hören. Ich erinnere mich noch gut, dass ich als Kind oft die Erwachsenen staunend dabei beobachtete, wie sie miteinander umgingen. Ich verstand nicht, warum sie sich gegenseitig verletzten, der eine sich über einen anderen stellte und sie Machtspielchen austrugen. Laute Worte, Kampf und Streit, Macht und Ohnmacht, all das waren Verhaltensweisen, die ich als kleines Kind wahrnahm, aber nicht einordnen konnte.

Viel eher fühlte ich mich wie ein Zuschauer in einer grandiosen Zaubershow, in der sich die größten Magier aller Zeiten zusammengefunden hatten, um mich mit atemberaubenden Illusionen zu verblüffen. Ich beobachtete staunend, wie sich Wahrheiten vor meinen Augen in Rauch auflösten und dann an ganz anderer Stelle wieder auftauchten. Menschen verwandelten sich von einem Augenblick zum nächsten, und das, was ich für wahr hielt, schien nicht zu gelten. Mein kindlicher Verstand

konnte noch so viele Erklärungen suchen, er kam einfach nicht darauf, warum alles so anders war. War das, was sich hier in meinem Umfeld abspielte, real? Oder entsprach eher das, was ich fühlte und tief in mir als Wahrheit spürte, der Realität?

Eine Traumwelt? Scheinwelt? Alles Illusion? Aber doch so wundervoll magisch! So realistisch, greifbar und vor allem so glaubwürdig.

Wenn ich damals schon gewusst hätte, dass ich mit meinem kindlichen Gefühl richtiglag, wäre vieles leichter geworden. Wäre mir damals schon bewusst gewesen, dass ich viele Jahre später einmal genau in diese Wirklichkeit eintauchen und all das erfahren würde, was ich nur ahnte, wäre mein Leben anders verlaufen. Doch das war nicht Sinn der Sache. Es hatte einen großen Sinn, dass ich mich so hin- und hergerissen fühlte, denn all das waren genau die Erfahrungen, die ich so dringend brauchte und suchte. Doch davon wusste ich damals noch nichts.

Nach einigen Startschwierigkeiten lernte ich brav, wie ein Mensch in diesem Leben zu funktionieren hat, wenn er einen angesehenen Platz in der Gesellschaft erringen möchte. Ich lernte, mich an die Bedürfnisse meiner Umwelt anzupassen und ihre Forderungen zu erfüllen, damit ich nicht herausstach. Um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, braucht man ein gesundes Selbstbewusstsein, doch genau das hatte ich nicht entwickelt. Mir fehlte der Mut, auf meine eigenen Bedürfnisse zu hören, und schon bald fühlte ich mich zunehmend klein, hilflos und dem Leben gegenüber mehr als ohnmächtig. In der Folge war ich ständig auf der Hut, um ja nirgendwo anzuecken oder unangenehm aufzufallen, denn ich hatte schmerzvoll erfahren, was es bedeutet, ein Außenseiter zu sein. Ich hatte mich mit der Zeit auch damit abgefunden, vom Leben gelebt zu werden, statt auf meine innere Stimme zu hören. Deshalb

verstummt sie mit der Zeit immer mehr. Alles, was ich tat, tat ich nur, um von meiner Umwelt anerkannt zu werden oder das Gefühl zu bekommen dazuzugehören.

Ich glaubte, tagein, tagaus Leistungen erbringen zu müssen, um geliebt oder anerkannt zu werden. Dadurch verbog und verriet ich mich ständig selbst, nur um dazuzugehören. Ich verausgabte mich in einer Leistungsgesellschaft, überschritt meine eigenen Grenzen, nur um das Gefühl zu haben, wertvoll zu sein. Letztendlich hatte ich dann auch gelernt, alles in mir und um mich herum zu kontrollieren, nur um mich sicher zu fühlen.

Als ich älter wurde, geheiratet hatte und Mutter von zwei Kindern war, hatte mich das Leben, so wie es mir die Gesellschaft vorgelebt hatte, endgültig eingeholt. Der permanente Kampf gegen mich selbst forderte unerbittlich seinen Tribut. Alles, was mit Stillstand und Dunkelheit zu tun hatte, lernte ich in dieser Zeit kennen: Depression, Burn-out, geistige und emotionale Selbstzerstörung. Die Tage dehnten sich endlos, und die Nächte machten mir Angst.

Mein Leben fühlte sich damals alles andere als erfüllt an. Ich lebte ein zutiefst unglückliches Leben, obwohl es – von außen betrachtet – niemals den Anschein erweckt hätte, doch in meinem Inneren fühlte ich mich durch und durch leer. Da ich allerdings gelernt hatte, meine schwermütigen Gefühle und Gedanken erfolgreich zu unterdrücken, hatte ich mir mit den Jahren eine Maske angeeignet. Immer wenn mich jemand fragte, wie es mir denn ging, antwortete ich mit einem einstudierten Lächeln: »Sehr gut, danke. Und dir?« Ich lebte damals mit meiner Familie in einem großen Haus und hatte mich zu einem Workaholic entwickelt. Somit hatte ich zwar genug Geld, um mir all meine Wünsche zu erfüllen, doch innerlich war ich ausgebrannt und leer. Hinter dieser tollen Fassade fühlte ich mich

wertlos, hilflos und unglaublich verloren. Hinter allem und jedem versuchte ich mich zu verstecken, und ich wünschte mir nichts mehr als einen Zauberumhang, mit dem ich mich unsichtbar machen könnte. Meine Angst vor der lauten und fordernden Welt da draußen war für mich mit den Jahren so unerträglich geworden, dass ich nur noch weg wollte. Raus aus all der Leere, die ich in mir fühlte, doch ich wusste nicht, wohin! Ich hatte mich erfolgreich in innere Sackgassen manövriert und sah weder ein Ausweg noch eine Lösung für meinen Zustand. Ich hatte viel zu große Angst vor Veränderung. Das war meine Realität. Das war meine Wirklichkeit geworden.

Mein ganz persönlicher Weckruf

Allerdings sollte sich mein Leben an einem kalten Abend im September komplett verändern. Radikal, vollständig und auf eine Weise, von der man vorher besser nichts ahnt. Hätte ich nämlich vorher gewusst, was mich an diesem Tag erwartete, hätte ich alles, aber auch alles getan, um dieser Erfahrung aus dem Weg zu gehen.

An den 28. September 2009 erinnere ich mich noch sehr gut, was erstaunlich ist, denn meine komplette Vergangenheit wirkt heute auf mich wie ein weit entferntes, fremdes Leben. Wenn ich versuche, mich an die Zeit vor diesem Tag zu erinnern, liegt alles wie unter einem nebligen Schleier. Alles, was vor dem 28. September 2009 liegt, wirkt düster, sehr bedrückend und fühlt sich eigenartig fremd an. Wenn ich allerdings auf diesen Tag zurückblicke, bin ich ihm überaus dankbar, denn durch ihn wurde mir das größte und umfassendste Geschenk meines Lebens zuteil.

Einige Wochen vorher hatte ich einen fantastischen Weg gefunden, um wenigstens für eine kurze Zeit meiner inneren Leere entfliehen zu können: Ich ging joggen. Hier war ich allein, hatte meine Ruhe, und mit jedem Schritt, mit dem ich mich weiter von unserem Haus entfernte, fühlte ich mich freier. Der Trainingsanzug wurde zur perfekten Ausrede, das Haus