

Silke Liederbach

Das Handbuch für
die Zwischenzeit

weitergehen

..

FÜR

Silke Liederbach

Weitergehen Für.

Das Handbuch für die Zwischenzeit

Vorwort

Dieses Buch ist ein erster Schritt. Ein Ausschnitt aus einem größeren Werk, das derzeit entsteht – ein Werk, das sich umfassend und tiefgreifend mit dem Thema Transformation befasst.

Die sechs Kapitel, die Du hier findest, bilden den Kern. Sie benennen das, was viele Menschen heute erleben – aber kaum einordnen können: Einen inneren Ausnahmezustand, der sich nicht wie Wachstum, sondern eher wie Zerfall anfühlt.

Transformation beginnt selten mit einem bewussten Entschluss. Oft beginnt sie mit dem Gefühl, dass nichts mehr funktioniert: Der Körper streikt. Beziehungen lösen sich. Sinnzusammenhänge zerfallen. Und das eigene Leben fühlt sich fremd an.

Viele reagieren mit Selbstzweifeln. Mit Rückzug. Mit dem Versuch, die alte Stabilität wiederherzustellen. Doch genau das funktioniert nicht mehr. Denn Transformation ist kein Ziel. Sie ist kein Konzept. Sie ist ein Zustand zwischen zwei inneren Realitäten. Das Alte trägt nicht mehr – und das Neue ist noch nicht greifbar.

Dieses Buch gibt erste Orientierung in genau dieser Zwischenzeit. Es ist bewusst kompakt gehalten, damit es sofort wirken kann. Damit es lesbar bleibt – auch dann, wenn der

Kopf müde ist und die Gedanken nicht mehr greifen. Und es ist so geschrieben, dass es verstanden werden kann – auch ohne Vorwissen, ohne Esoterik, ohne Fachsprache.

Es ist ein Zwischenbuch – in einer Zwischenzeit.

Weitere Bücher werden folgen. Tiefer. Weiter. Strukturell ergänzt. Aber dieses Buch war jetzt dran. Weil so viele Menschen jetzt in diesem Zustand sind. Und weil sie nicht brauchen, dass man ihnen sagt, was sie tun sollen – sondern dass jemand ausspricht, was sie ohnehin längst spüren.

Wenn Du Dich in diesen Zeilen wiederfindest, dann ist dieses Buch für Dich. Nicht als Lösung. Aber als Spiegel. Und als Bestätigung dafür, dass Du nicht verrückt bist – sondern auf dem Weg bist, den wir alle früher oder später gehen müssen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Wenn Du Dich fremd fühlst in Deinem eigenen Leben.....	9
Teil I.....	12
Kapitel 1: Was passiert hier mit mir?.....	13
Symptome der neuen Zeit.....	13
Ohnmacht, Nebel, Erschöpfung.....	17
Ein Gefühl wie Sterben – ohne zu gehen.....	20
Kapitel 2: Du bist nicht allein – Du bist voraus.....	25
Die Aufgabe der Hochsensitiven.....	26
Warum Du früher spürst, was kommt und was es braucht.....	27
Du trägst ein Wissen in Dir.....	30
Kapitel 3: Zwischen den Welten.....	33
Nichts geht mehr – und das ist kein Fehler.....	33
Der Körper wird zum Kompass.....	35
Die Leere ist nicht leer.....	38
Teil II.....	41
Kapitel 4: Was losgelassen werden will.....	43
Der Schein und das Sein.....	43
Beziehungen, Rollen, Sicherheiten.....	46
Der Schmerz des Wandels ist heilig.....	49

Kapitel 5: Was jetzt hilft.....	53
Mantras & Erdung.....	53
Wie Du im Jetzt bleibst.....	57
Kleine Impulse für große Prozesse.....	61
Kapitel 6: Die neue Zeit beginnt in Dir.....	66
Kein Zurück - nur noch weiter für Dich.....	66
Nachwort.....	71
Über die Autorin.....	72
Impressum.....	73

Einleitung

Wenn Du Dich fremd fühlst in Deinem eigenen Leben...

Vielleicht bist Du gerade mittendrin.

Und es fühlt sich an, als würdest Du Dich selbst verlieren.

Du wachst morgens auf, hast geschlafen – und fühlst Dich doch nicht erholt. Deine Gedanken sind da, aber sie greifen nicht mehr. Du funktionierst irgendwie – aber Du weißt nicht mehr, wofür. Und je länger Du in Dich hineinfühlst, desto deutlicher wird es: Etwas in Dir hat sich längst verabschiedet. Nur weißt Du noch nicht genau, was es ist und was nun kommen will.

In der Begleitung von Menschen, aber auch in meinem eigenen Leben, begegnet mir diese Erfahrung immer häufiger. Es fühlt sich an wie ein Auseinanderfallen. Nicht dramatisch von außen, sondern still, innerlich, schleichend. Du weißt noch, wie Du warst. Aber Du spürst: Diese Version von Dir trägt Dich nicht mehr.

Und genau darum geht es in diesem Buch. Dieses Buch ist kein Ratgeber mit zehn Schritten zur Selbstfindung. Es ist auch kein spiritueller Schnellkurs.

Was Du in den Händen hältst, ist ein Handbuch für die Zwischenzeit. Ein Begleiter für genau den Moment, in dem das Alte nicht mehr trägt und das Neue sich noch nicht zeigt.

Ich schreibe dieses Buch nicht aus einer erhobenen Position, nicht als jemand, der bereits in der neuen Zeit lebt und sie durch meine Fähigkeit als Kanal jeden Tag mehr wahrnimmt. Ich schreibe als Medium der Transformation. Als jemand, der das Morgen hört und sieht, aber auch im Hier und Jetzt als Mensch lebt. Als jemand, der hinhört, spürt, übersetzt und dem Flüstern der neuen Zeit eine Form gibt.

Jetzt ist der Moment, die Richtung zu wechseln – nicht mehr länger gegen etwas anzukämpfen, sondern *für* etwas loszugehen. Für Deinen Körper, der mit Dir spricht. Für Deine Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist *für* Dich oder Dein Umfeld. Für das, was durch Dich neu geboren werden will.

Weiterzugehen *für* etwas bedeutet, Dich führen und ausrichten zu lassen – auf das, was Dir wirklich entspricht. Es ist ein leiser Akt der Hingabe, der so viel mehr Kraft in sich trägt als der lauteste Widerstand.

Dieses Handbuch ist eine Einladung zu Deinem Ursprung: Mit Deinem Körper, der längst Signale sendet. Mit Deiner inneren Weisheit, die sich nicht mehr übertönen lässt. Mit einer Wahrheit, die weniger mit dem Weg zur Erleuchtung zu tun hat – vielmehr mit radikaler Ehrlichkeit, die der Erleuchtung durch ihre Klarheit nahekommt.

Du findest hier keine Patentlösungen, aber vielleicht findest Du Worte, die Dich abholen für das, was Du bislang nur gefühlt hast. Vielleicht erkennst Du Dich wieder in den Symptomen, die andere als Schwäche deuten, und beginnst zu begreifen, dass Du nicht krank bist, sondern dass sich in Dir etwas neu sortiert.

Dieses Buch ist wie ein Kompass, nicht für ein Ziel, sondern für die Richtung, die aus Dir selbst heraus entsteht. Es will Dich nicht verändern. Es hilft Dir, Dich zu erinnern an Dich. Du wirst hier keine Regeln finden, aber Impulse, Bestätigungen und Wahrheiten, die Du vielleicht schon lange in Dir trägst. Und vielleicht beginnst Du während des Lesens zu spüren:

Du bist nicht falsch. Du bist nicht allein. Du bist in der Transformation.

Und dieses Handbuch ist für Dich. Für diesen Weg. Für diese Zeit. Für das, was sich durch Dich neu entfalten will.

Teil I

Der Ruf nach innen

Kapitel 1: Was passiert hier mit mir?

Symptome der neuen Zeit

Vielleicht hast Du versucht, es Dir logisch zu erklären. Die Müdigkeit, die nicht mehr vergeht. Das diffuse Körpergefühl, das sich weder krank noch gesund anfühlt, sondern einfach... leer. Deine Gedanken sind da, aber sie helfen Dir nicht weiter. Sie kreisen wie in einer Endlosschleife, ohne Ziel, ohne Ankommen. Du funktionierst noch, äußerlich. Aber in Dir fühlt es sich an, als ob sich etwas auflöst. Als ob das, was Dich früher getragen hat, nicht mehr da ist.

Und vielleicht beginnst Du zu zweifeln. An Dir. An Deinem Weg. An Deinem Verstand. Denn niemand hat Dich darauf vorbereitet, dass es sich so anfühlen kann, aus dem Nichts in Deinem Leben oder einfach wenn eine neue Zeit beginnt. Dass Transformation nicht wie ein Neubeginn aussieht, sondern erst einmal wie das Ende von allem.

Früher, in der alten Energie, war es anders. Du bekamst eine Aufgabe, ein Thema, vielleicht eine Krise. Du bist durchgegangen, hast verstanden, Dich verändert und dann kam dieser Moment: dieses helle, klare Gefühl von „*Ich habe es geschafft.*“ Die Welt wirkte neu, für einen Augenblick. Doch jetzt, in der neuen Energie, fühlt sich selbst das Durchatmen seltsam an. Kaum hast Du ein Thema angesehen, zeigt sich das

nächste. Es gibt keine Verschnaufpause mehr. Keine Phase der Erholung zwischen den Prozessen. Alles kommt gleichzeitig, ineinander verwoben, und Du verlierst das Gefühl für Anfang und Ende.

Ich nenne das: Symptome der neuen Zeit. Es sind keine Fehler Deines Körpers. Keine Schwächen Deines Geistes. Es ist auch kein persönliches Scheitern. Es ist

die Reaktion Deines gesamten Systems auf eine Frequenz, die sich tiefgreifend verändert hat. Die alte Energie – mit ihren klaren Strukturen, mit ihrer linearen Logik, mit ihrem Leistungsprinzip – trägt Dich nicht mehr. Und die neue Energie? Sie ist da, ja. Aber sie ist noch nicht greifbar. Noch nicht stabil genug, um Dich wirklich zu halten. Also schwebst Du. Im Dazwischen.

Und genau da beginnt der Bruch. Der Punkt, an dem Dein Körper nicht mehr mitspielt. Nicht mehr kompensiert. Die alten Wege greifen nicht mehr – weil Du innerlich längst woanders bist. Und manchmal fühlt es sich genau deshalb so erschütternd an. Als würdest Du auseinanderfallen. Aber Du fällst nicht auseinander. Du fällst aus dem Alten heraus.

„Dein Körper ist nicht krank – er ist überfordert mit dem, was nicht mehr Deiner Wahrheit entspricht.“

In dieser Zwischenzeit erleben viele Menschen Symptome, die sich nicht eindeutig benennen lassen. Chronische Erschöpfung. Schlafstörungen. Überempfindlichkeit auf Geräusche, Licht, Berührung. Körperliche Schmerzen ohne erkennbare Ursache. Das Nervensystem scheint überreizt, der Verdauungstrakt reagiert, als ob er eine andere Sprache spricht. Gefühle, die Du längst verarbeitet glaubtest, kommen mit ungeheurer Wucht zurück. Und inmitten all dessen fragst Du Dich: Was passiert hier mit mir? Es ist nicht mehr nur Dein Nervensystem. Es ist Deine Zellebene. Es ist die Information in Dir, die sich neu ausrichtet.

Ich kann Dir keine medizinische Antwort geben und ich will auch keine Diagnosen ersetzen. Aber ich kann Dir sagen, was ich sehe, was ich fühle, was ich selbst erlebt habe: Es ist, als würde Dein ganzes Wesen umgeschrieben. Nicht, weil Du etwas falsch gemacht hast, sondern weil Du bereit bist, etwas anderes zu leben. Die neue Zeit – und damit meine ich die Frequenz, in der wir künftig existieren – braucht andere Körper. Andere Rhythmen. Andere Wahrheiten. Ausschließlich Authentizität.

Und alles, was in Dir noch dem Alten entspricht, kommt jetzt an die Oberfläche. Nicht, um Dich zu strafen, sondern um Dich zu befreien. Vielleicht ist das der Moment, in dem Du beginnst, Deinen Körper nicht mehr als Gegner zu sehen – sondern als Verbündeten. Als einen, der nicht gegen Dich arbeitet, sondern

für Dich. Auch wenn seine Signale laut sind. Auch wenn sie Dich verunsichern. Auch wenn Du nicht weißt, was sie bedeuten. Was, wenn das Zittern, die Müdigkeit, die Unruhe keine Symptome sind, die Dich aufhalten wollen, sondern Impulse, die Dich erinnern? Daran, dass Du spürst. Daran, dass Du lebst. Daran, dass etwas durch Dich neu geboren werden will.

Es geht nicht mehr um die Kontrolle Deiner Symptome. Es geht um das Einlassen auf das, was durch sie zu Dir spricht.

Wenn Du Dich also wundersam fühlst in Deinem eigenen Leben, wenn Du das Gefühl hast, dass Du nicht mehr reinpasst – weder in Dein Umfeld, noch in Deinen Beruf, noch in Deinen eigenen Körper – dann bist Du nicht allein. Dann bist Du nicht falsch. Dann bist Du unterwegs. Vielleicht früher als andere. Vielleicht mit mehr Fragen als Antworten. Aber Du gehst. Und genau deshalb zeigt sich Dir jetzt so viel.

Dieses Kapitel ist nicht dazu da, um Dir Lösungen zu geben. Es ist da, um Dir Raum zu geben. Raum für Dein Erleben. Für Deine Unsicherheit. Für Deine Müdigkeit. Es ist ein Spiegel für das, was sich nicht mehr benennen lässt – aber tief in Dir schon längst in Bewegung ist. Die Symptome der Zwischenzeit sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind Hinweise. Sie fordern Dich auf, hinzuschauen. Und vielleicht auch: loszulassen. Denn

das, was Dich gerade aufrüttelt, ist nichts Geringeres als Dein eigenes Erwachen.

Ohnmacht, Nebel, Erschöpfung

Es beginnt oft schleichend. Du wachst auf, hast geschlafen – vielleicht sogar lange – aber Dein Körper fühlt sich schwer an, als hätte er über Nacht keinen Funken Kraft gesammelt. Dein Kopf ist voll, aber ohne Richtung. Gedanken treiben vorbei wie Nebelschwaden – sie sind da, doch sie führen Dich nirgendwohin. Und Dein Alltag läuft weiter, fast automatisch. Du funktionierst. Aber irgendetwas in Dir will nicht mehr mitspielen.

Vielleicht hast Du es zuerst ignoriert. Es ist doch nur Müdigkeit. Ein bisschen Überforderung. Ein voller Terminkalender. Doch irgendwann merkst Du, dass es tiefer geht. Dass selbst kleine Entscheidungen schwerfallen. Dass Du gereizt bist, dünnhäutig, nah am Wasser gebaut, obwohl es dafür scheinbar keinen Grund gibt. Du ziehst Dich zurück, nicht aus Desinteresse, sondern weil Dein ganzes System nach Stille ruft. Nach Rückzug. Nach Nichts. Ich weiß: Es ist kein Rückschritt. Es ist auch keine Depression, keine Diagnose – es ist eine Phase der Wandlung, die so viele durchlaufen, ohne zu wissen, was mit ihnen geschieht. Eine Art Zwischenzustand. Kein Vor und kein Zurück. Keine Orientierung. Nur dieses tiefe Gefühl von Nebel – im Kopf, im Herzen, im Körper.

Diese Symptome hast Du nicht durchgehend und hin und wieder erscheinen sie fast völlig aufgelöst.

Die Energie, in der wir jetzt leben, wirkt nicht sanft und linear. Sie kommt nicht durch Meditation und Lichtarbeit allein. Sie kommt durch das Leben selbst. Und manchmal bricht sie mit solcher Wucht ein, dass nichts mehr so funktioniert, wie Du es gewohnt warst. Der Körper stellt sich um. Er spürt etwas, das Dein Verstand noch nicht greifen kann. Und weil Du es nicht verstehst, beginnt die Ohnmacht.

Der Nebel ist kein Fehler. Er ist Schutz und fordert uns auf, unsere Intuition zu hören statt der Gedanken.

In einer Welt, die uns lehrt, immer präsent, schnell und leistungsfähig zu sein, wirkt der Nebel wie ein Makel. Aber vielleicht ist er genau das Gegenteil. Vielleicht ist er eine Art Kokon. Eine Phase, in der Deine Seele Dich zurückholt. In der Dein System Dich herausnimmt aus dem Lärm – nicht, um Dich zu blockieren, sondern um Dich vorzubereiten. Dich zu entschleunigen.

Fehlende Sinnhaftigkeit ist eines der stärksten Symptome dieser Zeit. Nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als Hinweis darauf, dass Du nicht mehr mit dem Alten weitermachen kannst. Dass Deine bisherigen Strategien – Kontrolle, Verstehen, Planen – nicht mehr greifen. Und das ist

schmerzhaft. Aber es ist auch heilsam. Denn genau in diesem Erkennen beginnt das Neue. Nicht, weil Du es Dir erkämpfst, sondern weil das Leben Dir sanft – oder manchmal radikal – alles nimmt, was Dich bisher abgesichert hat.

In der alten Zeit hat man Dich vielleicht gefragt: Was ist los mit Dir? Warum bist Du so empfindlich? Warum kommst Du nicht einfach klar? Doch die neue Zeit fragt nicht nach Leistung – sie fragt nach Wahrheit und Authentizität.

Und manchmal ist die Erkenntnis darüber, dass Du gerade nichts mehr weißt, das Einzige, was noch ehrlich ist.

Viele Menschen sagen in dieser Phase: *„Ich erkenne mich selbst nicht mehr wieder.“* Es fühlt sich an, als ob Dein Innerstes sich von Dir zurückzieht, als ob Du nur noch eine Hülle wärst, die sich irgendwie durch den Tag schleppt. Es ist, als ob Du lebst – aber nicht mehr verbunden bist mit dem, was Dich eigentlich ausmacht. Der Nebel im Kopf ist nicht nur Müdigkeit. Er ist ein Übergangszustand. Ein Zeichen dafür, dass sich Dein System gerade auf etwas einstellt, das Dein Verstand noch nicht kennt, aber Dein Körper längst spürt. Es ist kein psychisches Versagen, sondern eine Neujustierung auf tiefster Ebene. Die Seele zieht sich manchmal zurück, damit das Ego still wird. Und manchmal braucht es diesen Moment der Leere, damit Du überhaupt wieder spürst, was Dir wirklich entspricht. Damit Du aus dem Funktionieren herausfällst – hinein in etwas Wahrhaftiges.

Wenn Du Dich also gerade in dieser Zwischenzeit befindest – in der nichts mehr richtig greift, in der jede Bewegung schwerfällt und Dein System am Limit ist – dann halte inne. Nicht, um Dich zusammenzureißen. Sondern um zu lauschen. Was will sich da eigentlich wirklich verändern?

Die Erschöpfung ist keine Schwäche. Sie ist eine Einladung. Dein Körper ruft Dich zurück. Raus aus dem Tempo, raus aus dem Funktionieren, raus aus dem „*Ich muss doch...*“. Und hinein in einen ganz anderen Raum. Einen Raum, in dem Du Dich neu ausrichten darfst. Langsam. Echt. Ohne Maske. Ohne Ziel.

Vielleicht bist Du nicht erschöpft, weil Du versagt hast. Vielleicht bist Du erschöpft, weil Du nicht mehr gegen Dich arbeitest. Und das ist radikal. Vielleicht spürst Du gerade zum ersten Mal, was sich Dein Wesen wirklich wünscht – jenseits von Erwartungen, To-do-Listen und Rollen. Vielleicht beginnst Du, für Dich zu fühlen. Für Deinen Weg. Für das, was Dich ausmacht.

Es ist okay, wenn Du heute nicht kannst. Es ist okay, wenn Du Dich ohnmächtig fühlst. Es ist okay, wenn alles zu viel ist. Du bist nicht gescheitert. Du bist in der Wandlung. Und diese Wandlung beginnt nicht mit Antworten – sie beginnt mit dem Mut, einfach da zu sein.

Ein Gefühl wie Sterben – ohne zu gehen

Es gibt Momente, in denen Du nicht weißt, wo oben und unten ist. Du wachst auf und erkennst Dein eigenes Leben nicht mehr wieder. Die Gesichter sind die gleichen, die Räume auch, aber etwas in Dir fühlt sich wie herausgelöst und

entrissen aus der Welt, die Dir einmal vertraut war. Es ist, als ob etwas in Dir stirbt, aber Dein Körper weiter atmet. Ein Sterben, das nicht den physischen Tod meint, sondern ein inneres, tiefes, leises Vergehen von allem, was Du warst.

Viele Menschen berichten gerade von diesem inneren Sterbeprozess, aber sie trauen sich nicht, ihn zu benennen. Weil ihnen niemand gesagt hat, dass genau das Teil des Weges ist. In der Transformation ist dieser Zustand kein Fehler, sondern ein heiliges Zwischenreich. Es ist der Moment, in dem die Seele sich aus alten Konstrukten löst. Aus Rollen, aus Geschichten, aus Überzeugungen, die Du so lange getragen hast, dass sie sich anfühlten wie Du selbst. Doch jetzt beginnst Du zu merken: Sie waren nie Du. Und während sie sich lösen, bricht etwas weg. Und was bleibt, ist Leere. Diese Leere kann beängstigend sein. Weil wir gelernt haben, sie zu füllen. Mit Gedanken, mit Tun, mit Zielsetzungen, mit Sicherheit. Doch die Leere fordert etwas anderes: Dass Du stehen bleibst. Dass Du atmest. Dass Du nichts tust. Dass Du aushältst, was Du nicht erklären kannst. Denn in dieser Leere stirbt das Alte. Und das Neue – es zeigt sich nicht sofort. Die Leere ist nicht leer. Sie ist hochintelligent.

Sie ist das Feld, in dem sich Dein wahres Wesen neu zusammensetzt.

Manchmal fühlt es sich an wie ein Kontrollverlust – dabei ist es in Wahrheit ein Öffnungsprozess. Nichts ist mehr greifbar, aber alles ist in Bewegung. Es ist wie ein inneres Vakuum, das Dich vorbereitet. Nicht auf das, was Du willst, sondern auf das, was Dich wirklich ruft.

Ich kenne diesen Zustand. Viele kennen ihn. Und doch fühlt er sich jedes Mal wie ein ganz persönlicher Zerfall an. Dein Körper funktioniert vielleicht noch, aber Du bist nicht mehr ganz da. Dein Geist versucht zu greifen, was geschieht – aber es gibt keine Worte. Keine Antwort. Nur das Gefühl, dass etwas zu Ende geht, das Du nicht bewusst beendet hast. Eine Schicht nach der anderen fällt ab. Bis Du nackt dastehst. Seelisch. Emotional. Energetisch. Einfach Du!

In dieser Phase helfen keine To-do-Listen. Kein Wollen. Kein positives Denken. Es hilft nur das Dasein.

AKZEPTANZ ist das Zaubermittel.

Das Weichwerden. Das Annehmen. Auch wenn es wehtut. Auch wenn Du Dich fühlst, als würdest Du auseinanderfallen. Denn Du fällst nicht auseinander – Du wirst auseinandergefaltet. Dein Innerstes wird sichtbar. Und ja, das

kann wehtun. Es kann einsam machen. Es kann Dich an den Rand bringen. Aber es bringt Dich auch zurück zu Dir.

Es ist kein Rückzug, es ist ein Heimkehren. Du stirbst nicht wirklich – nur das, was Du nie warst. Da stirbt etwas für Dich, was Dich geschützt hat in einer Zeit, die mehr dem Schein diente, als der Authentizität. Was sich auflöst, ist nicht Dein Wert. Es ist die Hülle. Die alte Identität. Die Schutzschicht, die Dich durch eine Zeit getragen hat, in der Du anders nicht hättest überlebt. Jetzt aber darf etwas anderes atmen.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du stirbst, dann stirbt nicht Dein Leben. Dann stirbt nur das, was Dich zurückhält, es wirklich zu leben. Es stirbt der Anteil, der sich klein gemacht hat. Der funktioniert hat. Der sich angepasst hat. Der überlebt hat – statt zu leben. Und dieses Sterben geschieht nicht gegen Dich. Es geschieht für das, was Du wirklich bist. Für Deine Lebendigkeit. Für Deine Wahrheit. Für den Teil in Dir, der nicht länger bereit ist, Kompromisse zu machen.

Diese innere Ent-Kleidung ist ein heiliger Prozess. Und Du musst ihn nicht beschleunigen. Du musst ihn nur durchlassen. In Deinem Tempo. In Deiner Wahrheit. Ohne Maske. Ohne Bewertung. Du bist nicht falsch, weil Du gerade nicht stark bist. Du bist echt. Und manchmal ist echt sein das Mutigste, was wir tun können.

Du wirst nicht neu gemacht. Du wirst neu erinnert. Bleib da. Bleib bei Dir. Auch wenn Du Dich nicht erkennst. Auch wenn Du nicht weißt, wer Du bist ohne all das, was fällt. Das, was bleibt, wenn alles Alte stirbt, ist das, was wirklich Du bist.

Kapitel 2: Du bist nicht allein – Du bist voraus

Manchmal fragst Du Dich vielleicht, ob Du verrückt wirst. Ob nur Du so viel spürst, so tief fühlst, so oft an Deine Grenzen kommst, obwohl im Außen nichts „Schlimmes“ passiert. Du nimmst Stimmungen wahr, die niemand ausspricht. Du reagierst deutlich feinfühlicher auf Räume, Geräusche, Menschen – mit einer Feinheit, die Du selbst nicht immer verstehst. Und irgendwann beginnst Du zu zweifeln. Ob etwas mit Dir nicht stimmt. Ob Du zu empfindlich bist. Zu emotional. Zu instabil. Ob es ein Geschehnis in der jüngsten Vergangenheit gab, das Folgen hatte, die das ausgelöst haben.

Doch was, wenn es nicht so ist? Sondern Du einfach nur früher bist, als der Großteil der Menschen.

Was Du fühlst, gehört oft nicht nur zu Dir. Es gehört zur Zeit. Zur Frequenz. Zur Bewegung im Feld. Und ja, manchmal macht das einsam. Denn wenn Du das Neue spürst, lange bevor es im Außen sichtbar wird – dann kannst Du Dich fehl am Platz fühlen. Oder zu schnell. Oder zu weich für diese Welt.

Doch was, wenn genau das Deine Gabe ist? Was, wenn Deine Sensitivität kein Defizit ist, sondern eine Verabredung Deiner Seele? Was, wenn Du früher spürst, weil Du früher sehen sollst? Nicht für Dich allein – sondern für andere. Weil Du etwas in Dir trägst, das der Zeit vorausgeht...

Die Aufgabe der Hochsensitiven

Hochsensitivität ist keine Schwäche. Sie ist eine Art zu empfangen. Du hörst, was andere noch nicht wahrnehmen. Du fühlst Spannungen, lange bevor sie sichtbar werden. Du spürst Brüche in Systemen, während andere noch an der Oberfläche reparieren. Das ist keine Störung – das ist Vorausschau. Eine intuitive Intelligenz, die nicht linear denkt, sondern schwingt.

In dieser Zeit des Wandels braucht es genau diese Menschen: Die leisen Seher. Die intuitiven Fühlenden. Die, die mit ihrer Wahrnehmung Räume halten, lange bevor andere verstehen, dass sich etwas verändert. Du bist nicht allein. Du bist nur an der Kante. An der Schwelle. Da, wo das Neue beginnt – und das Alte noch nicht ganz loslässt.

Hochsensitive Menschen sind oft die Ersten, die spüren – und die Letzten, die verstanden werden. Und ja, das kann einsam machen. Es kann Dich zweifeln lassen. Aber es bedeutet nicht, dass Du falsch bist. Es bedeutet, dass Du vorfühlst. Für Dich. Für andere. Für das, was kommt. Und ja, das ist ein einsamer Ort. Weil viele ihn nicht verstehen. Weil er keinen Namen trägt. Keine Landkarte hat. Und doch ist es genau dieser Ort, an dem die Transformation beginnt. Nicht mit Strategie. Nicht mit Konzept. Sondern mit Wahrnehmung. Mit Herz. Mit Präsenz.

Ich will Dich erinnern: Du bist nicht falsch, weil Du anders funktionierst. Du bist nicht zu sensibel. Du bist empfänglich. Du bist nicht zu langsam. Du bist durchlässig. Du bist nicht zu emotional. Du bist in Verbindung.

Deine Aufgabe war nie, Dich anzupassen. Deine Aufgabe ist es, Wandel zu verkörpern – auch dann, wenn er noch nicht verstanden wird.

Du gehst den Weg nicht mit der Masse – Du gehst den Weg einsam, auf Deine ganz individuelle, persönliche und meistens unkonventionelle, außergewöhnliche Weise. Du trägst eine Frequenz in Dir, die andere erst später erreichen. Und genau deshalb bist Du hier: um ein Feld zu halten, das Erinnerung und Werte möglich macht. Nicht durch Erklärungen. Sondern durch Präsenz. Dein Nervensystem ist feiner. Deine Sinne sind weiter. Und Dein Inneres ist angebunden an etwas, das sich nicht messen lässt – aber immer da ist. Vertraue darauf. Auch wenn der Weg einsam wirkt. Du bist nicht allein. Du bist voraus.

Warum Du früher spürst, was kommt und was es braucht

1. Deine Wahrnehmung ist kein Zufall

Es ist kein Zufall, dass Du die Veränderungen oft früher spürst als andere. Dass Dich Unruhe erfasst, obwohl im Außen noch

alles gleich scheint. Dass Dein Körper rebelliert, lange bevor sich im Leben sichtbar etwas verschiebt. Du bist kein Sensor für Dramen. Du bist ein Empfänger für Frequenzen. Dein Inneres horcht nicht auf Worte, sondern hört auf Schwingung.

In einer Welt, in der die meisten Menschen auf Reize reagieren, spürst Du Felder. Während andere noch in der Logik verharren, beginnst Du längst zu fühlen, was sich bewegt. Es ist, als würdest Du die Zukunft durch Dein Nervensystem tasten. Nicht mit dem Verstand, sondern mit etwas viel Tieferem – einem inneren Wissen, das nicht gelernt wurde, sondern erinnert. Dein Körper empfängt, bevor Du es verstehst. Du bist Deiner eigenen Entwicklung oft einige Schritte voraus – nicht aus Stolz, sondern weil Dein System auf das reagiert, was energetisch längst da ist.

2. Du wirst vorbereitet – nicht überfordert

Manchmal fühlt es sich an wie zu viel. Aber in Wahrheit ist es ein Zuvorkommen. Unruhe, Schlaflosigkeit, Enge – das sind keine Fehler. Dein System stellt sich um, noch bevor Du weißt, worauf. Das ist keine Schwäche. Es ist ein Zeichen von Verbindung. Du wirst durchlässig, weil etwas durch Dich hindurch in die Welt kommen will. Nicht als Konzept. Sondern als Haltung. Als Resonanz. Als leiser Impuls, der etwas vorbereitet, was sich im Außen erst später zeigen wird.

Wenn Du Dich also überfordert fühlst, weil Du scheinbar „zu viel“ wahrnimmst, „zu früh“ etwas spürst, „zu intensiv“ reagierst, dann erinnere Dich: Deine Wahrnehmung ist kein Störsignal. Sie ist eine Einladung. Die neue

Zeit kommuniziert nicht über Sprache. Sie spricht durch Energie. Und Du verstehst sie. Auch wenn Du sie nicht immer deuten kannst. Es ist wie ein inneres Frühwarnsystem – aber nicht für Gefahr, sondern für das, was jetzt geboren werden will.

3. Deine Wahrnehmung dient dem Feld

Du spürst früher, was kommt, weil Du den Raum hältst für andere, die noch nicht so weit sind. Weil Du die Frequenz schon in Dir trägst, die sich jetzt im Kollektiv entfalten will. Nicht jeder ist dafür gemacht, voranzugehen. Aber wenn Du diesen Ruf fühlst, dann trägst Du etwas, das erinnert. Etwas, das still den Weg ebnet – nicht durch Wissen, sondern durch Wahrnehmung. Das ist nicht leicht. Aber es ist bedeutungsvoll. Du bist nicht hier, um zu funktionieren. Du bist hier, um vorzuleben, was möglich wird – wenn wir beginnen, aus dem Fühlen heraus zu handeln.

Du übersetzt Zukunft in Präsenz. Und Du spürst nicht zufällig, was kommt – Du bereitest den Raum dafür. Du bist ein Resonanzkörper für das Neue. Und auch wenn Du oft nicht

weißt, wie Du das alles halten sollst – es ist kein Zufall, dass Du es fühlst.

Du bist nicht zu früh. Du bist die Öffnung.

Du bist nicht zu empfindlich. Du bist verbunden.

Du bist nicht allein. Du bist der Anfang.

Du trägst ein Wissen in Dir

Manchmal sagst Du etwas – und andere schauen Dich an, als wärst Du aus einer anderen Welt. Und vielleicht bist Du das auch, in gewisser Weise. Nicht, weil Du fremd bist, sondern weil Du Dich erinnerst. An etwas, das viele längst vergessen haben. Werte. Werte, die nur die Seele kennt.

Ein inneres Wissen, das nicht aus Büchern stammt. Sondern aus einer Tiefe, in der Dein Wesen berührt wurde – lange bevor Du gelernt hast, Dich anzupassen. Dieses Wissen ist nicht neu. Es ist älter als jede Geschichte, die Du über Dich gelernt hast. Es ist wie ein Funke, der nie erloschen ist – nur verschüttet, überdeckt, übertönt. Jetzt wird er wieder spürbar. Nicht auf Knopfdruck. Sondern durch Schwingung. Durch Zeitqualität. Durch die Bereitschaft, leer zu werden – und zu hören.

Ich spreche oft mit Menschen, die ihre eigene Intuition nicht mehr ernst nehmen. Weil sie nicht messbar ist, nicht logisch erklärbar, nicht planbar. Dabei war sie immer da. Vielleicht hast

Du gespürt, wenn etwas in Deinem Leben kippen würde – bevor es geschehen ist. Vielleicht wusstest Du, dass sich eine Freundschaft auflösen würde, lange bevor es ausgesprochen wurde. Vielleicht hast Du Jahre in einem Job funktioniert – und eines Morgens war da dieses eine Gefühl: Es ist vorbei. Auch wenn noch kein Ereignis darauf hinwies.

Dieses innere Wissen, die Weisheit, ist nicht laut. Es braucht keine Beweise. Es zeigt sich in Zwischenräumen, in leisen Momenten, im Körper, im Herzen, im Blick. Und es zeigt sich oft zuerst bei denjenigen, die besonders feinfühlig durch die Welt gehen. Hochsensitive Menschen nehmen Frequenzen wahr, die unterhalb der Schwelle des Sichtbaren liegen. Sie spüren Schwingungen, bevor sie sich materialisieren. Deshalb ist ihre Wahrnehmung oft schneller als die Realität, die sich noch formen muss. Dein Körper erinnert Dich, bevor Du es weißt. Und oft spürst Du das Neue zuerst in der Müdigkeit, nicht in der Begeisterung.

Doch statt dieses Geschenk zu ehren, zweifeln viele an sich. Denn sie sind es gewohnt, sich zu rechtfertigen. Für ihre Tiefe. Für ihre Tränen. Für ihre Müdigkeit, die keine sichtbare Ursache hat. Für ihre Klarheit, die anderen zu früh kommt. Dabei geht es nicht darum, dass alle Dich verstehen. Es geht darum, dass Du Dir glaubst. Dass Du Dir vertraust, auch wenn das Außen Dich irritiert. Dass Du nicht wartest, bis es

„sinnvoll“ ist, sondern gehst, wenn Dein inneres Ja ruft. Denn Deine Weisheit entsteht nicht im Kopf. Es ruht im Feld. Es bewegt sich mit Deiner Seele.

Wenn Du das kennst, dann lies diese Zeilen als Erinnerung: Dein Wissen ist wahr. Auch wenn es keine Worte hat. Auch wenn es sich nicht sofort zeigt. Auch wenn andere Dich nicht verstehen. Du trägst einen inneren Kompass in Dir, der nicht täuscht – auch wenn der Weg, den er Dir zeigt, nicht immer leicht ist.

In dieser Zeit, in der so vieles kippt, braucht es genau dieses Wissen: das, was nicht erklärbar, aber spürbar ist. Das, was Orientierung gibt, wenn alles andere bricht. Du bist nicht hier, um Dich zu rechtfertigen. Du bist hier, um das zu verkörpern, was Du längst erinnerst. Nicht für Dich allein – sondern *für* das, was jetzt durch Dich ins Leben will.

In dieser Zwischenzeit wird dieses Wissen gebraucht. Es ist kein Zufall, dass Du früher spürst, was kommt. Du bist nicht hier, um Dich zu verstecken. Du bist hier, um dem Wandel voranzugehen – nicht, weil Du besser bist, sondern weil Du bereit bist. Und weil Du Dich erinnern kannst. An das, was jetzt durch Dich ins Feld kommen will.

Kapitel 3: Zwischen den Welten

Nichts geht mehr – und das ist kein Fehler

Es gibt diese Momente, in denen Dein ganzes System plötzlich stillsteht. Nicht, weil Du Dich entscheidest, eine Pause zu machen, sondern weil etwas in Dir die Bewegung verweigert. Du wachst auf und spürst sofort: Heute geht nichts. Kein Impuls, keine Motivation, kein innerer Zugang zu dem, was gestern noch selbstverständlich war. Der Körper fühlt sich schwer an, als hätte ihn über Nacht eine andere Zeitqualität durchdrungen. Die Gedanken drehen sich wie im Nebel, finden aber keinen klaren Punkt, an dem sie sich verankern könnten. Alles, was Du versuchst, scheint gegen eine Wand zu laufen. Und genau in diesem Moment beginnt oft die alte Geschichte im Kopf: dass Du versagst, dass Du nicht stark genug bist, dass Du Dich zusammenreißen musst.

Doch dieser Zustand ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein erstes Erwachen. Dieses „Nichts geht mehr“ ist die Antwort Deines Systems auf eine Welt, die nicht mehr stimmt. Dein Körper spricht in einer Sprache, die Du lange ignoriert hast – und sagt Dir auf seine Weise: So nicht mehr.

Du bist nicht kaputt. Du bist zwischen den Welten. Zwischen dem Alten, das Dich nicht mehr trägt, und dem Neuen, das noch keine Form hat. Und Dein System stellt sich nicht gegen

Dich – es stellt sich für Dich quer. Es schützt Deine Wahrheit. Es stoppt Dich, damit Du Dich erinnern kannst.

Ich habe unzählige Male erlebt, wie Menschen an diesen Punkt kamen, an dem scheinbar nichts mehr funktioniert. Kein Alltag, keine Struktur, keine Strategie. Und jedes Mal, wenn ich ihnen zuhörte, war klar: Das ist nicht das Ende. Es ist der Anfang einer tieferen Wahrheit. Denn in der neuen Energie ist es nicht mehr möglich, Dich über Dein Gefühl hinwegzuleben. Du kannst nicht mehr dauerhaft funktionieren gegen Deine innere Wahrheit.

Dieses Stoppen, dieses „Nicht-weiter-Können“, ist kein Fehler. Es ist eine Form der Entschleunigung und der Rückholung. Eine Rückholung zu Dir selbst. Dein Nervensystem ruft Dich in die Gegenwart zurück. Deine Seele zieht Dich raus aus dem Spiel der alten Rollen, aus dem Automatismus des „Ich muss noch schnell“. Es fühlt sich beängstigend an, nichts mehr zu kontrollieren. Es fühlt sich wie Kontrollverlust an, weil Du gelernt hast, Dich über Kontrolle zu definieren. Aber genau dieser Kontrollverlust ist oft die einzige Möglichkeit, wieder in Verbindung zu kommen – mit Deinem inneren Kompass, mit dem, was jetzt wirklich dran ist.

Du darfst Dich in diesem Dazwischen verlieren, um Dich neu zu erinnern. Dieses Innehalten ist keine Schwäche. Es ist eine

Neuausrichtung in Echtzeit. Nicht gegen Deinen Weg, sondern für das, was Du wirklich bist.

Manchmal beginnt der Weg in die neue Zeit nicht mit einem großen Ruf, sondern mit dem Zusammenbruch der alten Stimme in Dir, die Dich immer wieder angetrieben hat. Und das Heilsamste, was Du jetzt tun kannst, ist: nicht zu kämpfen. Nicht zu funktionieren. Sondern hinzuhören. Was will sich zeigen, wenn Du nichts mehr überdeckst? Was kommt zum Vorschein, wenn Du Dich nicht mehr zwingst, weiterzulaufen?

Es braucht Mut, diesen Stillstand auszuhalten. Es braucht Vertrauen, dass in der Leere nicht der Tod lauert, sondern eine neue Lebendigkeit, die noch keinen Namen hat. Wenn nichts mehr geht, beginnt das, was Dich wirklich trägt. Und Du musst es nicht alleine herausfinden. Wir sind viele. Und wir alle stehen an der Schwelle zu etwas, das wir nicht mehr begreifen können, aber das uns erinnert, wer wir wirklich sind.

Der Körper wird zum Kompass

Vielleicht hast Du es zuerst körperlich gespürt. Eine Erschöpfung, die durch Schlaf nicht vergeht. Eine innere Unruhe, die sich nicht benennen lässt.

Vielleicht ist da ein Druck in der Brust, ein Zittern in den Gliedern, ein Ziehen in den Gelenken – nicht krank, aber auch

nicht gesund. Dein Arzt sagt, Du seist vollkommen in Ordnung. Und doch fühlst Du Dich, als würde etwas in Dir zusammenbrechen.

In der alten Zeit wurde der Körper oft übergangen. Er sollte funktionieren, dienen, leisten. Symptome waren zu beseitigen – möglichst schnell, möglichst effizient. Wir wurden konditioniert, den Körper erst zu beachten, wenn er laut wurde. Doch in der neuen Energie spricht er von Anfang an. Er ist das erste Organ, das die Wandlung spürt. Nicht Dein Verstand, nicht Dein Wille – Dein Körper.

Ich habe gelernt, seinem Flüstern zu lauschen, noch bevor es zum Schrei wird. Denn der Körper trägt Informationen, die Dein Geist oft noch nicht erfassen kann. Er speichert Erinnerungen, Emotionen, Muster, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden. Wenn Du Dich also plötzlich nicht mehr bewegen kannst wie gewohnt, wenn Deine Muskeln nicht mehr mitmachen, wenn Dir ständig schwindlig ist, Dir übel wird, Du spürst: Ich bin so müde, dass ich nicht einmal mehr denken kann – dann ist das nicht Dein persönliches Versagen. Es ist der Ausdruck einer kollektiven Entgiftung.

Der Körper wird zum Spiegel dessen, was nicht mehr im Einklang ist. Er zeigt Dir, wo Du Dich selbst verlassen hast. Wo Du noch gegen Dich lebst. Wo Du an etwas festhältst, das Dich längst verlassen will. Und manchmal ist seine Botschaft radikal:

Er stoppt Dich, weil Du Dich sonst nicht stoppen würdest. Er zieht Dich raus aus der Geschwindigkeit, aus dem Funktionieren, aus der Selbstverleugnung.

In dieser Transformationszeit wird Dein Körper Dein klarster Lehrer. Nicht immer sanft, aber immer wahrhaftig. Er wird Dich auffordern, anders mit Dir zu sein. Er wird Dich zwingen, langsamer zu werden. Aufmerksamer. Weicher. Du wirst vielleicht spüren, wie alte Schutzpanzer sich auflösen – und mit ihnen kommen Gefühle an die Oberfläche, die Du lange nicht fühlen wolltest. Scham. Traurigkeit. Wut. Einsamkeit. Und auch das ist Teil des Weges.

Es braucht Mut, nicht nur auf Deinen Körper zu hören, sondern ihm zu vertrauen. Ihn nicht als Gegner zu sehen, sondern als Weisheitsquelle. Denn Dein Körper ist immer im Jetzt. Er lügt nicht. Und er kann nicht länger das tragen, was Du nicht mehr bist.

Wenn Du also das Gefühl hast, dass Dein Körper Dich im Stich lässt, dann halte inne. Er lässt Dich nicht im Stich – er führt Dich nur endlich zurück. Zu Dir. In Deine Wahrheit. In Dein Tempo. In Deinen Rhythmus.

Vertraue ihm. Auch wenn Du ihn lange nicht gehört hast. Er kennt den Weg.

Die Leere ist nicht leer

Wenn Du beginnst, Deinem Körper wirklich zuzuhören – nicht nur auf seine Symptome, sondern auf sein inneres Wissen –, dann führt er Dich irgendwann unweigerlich in einen Raum, der kaum auszuhalten scheint: den Raum der Leere.

Es ist ein Zustand jenseits des Funktionierens. Jenseits jeder Orientierung. Nichts greift mehr. Keine Deiner gewohnten Strategien trägt. Kein Gedanke, keine Routine, kein inneres Mantra kann Dich mehr stabilisieren. Und selbst die Gedanken, die Dich sonst noch durch die Tage getragen haben, beginnen zu verstummen – wie Stimmen, die plötzlich ihren Sinn verloren haben.

Diese Leere ist nicht laut. Sie schreit nicht. Sie flüstert auch nicht. Sie ist einfach da – wie ein dichter Raum ohne Türen. Ich kenne sie. Ich war ihr oft durch Schicksalsschläge, Diagnosen und letztendlich durch die Transformation sehr nahe. Und jedes Mal hat sie mich geprüft. Nicht, weil ich falsch gelebt hätte. Sondern weil ich bereit war, etwas Tieferem oder Höherem zu begegnen.

Denn diese Leere ist kein Fehler. Sie ist kein Zeichen von Scheitern. Sie ist der Raum zwischen zwei Frequenzen. Zwischen dem Alten, das Dich nicht mehr hält – und dem Neuen, das Dich noch nicht trägt.

Du kannst diese Leere nicht beschleunigen. Du kannst sie nicht mit Wissen füllen. Nicht mit neuen Plänen, nicht mit spirituellen Techniken. Sie entzieht sich jedem Konzept. Jeder Kontrolle. Sie fordert Deine ganze Anwesenheit – ohne dass Du weißt, wofür. Und sie gibt Dir scheinbar nichts zurück. Kein Trost. Keine Vision. Nur Dich. In Deiner radikalsten Form.

Doch je länger Du in ihr verweilst – ohne zu fliehen, ohne sie zu deuten –, desto mehr beginnt sich etwas in Dir zu ordnen. Nicht wie eine Erkenntnis, sondern wie ein inneres Erinnern. Ganz leise, fast körperlich. Wie eine neue Schwingung, die sich durch Dich hindurch tastet, ohne dass Du sie benennen kannst.

Diese Leere ist nicht leer. Sie ist voller Wahrheit und Klarheit. Sie ist durchdrungen von einem Wissen, das sich Deiner Sprache entzieht – aber Deinem Wesen vertraut ist.

In ihr lösen sich die alten Masken. Die Rollen, die Du gespielt hast. Die Überzeugungen, mit denen Du Dich identifiziert hast. Nicht, weil Du sie loslässt, sondern weil sie Dich nicht mehr halten können. Sie ist nicht das Vakuum vor dem Neuanfang. Sie ist der Anfang selbst.

Wenn Du also das Gefühl hast, dass Du nichts mehr willst, nichts mehr fühlst, nichts mehr kannst – dann verurteile Dich nicht. Dann bleib. Bleib bei Dir. Nicht, weil Du musst, sondern weil Du es kannst. Weil Du es aushältst, im Nichts zu stehen, ohne zu zerbrechen. Und genau dort, wo Du Dich selbst nicht

mehr erkennst, beginnt sich etwas zu erinnern. Etwas, das tiefer ist als alles, was Du je geplant hast. Vielleicht ist es das erste Mal, dass Du Dich selbst siehst – ohne Rüstung, ohne Aufgabe, ohne Erwartung. Nicht als jemand. Sondern einfach als Du. Die Leere ist nicht leer. Sie ist durchwirkt von Wahrheit. Und sie wartet auf Dich.

Teil II

Der Weg durch die Wandlung

Vielleicht hast Du beim Lesen des ersten Teils gespürt, dass es nicht darum geht, Antworten zu finden – sondern Dich zu erinnern. An das, was Du längst weißt. An das, was in Dir ruft. In diesem zweiten Teil geht es nun nicht mehr nur ums Verstehen, sondern ums Gehen. Um Schritte. Um Erfahrungen. Um Loslassen – nicht als Konzept, sondern als Bewegung. Denn Transformation geschieht nicht im Denken. Sie geschieht im Leben. In den kleinen, ehrlichen Momenten. In den Entscheidungen, die Du triffst, obwohl Du Angst hast. In dem Mut, Dich immer wieder Deiner Wahrheit zuzuwenden, auch wenn sie unbequem ist.

Dieser Abschnitt lädt Dich ein, tiefer zu schauen. Was hält Dich zurück? Was willst Du festhalten, obwohl es Dich längst nicht mehr nährt? Was ist Schein – und was ist Sein? Es ist eine Einladung zur radikalen Ehrlichkeit. Nicht, um Dich zu verurteilen. Sondern um Dich zu befreien. Es geht nicht darum, perfekt zu werden. Sondern echt.

Und manchmal beginnt das mit einem Abschied. Nicht von anderen – sondern von dem Bild, das Du von Dir selbst hattest.

Kapitel 4: Was losgelassen werden will

Der Schein und das Sein

Es gibt eine Stelle in Dir, an der beginnt die Wahrheit zu pochen. Ganz leise erst, kaum hörbar, wie ein leiser Widerstand unter der Haut. Du spürst eine Unruhe, ein immer wiederkehrendes „*Irgendetwas stimmt nicht*“. Immer öfter stellst Du Dir die Frage: Wofür mache ich das alles eigentlich? Dein Leben läuft. Nach außen scheint alles in Ordnung. Und doch fühlt es sich an, als würde etwas in Dir verblassen. Als würdest Du Dich selbst verlieren – in der Funktion, in der Anpassung, in der Rolle, die man von Dir kennt.

Nervosität wird temporär zum Grundgefühl und findet keine Ursache woher.

Der Schein – das ist das, was wir gelernt haben zu sein. Die Art, wie wir uns geben, damit wir dazugehören. Die Figur, die funktioniert. Die Worte, die nicht stören. Das Lächeln, das absichert. Es ist die Silhouette eines Ichs, das uns einst geschützt hat – vor Ablehnung, vor Überforderung, vor Einsamkeit. Und es war gut, dass sie da war. Sie hat uns getragen durch viele Jahre.

Aber jetzt ruft das Sein.

Und es ruft nicht zaghaft. Es ruft mit jeder Zelle, mit jeder Träne, mit jedem Moment, in dem Du nicht mehr kannst. Weil

Dein Nervensystem nicht mehr mitmacht. Weil Du nicht mehr schlafen kannst, nicht mehr denken, ohne das Gefühl, dass etwas fehlt. Und dieses „Etwas“ ist kein Ding, kein Ziel, kein Mensch. Es ist Dein innerstes Wesen, das sich zurückmeldet. Dein unverstelltes, ungeschütztes, unverhandelbares Sein.

Ich kenne diesen Moment. Ich kenne ihn aus meinem eigenen Weg. Und ich habe ihn bei so vielen gesehen, die durch die Hülle gefallen sind. Es beginnt oft mit einem diffusen Gefühl – als würde das Leben, das Du führst, plötzlich nicht mehr zu Dir passen. Nicht, weil es falsch war. Sondern weil Du herausgewachsen bist. Du merkst: Das, was Du verteidigst, bist Du nicht mehr. Das, was Du versuchst zu halten, will Dich verlassen. Und das, was Du Dir aufgebaut hast, basiert vielleicht gar nicht auf Deinem echten Fundament, sondern auf Erwartungen, Mustern, Prägungen, Sicherheiten, die Dir einst Halt gaben, aber heute Deine Lebendigkeit deckeln.

In der alten Zeit war es sicherer, sich zu verstecken. Sichtbar zu sein – mit Gefühl, mit Verletzlichkeit, mit innerem Wissen – war gefährlich. Also haben wir uns angepasst. Haben gelernt, stark zu sein, brav zu sein, effizient zu sein. Doch mit der neuen Energie kommt auch eine neue Ethik. Und sie fragt nicht mehr, wie gut Du funktionierst. Sie fragt, wie sehr Du bei Dir bist. Ob Du fühlst, was Du sagst. Ob Du lebst, was Du bist. Und genau das macht die Transformation so radikal. Denn Loslassen heißt

nicht, etwas loszuwerden. Es heißt, der Wahrheit nicht länger auszuweichen. Es heißt, Dir selbst ins Gesicht zu schauen – ohne die Maske. Und Dich zu fragen: Wer bin ich wirklich, wenn niemand zusieht? Wer bin ich, wenn ich nicht mehr genügen muss? Wenn ich nicht mehr gefallen muss? Wenn ich einfach nur bin?

Manchmal kommen diese Fragen in Momenten äußerer Krise. Ein Job, der nicht mehr geht. Eine Beziehung, die zerbricht. Eine Krankheit, die Dich zwingt, still zu werden. Und plötzlich fällt alles, woran Du Dich festgehalten hast, in sich zusammen. Aber das ist kein Fehler. Es ist der Raum, in dem Wahrheit wachsen kann.

Du hast Dich vielleicht betäubt – mit Arbeit, mit spirituellen Konzepten, mit ständiger Optimierung. Hast Dich immer wieder neu erfunden, ohne je wirklich bei Dir anzukommen. Und vielleicht warst Du sogar erfolgreich damit. Aber tief in Dir wusstest Du: Es fehlt etwas. Es fehlt das Eine, das Dich still macht, das Dich weich macht, das Dich verbindet – mit Dir selbst.

Der Weg zum Sein ist kein Sprint. Es ist ein Entkleiden. Ein Erinnern. Ein Loslassen dessen, was nie wirklich zu Dir gehört hat. Und ja, es tut weh, sich von alten Bildern zu verabschieden. Von dem, was andere in Dir gesehen haben. Von dem, was Du

selbst von Dir sehen wolltest. Aber dieser Schmerz ist heilig. Weil er nicht zerstört – er befreit.

Dein Sein ist nicht perfekt. Es ist echt. Es ist wild. Es ist weich. Es ist weise. Und es ist bereit, durch Dich gelebt zu werden – wenn Du bereit bist, dem Schein zu danken und ihn gehen zu lassen.

Denn Du bist nicht hier, um zu gefallen. Du bist hier, um Dich zu leben mit all dem, was Dich ausmacht sowohl als auch.

Beziehungen, Rollen, Sicherheiten

Manchmal beginnt Loslassen nicht mit einer Entscheidung, sondern mit einer Irritation. Ein Gespräch, das nicht mehr trägt. Eine Begegnung, die sich leer anfühlt. Ein vertrauter Ort, der plötzlich fremd wirkt. Du schaust auf das Leben, das Du Dir gebaut hast – auf die Beziehungen, die Du führst, die Rollen, die Du einnimmst, die Sicherheiten, an denen Du Dich orientiert hast – und spürst: Etwas stimmt nicht mehr. Nicht, weil es falsch war. Sondern weil Du Dich verändert hast.

Viele von uns haben über Jahre hinweg ein System aufgebaut, das funktioniert. Wir wissen, wie wir sein müssen, damit Harmonie herrscht. Wir kennen unsere Rolle – in der Familie, im Beruf, im Freundeskreis. Wir haben gelernt, uns anzupassen, zu vermitteln, zu halten. Doch was, wenn genau dieses Halten

Dich erschöpft – und nicht mehr getragen ist von Deinem inneren Ja? Was, wenn das, was lange richtig war, jetzt wie eine zu enge Haut wirkt?

Der Weg der Transformation stellt genau das infrage: Was trägst Du, was hältst Du, das Dir gar nicht mehr entspricht?

Beziehungen können zu sicheren Häfen werden. Aber auch zu stillen Gefängnissen, in denen Dein echtes Wesen keinen Raum findet. Und das ist kein Vorwurf an die anderen. Es ist eine Einladung, hinzusehen. Denn oft hast Du selbst mitgebaut an dem, was Dich jetzt einengt. Du hast Dich klein gemacht, um geliebt zu werden. Hast Dich angepasst, um nicht anzuecken. Hast geschwiegen, um die Harmonie zu bewahren. Und dabei unbewusst die Frequenz Deiner eigenen Wahrheit immer weiter gedämpft.

Doch in der neuen Zeit trägt das nicht mehr.

Die Frequenz des Lebens verändert sich. Und mit ihr verändern sich auch die Resonanzen. Manche Verbindungen lösen sich wie von selbst. Nicht, weil Du versagt hast – sondern weil Deine Schwingung sich verändert hat. Das kann schmerzhaft sein. Vor allem, wenn es Menschen betrifft, die Dir nah waren. Aber manchmal ist das Loslassen eines alten Wir die einzige Möglichkeit, ein neues Ich zu leben.

Auch Rollen dürfen hinterfragt werden. Die der Tochter, der Partnerin, der Mutter, der Freundin, der Starken, der Stillen, der Verlässlichen. Wer bist Du jenseits dieser Rollen? Wer wärst Du, wenn niemand etwas von Dir erwartet? Wenn Du niemandem etwas beweisen müsstest? Wenn Du Dir selbst genügen würdest? Was bleibt, wenn Du Dich nicht mehr über Deine Funktion definierst? Was zeigt sich, wenn Du aus dem Spiel der Zuschreibungen aussteigst? Und was ist mit den Sicherheiten?

Vielleicht war Dein Leben bisher strukturiert durch äußere Eckpfeiler: Job, Geld, Status, Planbarkeit. Doch in der Wandlung beginnen genau diese Sicherheiten zu bröckeln. Nicht, um Dich zu bestrafen – sondern um Dich zu erinnern: Wahre Sicherheit entsteht nicht im Außen. Sie wächst als Vertrauen in Dir. In dem Maß, in dem Du bereit bist, der Ungewissheit zu begegnen, ohne Dich zu verlieren. Denn echte Sicherheit nenne ich Vertrauen und dies ist kein Konzept. Vertrauen ist ein innerer Zustand von Verbindung.

Ich weiß, es klingt paradox. Aber manchmal ist der sicherste Schritt genau der, der sich unsicher anfühlt. Weil er Dich zurückführt – in Deine eigene Wahrheit. Weil Du beginnst, Dich nicht mehr von den Erwartungen anderer formen zu lassen. Sondern von Deiner inneren Führung. Weil Du die Kontrolle loslässt – nicht, um zu scheitern, sondern um zu vertrauen.

Es braucht Mut, Beziehungen ehrlich anzusehen. Es braucht Mut, Rollen abzulegen, die Du ein Leben lang getragen hast. Und es braucht Vertrauen, Sicherheiten loszulassen, um dem Fluss des Lebens wieder zu begegnen. Nicht als passiver Mensch im Strudel – sondern als bewusste Seele im Übergang. Aber in diesem Mut liegt auch eine große Gnade. Du wirst nicht leer zurückbleiben. Du wirst Raum schaffen – für neue Verbindungen, die Dich nicht einengen, sondern nähren. Für ein Sein, das nicht mehr abhängig ist von Applaus oder Zustimmung. Für eine innere Stabilität, die nicht auf Kontrolle beruht, sondern auf Vertrauen. Für ein Leben, das aus Dir heraus wächst – nicht aus dem, was Du einmal geglaubt hast, sein zu müssen.

Vielleicht verliert sich gerade vieles im Außen. Aber vielleicht findest Du Dich dabei selbst – klarer, freier, verbundener als je zuvor.

Der Schmerz des Wandels ist heilig

Es tut weh, wenn sich das Leben neu sortiert. Nicht, weil Du etwas falsch gemacht hast, obwohl es sich zugleich so anfühlt – sondern weil etwas Altes stirbt, damit etwas Wahreres geboren werden kann. Der Schmerz ist nicht das Problem. Er ist die Durchgangstür. Er ist das Zeichen, dass Du noch fühlst. Dass Du lebendig bist. Dass Du Dich nicht betäubst, nicht flüchtest, nicht zurück in das verkrampfte Funktionieren gehst – sondern

dableibst. Mitten in der Unsicherheit. Mitten im Nichtwissen.
Mitten in Dir.

Ich weiß, wie tief dieser Schmerz reichen kann. Er berührt Orte in Dir, von denen Du nicht wusstest, dass sie noch verschlossen sind. Er geht durch alle Schichten. Körperlich, emotional, energetisch. Es ist ein Schmerz, der nicht immer einen Namen hat, aber eine klare Botschaft: Es geht nicht mehr zurück. Du bist an einer Schwelle. Und Schwellen sind selten bequem. Sie fordern Dich auf, zu sterben – bevor Du stirbst. Zu gehen, bevor Du weißt, wohin. Zu vertrauen, obwohl alles in Dir nach Sicherheit ruft. Und während Du dort stehst – haltlos, orientierungslos, durchlässig – beginnt sich etwas in Dir zu öffnen.

Viele, die diesen Weg gehen, glauben in solchen Momenten, sie seien gescheitert. Weil sie traurig sind. Weil sie nicht mehr weiterwissen. Weil sie aufwachen mit einem Druck in der Brust und schlafen gehen mit Tränen in den Augen. Doch was Du vielleicht nicht siehst: Das ist kein Rückfall. Das ist Wandlung. Und Wandlung bricht nicht sanft über Dich herein. Sie rüttelt, sie schält, sie legt frei. Nicht, um Dich zu quälen – sondern um Dich zurückzuholen. In Dein eigenes Licht.

Der Schmerz ist nicht Dein Feind. Er ist Dein Initiator. Dein Schwellenhüter. Dein Ruf zurück zu Dir.

In den alten Geschichten nannte man das den dunklen Wald. Den Ort, durch den jede Heldin muss, bevor sie zurückkehrt mit einer neuen Wahrheit. In der heutigen Sprache nennen wir es Burnout, Krise, Zusammenbruch. Oder einfach: Ich kann nicht mehr. Aber was, wenn es ein Durchbruch ist?

Was, wenn Deine Symptome nicht auf eine Schwäche oder Erkrankung hinweisen – sondern auf eine tiefgreifende Transformation? Was, wenn Du nicht zerbrichst – sondern entkleidet wirst?

Ich habe selbst mehrfach erlebt, wie tief das geht. Wie der Körper streikt, die Gedanken zersplittern, die Gefühle explodieren. Wie das Leben, das Dir vertraut war, auseinanderfällt. Wie Du nichts mehr festhalten kannst – und genau darin beginnst, zu atmen. Und wie darin eine stille Kraft wächst, die Du nie kanntest – weil Du nie zuvor so wahr warst.

Der Schmerz des Wandels ist heilig. Weil er nichts Geringeres tut, als Dich zurückzuführen. In Deine Essenz. In Deine Wahrheit. In Dein Herz. Er nimmt Dir nicht einfach etwas weg, er nimmt Dir das, was Dich vom Leben getrennt hat. Er befreit Dich von dem, was nie wirklich Deins war.

Wenn Du also gerade durch eine Phase gehst, in der Du kaum atmen kannst, in der alles zu viel scheint, in der Du nicht mehr weißt, wie Du diesen Tag überstehen sollst, dann bitte ich Dich: Vertraue Dir. Vertraue dem Prozess. Vertraue dem Leben, das

Dich nicht zerstört, sondern neu ordnet. Du bist nicht kaputt –
Du wirst neu geordnet.

Du wirst nicht ewig hier bleiben. Aber Du wirst auch nicht
dieselbe sein, wenn Du weitergehst.

Und das ist der Sinn.

Dieser Schmerz macht Dich weich. Er macht Dich wach. Und er
macht Dich wahr. Er nimmt Dir die Maske – damit Deine
Augen wieder sehen können. Und vielleicht ist das das
Kostbarste, was Du aus dieser Zeit mitnimmst: dass Du nicht
nur überlebt hast, sondern dass Du begonnen hast, Dich zu
erinnern – an das, was Du wirklich bist.

Kapitel 5: Was jetzt hilft

Mantras & Erdung

Es ist eines der großen Paradoxe dieser Zeit: Ausgerechnet dann, wenn Du am meisten Halt brauchst, bricht alles weg, woran Du Dich einst gehalten hast. Die Gedanken kreisen wie ein Sturm, der keine Richtung kennt. Der Körper reagiert mit Zeichen, die sich nicht mehr einordnen lassen – Zittern, Unruhe, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Druck. Und das Nervensystem steht unter Strom, obwohl im Außen längst Stille herrscht.

Du stehst in der Zwischenzeit. Und mitten in dieser inneren Auflösung flüstert etwas in Dir – kaum hörbar, aber durchdringend: Es geht nicht mehr zurück. Es geht nur noch tiefer. In der alten Zeit hättest Du vielleicht noch funktioniert. Hättest Pläne gemacht, Dich zusammengerissen, noch einmal alles mobilisiert, was in Dir nach Sicherheit ruft. Doch diese Strategien greifen nicht mehr. Die neue Energie fordert etwas anderes. Sie ruft nach Verbindung – nicht nach Kontrolle. Sie lädt ein zum Fühlen – nicht zum Lösen. Und sie öffnet einen Raum, in dem nicht die Antwort das Ziel ist, sondern das Dasein selbst. Diese Zwischenzeit ist roh, formlos, leise und laut zugleich. Und sie kann Dich nur erreichen, wenn Du aufhörst, Dich ihr zu entziehen. Was in dieser Zeit hilft, sind keine Methoden, keine Programme, keine Systeme. Es sind kleine, stille Gesten der Rückverbindung Richtung absoluter Klarheit.

Impulse aus dem Feld, das Dich ruft. Frequenzen, die Dich erinnern – an Deine Wahrheit. Schritte, die Dich zurückführen – in Deinen Körper, in Deine Präsenz, in Deine Mitte. Nicht als Konzept, sondern als lebendige Erfahrung.

Wenn Du nicht mehr weißt, wohin mit Dir – beginne mit dem Atem. Nicht, um Dich zu beruhigen oder zu optimieren, sondern um Dich überhaupt wieder zu spüren. Atme tief durch die Nase ein, tief in Deinen Bauchraum und halte einen Moment inne – und lass mit dem Ausatmen los, was Du gerade nicht halten musst. Dein Atem ist kein Werkzeug. Er ist Dein Anker inmitten der formlosen Zeit. Die Brücke zwischen Deinem Innersten und dem Leben.

Wenn alles zu viel wird, leg eine Hand auf Dein Herz und sag Dir – laut oder leise: Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich darf sein.

Auch Dein Körper braucht Dich jetzt mehr denn je – nicht als Objekt der Beobachtung oder gar Kontrolle, sondern als fühlendes Wesen, das Deine liebevolle Aufmerksamkeit verdient. Wo spürst Du Enge? Wo beginnt die Weite? Gibt es einen Ort in Dir, der sich wie ein verschlossener Raum anfühlt? Geh nicht dagegen – geh hin. Und wenn Du nichts spürst, dann spür das Nichts. Auch das ist real. Sag Deinem Körper: Ich höre Dich. Ich danke Dir. Ich lasse los. Erlaube Dir Pausen, die keinen Zweck erfüllen müssen. Keine „Selfcare“-Momente, die nur der Effizienz dienen. Sondern echte Atemräume – zwischen

den Stunden, zwischen den Gedanken, zwischen dem, was Du geglaubt hast, sein zu müssen. Vielleicht ist es eine Tasse Tee, die Du mit allen Sinnen trinkst. Vielleicht zehn Minuten im Liegen, während Du einfach nur atmest. Vielleicht ein stiller Blick aus dem Fenster, ohne Ziel, ohne Eile. Sag Dir: Es ist genug. Ich bin genug. Jetzt. Ich akzeptiere!

Wenn Gedanken Dich überrollen wie eine Welle, die zu hoch ist, um sie zu durchdenken, dann halte Dich an einfache Sätze. Worte, die tragen. Worte, die nicht erklären, sondern erinnern. Wiederhole sie im Rhythmus Deines Atems oder schreib sie auf ein Blatt, das Du bei Dir trägst. Zum Beispiel: Mir half und hilft in der größten Leere Traurigkeit das Vaterunser 5-mal oder 10-mal, manchmal noch öfter zu beten – es gibt Halt und lässt die Leere getragener sein, nicht gegen, sondern vielmehr für dieses Teilstück des Weges.

Oder: Ich bin in der Veränderung. Es ist okay, nicht alles schon jetzt zu wissen. Mein Tempo ist richtig. Mein Weg ist heilig. Ich muss nichts beweisen. Ich darf sein. Ich bin nicht falsch. Ich bin in der Wandlung.

Und dann: Erde Dich. Nicht als spirituelle Technik, sondern als tägliche Notwendigkeit. Lauf barfuß durch den Garten oder über den Balkon, berüh einen Baum, setz Dich auf den Boden und lehne Dich an eine Wand. Leg Deinen Rücken an Mutter Erde, wenn Du kannst. Lass Dich halten, ganz körperlich. Denn

wenn alles ins Wanken gerät, bleibt die Erde stabil. Sag Dir: Ich bin gehalten. Ich darf loslassen.

Und wenn Dich die Leere erschreckt – wenn Du glaubst, Du müsstest sie schnell füllen, damit sie Dich nicht verschlingt – dann bleib. Atme auch hier. Denn diese Leere ist nicht leer. Sie ist ein Raum, in dem sich etwas formt, das Du noch nicht kennst. Sie ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Wahrhaftigkeit. Sag Dir: Ich muss es nicht sofort verstehen. Ich darf fühlen. Ich darf vertrauen.

Ich kann Dir nicht sagen, wie Dein Weg genau aussieht. Aber ich weiß: Er entsteht in genau diesem Jetzt – im Dazwischen. Wenn Du aufhörst, Dich selbst zu verlassen. Wenn Du beginnst, Dich mit Dir zu verbinden – nicht in der Perfektion, sondern in der Gegenwart. In der Ehrlichkeit. In der stillen Bereitschaft, da zu sein – mit allem, was ist. Du gehst diesen Weg nicht allein. Und auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als würdest Du alles verlieren – vielleicht verlierst Du gerade nur das, was Dich nie wirklich gehalten hat. Und was dann bleibt – das ist wahr. Das ist Deins. Das ist das Neue. Und es entsteht in Dir, selbst wenn es noch nicht sichtbar ist, kannst Du diesem zeitgeschichtlichen Prozess vertrauen. Er kommt zur richtigen Zeit, in dem der Mensch nicht noch mehr Außen braucht, sondern vielmehr innen in Frieden, denn das führt

unausweichlich in der Nachhaltigkeit zu mehr Frieden im Außen.

Wie Du im Jetzt bleibst

Es klingt so einfach – und ist doch oft das Schwerste: im Jetzt zu bleiben. Gerade dann, wenn alles in Dir drängt, irgendwo anders zu sein, wenn der Moment, der vor Dir liegt, kaum auszuhalten scheint, weil er Dich mit genau dem konfrontiert, was Du am liebsten umgehen würdest.

Wenn die Gedanken unaufhörlich in die Zukunft rutschen – in ein „*Was wird, wenn ...*“, das wie eine offene Schleife in Dir schwingt und Dich mit Sorgen füttert, die noch gar nicht eingetreten sind –, oder sich rückwärts wühlen in ein „*Hätte ich nur ...*“, das Dich an die Enden vergangener Entscheidungen bindet und Dich klein hält in der Illusion, Du hättest damals anders handeln müssen.

Der gegenwärtige Moment scheint in solchen Phasen fast unzugänglich, wie ein Raum, der zwar da ist – greifbar nah und gleichzeitig unerreichbar fern –, aber dessen Tür von innen blockiert scheint, weil irgendetwas in Dir nicht bereit ist, wirklich zu öffnen. Ich kenne diese Rastlosigkeit nur zu gut.

Diesen subtilen Sog, der Dich immer wieder herauszieht aus dem Hier, weil es da wehtut, weil es da still ist, weil Du dort

nichts kontrollieren kannst. Und doch ist genau das der Punkt, an dem sich der Weg ändert. Denn alles, was Du suchst, ist nicht da draußen. Es ist hier. Und das Hier beginnt genau in dem Moment, in dem Du aufhörst, Dich selbst zu verlassen. Denn genau hier, genau jetzt, liegt der Schlüssel. Deine Kraft liegt nicht im endlosen Nachdenken über das, was war und auch nicht in der scheinbaren Kontrolle darüber, was noch kommen wird, sondern in der Entscheidung, diesen einen Moment wirklich zu betreten. Mit allem, was Du bist. Mit Deiner Angst. Deiner Müdigkeit. Deiner Hoffnung. Deiner Offenheit.

Denn das Jetzt fragt Dich nicht, ob Du bereit bist. Es fragt nur, ob Du da bist – wirklich da, mit Deinem ganzen Wesen, nicht nur körperlich, sondern auch energetisch, emotional, spürend. Vielleicht hilft es Dir, Dich zu verankern – nicht als Flucht vor dem, was schmerzt, sondern als liebevolle Rückkehr zu Dir selbst. Und das beginnt im Körper. Spüre, wo Du ihn gerade berührst: Deine Füße am Boden, die vielleicht kalt oder fest oder kaum wahrnehmbar sind. Deinen Rücken an der Lehne, die Dich hält. Deine Hände im Schoß, weich oder angespannt, egal. Sag Dir: Hier bin ich. In diesem Körper. In diesem Moment. Und das genügt. Lass Deinen Atem kommen und gehen, ohne ihn verändern zu wollen. Beobachte ihn wie eine Welle, die Dich trägt – nicht weg von Dir, sondern tiefer zu Dir hin. Wenn Gedanken Dich forttragen – was sie tun werden, immer wieder –, bring Dich sanft zurück. Nicht mit Druck. Nicht mit

Vorwurf. Mit Liebe. Mit Achtsamkeit. Sag Dir: Ich kehre zurück zu mir. Immer wieder. Und jedes Zurückkommen ist ein Akt von Hingabe.

Was auch immer Dir hilft, jetzt zu fühlen, mache es zu Deinem Werkzeug in dieser Zeit.

Manchmal hilft ein Mantra – ein Satz, der Dich erinnert, nicht an ein Ziel, nicht an einen Zustand, sondern an Deine Gegenwart.

Du kannst sagen:

Nur dieser Atemzug zählt.

Oder:

Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin das Bewusstsein, das sie wahrnimmt.

Oder ganz einfach:

Ich bin hier. Und das ist genug.

Und wenn Du nichts fühlst, wenn alles dumpf ist und Dein innerer Raum sich wie betäubt anfühlt – auch dann darfst Du bleiben. Denn das Jetzt ist auch für Dich da, wenn Du es nicht spürst. Gerade dann. Und wenn der Moment schwer ist – wenn er Dich herausfordert, an Deinen Rand bringt, Dich an der Kehle packt – dann bleib nicht allein damit. Sprich laut, was Du fühlst. Oder schreib es auf. Oder bewege Dich. Denn der

Körper kann oft ausdrücken, was der Verstand nicht fassen kann. Stille ist kein Muss. Manchmal ist der lauteste Schritt ins Jetzt ein ehrlicher Schrei. Oder ein Zittern, das Du nicht mehr unterdrückst. Oder ein Satz, der endlich ausgesprochen werden darf, ohne dass ihn jemand verstehen muss.

Es geht nicht darum, das Jetzt zu romantisieren. Es ist oft roh, unbequem, leer oder schmerzhaft. Aber es ist echt. Und nur das Echte kann Dich befreien. Das Jetzt ist nicht immer angenehm. Aber es ist immer wahr. Und nur hier, in dieser Gegenwart, kann Deine Energie sich neu ordnen. Nur hier kann sich Deine Seele wirklich verkörpern – nicht als Idee, sondern als Erfahrung. Nur hier kann Wandel geschehen, nicht in der Vorstellung, nicht im Rückblick, nicht in der Planung – sondern im unmittelbaren Erleben.

Wenn Du lernst, im Jetzt zu bleiben – und sei es nur für einen Atemzug, nur für einen kurzen Moment der Präsenz –, dann beginnst Du, Dich zu befreien. Nicht von der Welt. Nicht von Deiner Geschichte. Sondern von der Illusion, dass Du irgendwo anders sein müsstest, als genau hier.

Hier ist Dein Punkt der Macht.

Hier ist Dein Nullpunkt.

Hier beginnt Deine Rückverbindung zur Anbindung.

Hier geht's zu Deinem Ursprung.

Mit Dir selbst, mit der Erde, mit allem, was ist.

Und wenn Du gehst, wenn Du Dich verlierst – was ganz natürlich ist, dann kehre zurück. Nicht, weil Du musst. Sondern weil das Jetzt Dich trägt, auch wenn Du es vergessen hast. Es wartet geduldig, still, offen. Es urteilt nicht. Es empfängt.

Bleib. Und wenn Du gehst, kehre zurück.

Immer wieder.

Denn das Jetzt wird Dich nie verlassen.

Es wartet auf Dich.

Kleine Impulse für große Prozesse

Es ist nicht immer die große Erkenntnis, die etwas in Bewegung bringt. Oft ist es ein Satz, ein Blick, ein Moment von Stille, in dem Du spürst: Ich bin da. Ich bin hier. Ich bin nicht verloren. Transformation geschieht selten spektakulär. Vielmehr wirkt sie leise, unscheinbar, kaum zu greifen – wie das sanfte Nachgeben eines Knotens, der sich jahrelang festgezogen hatte. Du sitzt am Fenster, siehst den Wind durch die Bäume gehen, und atmest zum ersten Mal seit Wochen tiefer. Du legst die Hand auf Dein Herz – und erinnerst Dich an etwas, das fast verloren schien: eine Ahnung von Weichheit, von Rückkehr, von Dir selbst.

In den vielen Begegnungen weltweit, die ich in den letzten Jahren begleiten durfte, waren es oft genau diese kleinen Impulse, die den größten Raum geöffnet haben. Eine Frau zündete jeden Morgen eine Kerze nur für sich selbst an – nicht als Ritual, sondern als stille Botschaft: Ich bin es wert, dass Licht für mich brennt. Ein Mann saß zehn Minuten am Tag ohne Handy in der Natur – nicht, um zu meditieren, sondern um sich selbst wieder zu hören. Eine andere begann, sich jeden Abend drei Sätze aufzuschreiben, für die sie sich selbst danken konnte. Die Zeit ohne gefühlten Halt braucht uns, die sich in dieser Zeit durch kleine, immer wiederkehrende, auch von Zeit zu Zeit veränderbare Wiederholungen – Routinen – einbaut, um sich selbst Halt dadurch zu geben und gleichzeitig Verbindung zum Inneren Deines Selbst schafft.

Du musst Dein Leben nicht umkrepeln. Fang an, Dir hinzuhören. Nicht als To-do. Sondern als Haltung. Als Einladung. Als Rückverbindung. Vielleicht ist es ein Satz, den Du Dir aufschreibst.

Eine Möglichkeit wäre:

Von Tag zu Tag

Von Stunde zu Stunde

Von Minute zu Minute

Von Sekunde zu Sekunde

fühle ich eine tiefere Verbindung zu mir selbst.

Vielleicht eine Bewegung Deines Körpers, die plötzlich Sinn ergibt, wenn Du ihre Botschaft erkennst. Oder die Erlaubnis, nichts zu tun. Zu sein. Und zu wissen: Auch das ist ein Schritt.

Ich glaube daran, dass wir uns nicht verändern müssen, um heil zu sein. Sondern dass wir uns erinnern dürfen, dass wir es schon sind. Dafür braucht es keine großen Programme. Es braucht Nähe. Präsenz. Disziplin.

Den Mut, einen kleinen neuen Weg zu gehen – mitten durch das Alte hindurch.

Impulse für Deinen Weg:

- Sprich mit Deinem Körper wie mit einer Freundin. Frag ihn, was er heute braucht. Hör zu. Du musst nichts reparieren. Nur da sein.
- Schreib Dir morgens eine Frage auf, die Dich durch den Tag begleitet. Nicht, um sie zu beantworten. Sondern um ihr Raum zu geben. Zum Beispiel: „*Was fühlt sich heute echt an?*“ oder „*Wo darf ich weicher mit mir sein?*“
- Nimm eine Minute am Tag, in der Du nichts tust – keine Musik, kein Handy, kein Input. Nur Du und der Moment. Und spüre, was auftaucht, wenn Du Dich nicht ablenkst.

- Wenn Du merkst, Du ziehst Dich zurück, frage Dich: Diene ich mir gerade – oder entziehe ich mich mir?
- Halte Deine Hände unter fließendes Wasser und stell Dir vor, Du lässt alles abfließen, was Du nicht mehr tragen möchtest. Auch das ist Energiearbeit.
- Finde einen Satz, der Dich stärkt – und wiederhole ihn wie einen Anker, besonders an den Tagen, die schwer sind. Zum Beispiel: *„Ich darf beginnen.“* Oder: *„Ich bin in meinem Tempo unterwegs.“*
- Wenn Du abends im Bett liegst, leg die Hand auf Dein Herz und sag Dir: *„Ich bin stolz auf mich. Auch wenn heute nichts sichtbar war – ich bin auf dem Weg und wieder ein Stück weiter.“*
- Erlaube Dir, morgens einen bewussten ersten Gedanken zu wählen – bevor Dein Tag beginnt. Kein Plan, kein Druck. Nur ein stilles *„Ich darf heute neu sein.“*

Bevor Du am Morgen der Welt begegnest, begegne Dir selbst. Nicht mit Gedanken. Sondern mit Frequenz. Dein Körper und Deine Seele senden jeden Tag Signale – die Frage ist nicht, ob, sondern ob Du sie empfangen kannst.

Setze Dich still.

Atme bewusst.

Und dann frage zuerst Deinen Körper: Wie viel Kraft trägst Du heute in Dir – auf einer Skala von 0 bis 100?

Welche Zahl erscheint Dir intuitiv?

Und welche Farbe trägt Dein Körper heute?

Ist sie klar oder diffus, warm oder kühl, kräftig oder schwach?

Dann wende Dich Deiner Seele zu. Atme tiefer. Lausche feiner.

Wie steht es um Deine seelische Energie – von 0 bis 100?

Welche Zahl fühlst Du, ohne zu denken?

Und welche Farbe trägt Deine Seele heute?

Welche Tonfrequenz schwingt in ihr?

Ist es ein warmer Klang, ein hoher Ton, ein sanftes Vibrieren?

Lass Dich nicht verwirren, wenn es keine Worte dafür gibt.

Wahrnehmung ist älter als Sprache. Und Dein inneres System

kommuniziert klar – wenn Du bereit bist, wieder zuzuhören.

Das ist keine Esoterik. Das ist präzise innere Messung, eine Art

stille Wissenschaft Deiner selbst. So beginnst Du den Tag nicht

im Außen. Sondern in Übereinstimmung mit dem, was Du bist.

Und wenn gar nichts geht – atme. Langsam. Liebevoll. Ehrlich.

Denn Dein Atem kennt den Weg, auch wenn Du ihn noch

nicht sehen kannst. Diese kleinen Impulse sind wie leise

Rückrufe aus Deiner Tiefe. Kein Lärm. Kein Druck. Nur eine

sanfte Erinnerung: Du bist unterwegs. Und Du bist gemeint.

Kapitel 6: Die neue Zeit beginnt in Dir

Kein Zurück - nur noch weiter *für* Dich

Es gibt einen Punkt, an dem Du nicht mehr zurück kannst. Nicht, weil Du gescheitert bist. Sondern weil Du innerlich erkannt hast, dass der Weg zurück in das Alte nicht mehr existiert. Auch wenn es Dich noch ruft, mit Erinnerungen, mit Sicherheit, mit vertrauten Stimmen – Du spürst: Dort, wo Du herkommst, wirst Du nicht mehr heil. Dort, wo Du einmal funktioniert hast, kannst Du nicht mehr sein. Nicht, weil Du falsch geworden bist. Sondern weil Du auf dem Weg bist zu erkennen, wer Du wirklich bist.

Nicht weil Du es bewusst gewählt hast, sondern weil die Zeit, in der wir sind, diesen Weg mit sich bringt.

Dieser Moment ist kein lautes Erwachen. Es ist ein inneres Verstummen. Ein Innehalten. Ein Einsehen, dass all die Fragen nach dem Warum und dem Wie weiter Dich nicht mehr tragen. Nicht, weil sie unwichtig sind – sondern weil sie Dich vom Wesentlichen ablenken: vom Jetzt.

Die neue Zeit beginnt nicht im Außen. Sie beginnt in Dir. In Deinem Körper. In Deinem Atem. In Deiner Bereitschaft, das Alte wirklich loszulassen – auch wenn noch nichts da ist, was Du greifen kannst. In Deiner Fähigkeit, nicht mehr gegen Dich

zu gehen, auch wenn alles in Dir schreit, weil es so anders geworden ist. Weil die alten Sicherheiten zerfallen und die neuen sich noch nicht geformt haben.

Und vielleicht ist genau das der größte Akt von Hingabe: zu bleiben, obwohl Du nicht weißt, wie. Weiterzugehen, obwohl Du nicht mehr sicher bist, wohin das hinführt. Nicht, weil Du mutig bist – sondern weil Du tief in Dir spürst, dass es keine Alternative gibt. Dass der Versuch, das Alte zu halten, Dich mehr Kraft

kostet, als loszulassen. Und dass das Loslassen ein klares Ja zu Dir ist. Für Dein Leben. Für Deinen Frieden.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn plötzlich alles kippt: Beziehungen, die nicht mehr tragen. Berufe, die sich leer anfühlen. Orte, die Dir fremd geworden sind. Entscheidungen, die keinen Boden mehr haben. Menschen, die Dich nicht mehr erreichen – oder die Du nicht mehr erreichst. Und genau dann, wenn es am lautesten rüttelt, ist es wichtig zu erinnern: Du hast nichts falsch gemacht. Du bist nicht krank. Du wirst nicht verrückt. Du wirst wach.

In dieser neuen Zeit ist Akzeptanz kein spirituelles Konzept. Sie ist die Tür in Dein neues Leben. Solange Du dagegen kämpfst, was sich längst wandelt, wirst Du erschöpfen. Solange Du versuchst, zu kontrollieren, was nicht mehr kontrollierbar ist,

wirst Du Dich verlieren. Solange Du glaubst, noch etwas aufrechterhalten zu müssen, was sich innerlich schon verabschiedet hat, wirst Du Dich von Dir selbst entfernen.

Akzeptanz heißt nicht, dass es leicht wird. Akzeptanz heißt, dass Du anerkennt, was ist – auch wenn es unbequem ist. Auch wenn es Dich alles kostet, was Du glaubtest zu sein. Und doch: In genau diesem Anerkennen beginnt die Befreiung. Nicht als Moment – sondern als Prozess. Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

Es kann sein, dass Du Dinge verlierst. Menschen. Rollen. Sicherheiten. Vorstellungen davon, wie Dein Leben auszusehen hat. Und es wird wehtun. Nicht, weil es falsch ist. Sondern weil Du sie geliebt hast – auf die eine oder andere Weise. Doch in Wahrheit verlierst Du nur das, was Du nie wirklich warst. Und was jetzt gehen darf, damit Du zu dem wirst, was Du wirklich bist.

Der Wandel ist nicht gegen Dich. Auch wenn er sich anfühlt wie ein Sturm, der alles mitnimmt. Er ist für Dich. Für Deine Befreiung. Für Deine Rückkehr. Für Dein Erinnern.

Und manchmal ist das größte Geschenk die Disziplin – nicht als Zwang, sondern als liebevolle Entscheidung, Dich selbst nicht im Stich zu lassen. Gerade dann, wenn alles in Dir davonlaufen will. Gerade dann, wenn Du das Gefühl hast, es nicht mehr

auszuhalten. Gerade dann braucht es diesen einen kleinen, stillen Schritt: weiterzugehen. Für Dich.

Die neue Zeit fragt nicht mehr: *Was willst Du erreichen?* Sie sagt: *Bist Du bereit, Dich zu erinnern?* Sie gibt Dir vor, was gehen darf, damit Deine Wahrheit wieder fließen kann. Und sie wartet nicht auf Deinen Perfektionsgrad. Sie fordert Deine Präsenz.

Wenn Du dieses Kapitel liest, bist Du längst auf dem Weg. Nicht, weil Du alles verstanden hast. Sondern weil Du beginnst, Dir bewusst zu werden, auf welchem Weg Du bist und bereit bist, das Unverständliche zu fühlen. Weil Du es wagst, loszulassen, was nicht mehr zu Dir gehört – auch wenn noch nichts da ist, was Du dafür greifen kannst. Und weil Du bereit bist, nicht mehr gegen Dich zu leben.

Du bist Teil einer Zeit, in der wir gleichzeitig das Alte verabschieden und das Neue empfangen. Du hast das Geschenk erhalten, beides zu erleben – den Zusammenbruch, den Umbruch und den Aufbruch. Und auch wenn es Dich manchmal überfordert: Du bist gemeint. Du bist geführt. Du bist gebraucht.

Es wird nicht jeder diesen Weg gehen können. Aber Du kannst. Du bist schon mittendrin. Nicht, weil Du besonders bist – sondern weil Du bereit und reif bist. Weil Du fühlst. Weil Du

nicht mehr anders kannst, als dem zu folgen, wofür Du geboren bist und was wahr ist.

Die neue Zeit beginnt in Dir. Nicht irgendwann. Sondern genau jetzt.

Und sie beginnt – mit Deiner Akzeptanz.

Nachwort

Wenn Du bis hierher gelesen hast, weißt Du: Transformation ist kein spiritueller Trend und keine individuelle Krise. Sie ist ein realer, innerer Umbauprozess – unausweichlich, tiefgreifend, oft schmerzhaft und nicht kontrollierbar. Dieses Buch war ein erster Einstieg. Es ersetzt keine persönliche Begleitung – aber es kann Dir Orientierung geben in einer Zeit, in der alte Wege nicht mehr funktionieren und neue noch nicht sichtbar sind. Wenn Du spürst, dass Du diesen Weg nicht allein gehen willst, gibt es verschiedene Möglichkeiten, tiefer einzusteigen:

- Weiterführende Bücher sind in Arbeit – strukturiert, praxisnah und vertiefend.
- Die Ausbildung zum/zur Bewusstseinstrainer*in, die ich leite, vermittelt Klarheit, Tiefe und energetisches Verstehen auf professionellem Niveau.
- Es gibt regelmäßig Seminare, Retreats und Online-Programme, in denen Transformation nicht nur verstanden, sondern verkörpert wird.
- Du kannst mit mir auch in Einzelsitzungen oder Gruppenprozessen arbeiten – online oder vor Ort.

Denn so persönlich dieser Weg ist – er muss nicht einsam sein. Transformation ist ein Durchgang.

Und manchmal braucht es jemanden, der ihn kennt.

Silke Liederbach

Über die Autorin

Silke Liederbach ist von Geburt an Medium, Mentorin für Transformation und Lehrerin für Bewusstseinstraining.



Nach Jahren als Unternehmerin führten sie intensive Lebenserfahrungen – darunter der frühe Verlust ihres Sohnes, eine überstandene Krebserkrankung und eine chronische Autoimmunerkrankung – in eine tiefere Wahrheit ihres Weges. Mehrere Jahre auf Bali öffneten ihr ein neues Feld des Wirkens. Heute begleitet sie

weltweit Menschen in tiefgreifenden Veränderungsprozessen. Insbesondere Führungspersönlichkeiten und hochsensitive Wegbereiter:innen. Ihr Wirken ist geprägt von Klarheit, Tiefe und einem Bewusstsein jenseits spiritueller Klischees.

Mehr über ihre Arbeit findest Du unter
www.silke-liederbach.com



Impressum

Dieses Buch wurde geschrieben von

Silke Liederbach

www.silke-liederbach.com

Kontakt: info@silke-liederbach.de

Erste Auflage, 2025

Copyright © 2025 Silke Liederbach. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden – weder digital noch gedruckt. Ausgenommen hiervon sind kurze Zitate unter Angabe der Quelle.

