

EVA-MARIA ZURHORST · ANNALENA ZURHORST
Selbstbestimmt



EVA-MARIA ZURHORST
ANNALENA ZURHORST

SELBST BESTIMMT

7 SCHRITTE, UM DAS LEBEN ZU LEBEN,
DAS DU DIR WÜNSCHST



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

© 2026: Arkana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Projektleitung: Caroline Colzman

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: buxdesign | Daniela Hofner

Autorinnenfoto: © Max Brunnert

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34356-0

www.arkana-verlag.de

*Jetzt, in diesem Moment, hast du alles, was du brauchst,
um dir das Leben zu gestalten, das du dir wünschst –
egal, wo du gerade stehst.*

Für Wolfram und Alexander

INHALT

EINFÜHRUNG	11
Du hast mehr Einfluss auf dein Leben, als du glaubst	11
Du musst nicht auf Wunder hoffen, du hast es selbst in der Hand.	19

WAS DEIN LEBEN WIRKLICH VERÄNDERT

UNSER WEG	22
Eva-Marias Weg: Vom Tiefpunkt ins Vertrauen	22
Annalenas Weg: Auf der Suche nach Liebe	27
WAS AUCH FÜR DICH MÖGLICH IST	32
Eine neue Sicht auf alte Verletzungen	32
Wie du aus dir heraus deine Erfahrungen verändern kannst	39
Deine Vergangenheit muss nicht länger deine Zukunft sein	42
DU BEKOMMST, WAS DU WILLST, WENN DU WEISST, WER DU BIST	45
Warum das, was du über dich denkst, wenig mit dir zu tun hat	46
Was dich in Wahrheit davon abhält, deine Ziele zu erreichen	49
Alles ist Energie	50

Das Gesetz der Resonanz: Was zwischen dir und deinen Wünschen steht	53
Wenn du deine Energie veränderst, verändert sich dein Leben	55
Liebe zu dir ist die stärkste Manifestationskraft	57

DER 7-SCHRITTE-PROZESS

SCHRITT 1:

ERKENNE, WAS DU WIRKLICH WILLST	60
Hör auf, dich mit dem zu beschäftigen, was du nicht mehr willst	62
Wie du in dem, was du nicht willst, genau das findest, was du willst	64
Die drei Prüffragen: Hat dein Ziel wirklich Kraft?	68

SCHRITT 2:

ÜBERWINDE DEINE GRENZEN UND GLAUBE

DARAN, DASS DU MEHR VERDIENST HAST	80
Warum Wollen allein nicht reicht	81
Warum du nur mit deinem inneren Team zum Ziel kommst.	83
Warum Widerstand auf dem Weg zum Ziel dazugehört.	86
Warum dein Selbstwert für dein Ziel so eine große Rolle spielt.	91
<i>Pushing on Paper Walls</i> – warum Grenzen oft nur so massiv wirken.	92
Wie du deine Grenzen im Alltag verschiebst und erweiterst.	95

SCHRITT 3:

ENTDECKE ENTSPANNUNG UND ANNAHME ALS

DIE STÄRKSTE KRAFT FÜR VERÄNDERUNG	106
Warum du die Meditation bei der Manifestation brauchst	107
Annahme ist die einzige Art der Befreiung, die dich wirklich frei macht	110
Manifestation funktioniert nur in Entspannung	113

Manifestation braucht Empfänglichkeit statt Wollen	116
So startest du deine Manifestations-Meditationspraxis	119
Was in der gestalterischen Meditation passiert	125
Ein neuer Umgang mit herausfordernden Momenten im Alltag	138
Du bekommst nicht, was du willst, sondern, was du bist	146

SCHRITT 4:

KOMM INS TUN	148
Manifestation heißt dranbleiben	155
Manifestation braucht feste Gewohnheiten	159
Manifestation ist Arbeit	163

SCHRITT 5:

WENN BLOCKADEN AUFTAUCHEN, BIST DU

AUF DEM RICHTIGEN WEG	166
1. Prüfung: Dein altes Ich will nicht loslassen	167
2. Prüfung: Deine Sucht nach negativen Emotionen zeigt sich . .	169
3. Prüfung: Du fühlst dich von anderen gebremst	172
4. Prüfung: Das Leben macht einfach nicht, was du dir wünschst	178
5. Prüfung: Es scheint, als ob das Leben ungerecht ist	183
6. Prüfung: Du wirst von angenehmen Ablenkungen verführt . .	186
7. Prüfung: Du fühlst dich wirklich gut, aber trotzdem passiert nichts	188

SCHRITT 6:

SELBSTBESTIMMT – DEINE NEUE ART, ZU LEBEN

Werde innerlich so stark, dass äußere Umstände ihre Macht über dich verlieren	196
Wünsche und Ziele ohne Gefühle haben keine Kraft	199
Nimm deinen alten Begrenzungen ihre Macht über dich	201
Wenn nichts mehr geht, ist die beste Zeit für Wunder	205
Erkenne das ersehnte Gefühl hinter der Sache	207
Wage es, weit über deine Vorstellung hinaus zu denken	209

SCHRITT 7:

JE MEHR DU GIBST, DESTO MEHR EMPFÄNGST DU 211

Warum du manchmal Menschen verlierst, wenn es dir
besser geht 211

Wie du das, was du gefunden hast, weitergibst 215

Du bist nicht hier, um andere zu tragen. 221

Hinter deiner größten Wunde steckt deine größte Gabe 223

Je mehr du gibst, desto mehr fließt dir zu 227

WILLST DU WISSEN, WIE ES UM DEINE ZUKUNFT STEHT? 230

ÜBER DIE AUTORINNEN 235

SACHREGISTER. 236

Du erlebst, was du denkst,
und du wirst, woran du glaubst.



EINFÜHRUNG

Du hast mehr Einfluss auf dein Leben, als du glaubst

von Eva-Maria

Dieses Buch soll dir zeigen, dass du entscheidest, was aus deinem Leben wird. Dass äußere Umstände, andere Menschen und deine Vergangenheit viel weniger Einfluss auf dein Leben haben, als du bisher vielleicht dachtest. Dass du selbst über dich bestimmen kannst, auch wenn du die Welt da draußen nicht kontrollieren kannst.

In diesem Buch geht es um Manifestation, aber nicht im Sinne von »Denk positiv, visualisiere richtig – und alles wird gut«, sondern als Einladung, Verantwortung für deine innere Welt zu übernehmen, die in Wahrheit immer deine äußere Welt gestaltet. Und zu erleben, dass du so viel mehr Einfluss auf alles hast, als du bisher dachtest.

Vielleicht hast du oft das entgegengesetzte Gefühl, und zwar immer wieder von den Entscheidungen anderer abhängig und vielen Dingen einfach ausgesetzt zu sein, sei es bei dir zu Hause oder in deiner Firma, ganz zu schweigen von der zunehmend unbestän-

digen Welt da draußen. Du sehnst dich nach Veränderung, aber triffst überall auf Grenzen: Du lebst nicht die Beziehung, die du dir wünschst, hast nicht den Job, den du gerne hättest, und fühlst dich nicht an deinem Platz, nicht in deiner Kraft. Du hast manchmal das Gefühl, andere können haben oder machen, was auch immer sie sich wünschen. Nur du selbst hast nicht die Möglichkeit, so zu leben, wie es dir entspricht.

Dabei trägst du längst alles in dir, um deine Ziele zu erreichen und deine Träume zu verwirklichen. Was dir im Weg steht, sind nicht die äußeren Widerstände, deine mangelnden Fähigkeiten oder andere Menschen. Es sind deine Überzeugungen über dich und deine Möglichkeiten. Und Überzeugungen kannst du ändern. Unsere sieben Schritte, die wir dir in diesem Buch vorstellen, unterstützen dich dabei. Wenn du sie gehst, dann verändert sich dein Leben.

Was dich in diesem Buch erwartet

Stell dir vor, du würdest morgens aufstehen und hättest ganz andere Gedanken als deine üblichen. Stell dir vor, du würdest dich fragen: *Was wäre das Beste, das mir passieren könnte? Was wäre, wenn auf einmal eine Tür aufgeht, mit der ich nicht gerechnet habe? Wie würde es sich anfühlen, wenn auf einmal neuer Wind in meine Beziehung kommt? Wenn mein Job mir wieder richtig Spaß machen würde? Wenn ich finanziell frei wäre? Wenn ich mich in meinem Körper wieder richtig wohl und lebendig fühlen würde?*

Stell dir vor, du würdest mit diesen Fragen erst dann aufhören, wenn du die Antworten gefunden hast. Wir sind davon überzeugt, dass wir alle unsere Antworten finden können und dass auch du das Leben leben kannst, das du dir wünschst. Vielleicht auf einem ganz anderen Weg, als du dachtest. Einem, den wir

selbst eher unfreiwillig an einem Tiefpunkt unseres Lebens gefunden haben und den wir dir hier in unserem 7-Schritte-Prozess zeigen wollen.

Mittlerweile wurde dieser Prozess bereits von Tausenden Menschen in unseren Trainings durchlaufen, und sie haben sich mit seiner Hilfe von alten Begrenzungen befreit und ihre Wünsche ins Leben gebracht. Schritt für Schritt kannst auch du lernen, wie du deine gewohnten Grenzen überwinden, dich aus festgefahrenen Umständen befreien, besser für deine Bedürfnisse sorgen, deinen Selbstwert stärken und neue Attraktivität entwickeln kannst.

Du wirst völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten für dich entdecken und dir viel klarer darin werden, was du wirklich willst. Du erkennst die inneren Grenzen, die dich bisher zurückgehalten haben, und lernst, wie du sie weitest. Du wirst vor allem erleben, wie du ins Handeln kommst, ohne dich dabei zu überfordern oder gegen dich selbst zu arbeiten.

Den 7-Schritte-Prozess kannst du überall mitten in deinem Alltag und bei allen Entscheidungen anwenden, die du jeden Tag triffst. Du wirst sehen: Dass mehr Liebe, Fülle, Wachstum und Freiheit in dein Leben kommen, liegt so viel mehr in deiner Hand, als du je geahnt hast. Tatsächlich kannst du selbst mehr Liebe und Nähe in deine Beziehung bringen, auch wenn deine Partnerin oder dein Partner sich gerade nicht bewegt. Du kannst mehr emotionale und finanzielle Freiheit, mehr Erfolg und Sichtbarkeit erleben und deine Träume verwirklichen, egal, wie ungewiss sich die Situation in der Welt da draußen gerade zeigt.

Dazu brauchst du Selbstbestimmtheit. Selbstbestimmtheit als die Fähigkeit, deine Haltung und deinen Glauben zu verändern und deinen inneren Zustand selbst zu bestimmen. Damit kannst du einen inneren Wandlungsprozess in Gang setzen, der für äußere Veränderungen auf allen Ebenen sorgen und dich aus Widerstän-

den befreien kann. Doch das funktioniert ganz anders als das, was die meisten Menschen heute unter Macht und Freiheit verstehen.

Was es heißt, selbstbestimmt zu leben

Nelson Mandela, dessen erste Rede nach seiner Freilassung ich damals in Südafrika live erleben durfte, hatte 27 Jahre im Gefängnis gesessen, als er zu den 80 000 Menschen im Stadion von Soweto sprach. Obwohl er Jahrzehnte Isolation und Verbannung hinter sich hatte, konnte ich da oben in einer der letzten Reihen kaum glauben, wie kraft- und friedvoll zugleich er da unten auf einem kleinen Holzpodest auf dem Fußballrasen stand und seine ersten Worte in Freiheit zu seinem Volk sprach.

Dass er Jahrzehnte Gefangenschaft hinter sich hatte, hatte ihn nicht gebrochen, sondern auf einen radikalen Weg der Selbstbestimmung geführt, auf dem er sich entschieden hatte, nicht Rache, sondern Versöhnung zu wählen und eine ganze Nation in die Freiheit zu führen. Noch im Gefängnis hatte er sich einen Satz aus dem Gedicht »Invictus« von William Ernest Henley zu seiner inneren Haltung gemacht: »Ich bin der Herr meines Schicksals, ich bin der Kapitän meiner Seele.«

*Selbstbestimmt zu leben heißt, entscheiden
zu können, wer du jenseits deiner äußeren
Umstände sein willst.*

Es heißt nicht, dass du die Welt um dich herum kontrollieren kannst. Faszinierenderweise verstärkt sich dein Einfluss auf die Welt um dich herum allerdings automatisch und oft dramatisch, je klarer du deine innere Welt führst. Selbstbestimmung ist die größte Macht, die wir Menschen jenseits all unserer individuellen Lebens-

umstände haben. Wenn du deinen inneren Zustand bestimmen kannst, dann entsteht in dir eine Kraft, die dich durch die größten Widerstände tragen kann.

Serena Williams, die Ausnahmetennisspielerin, antwortete auf die Frage nach ihrem Erfolg einst: »Ich entscheide, wer ich bin.« Die meisten Menschen leben in der genau entgegengesetzten Überzeugung. Sie glauben, dass andere darüber entscheiden, wer und wie sie sein dürfen. Und genau diese Überzeugung ist das Problem und nicht die anderen Menschen.

Dieses Buch lädt dich ein, die bewusste Verantwortung für dein Denken und dein Erleben zu übernehmen und solche einschränkenden Überzeugungen zu öffnen, zu überwinden und neue zu wählen. Wir werden dir zeigen, wie du einen grundlegenden Wandel in deinem Denken und Fühlen initiiert und lernst, dabei die universellen Gesetze der Manifestation auf alles anzuwenden, was dir in deinem Leben etwas bedeutet.

Dennoch wird dir Manifestation, so populär sie auch geworden ist, keinen Zauberstab an die Hand geben. Sie wird auch nicht dafür sorgen, dass sich deine gerade vielleicht nicht so glücklichen Lebensumstände endlich deinem Willen unterordnen, indem du nur lang genug positive Gedanken wie Zuckerguss über sie legst. Es wird nicht magischerweise über Nacht einfach alles gut.

Manifestation ist weder Magie noch eine spirituelle Technik

Ich erforsche unsere menschliche Psyche und unsere persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten seit über 25 Jahren und ich habe weder einen geheimen Wunscherfüllungs-Code noch eine magische Abkürzung zur Lösung meiner oder deiner Probleme und zum Erreichen meiner oder deiner Ziele gefunden. Aber alles, was ich in den

vielen Jahren über unsere menschliche Gestaltungsmacht entdeckt habe, hat mich zutiefst überzeugt, dass du und ich es trotzdem in der Hand haben, was aus unserem Leben wird. Du hast – das wirst du hier sehen und erleben – die Möglichkeit, aus dir heraus für grundlegende Veränderungen in allen Bereichen deines Lebens zu sorgen.

Manifestation bedeutet im Ursprung, dass etwas, das in deinem Inneren bereits da ist, im Äußeren sichtbar wird. Konkret bedeutet es, in dem Wissen zu leben, dass dein Denken und Fühlen im Inneren immer deine Erfahrungen im Äußeren bestimmen. Praktisch heißt das, dass du ein universelles Gesetz, das sowieso die ganze Zeit schon in deinem Leben wirkt, bewusst auf deine Erfahrungswelt anwendest.

Dieses Gesetz lautet: Deine innere Welt erschafft deine äußere Welt. Deine Gedanken und Gefühle erschaffen deine Erfahrungen. Was du heute denkst, wird zu dem, was du morgen erlebst. Das bedeutet nicht weniger als:

*Wenn du dein Denken veränderst, verändert
sich die Welt, in der du lebst, und damit
auch deine Zukunft.*

Wenn du dieses Gesetz verstehst, erkennst du, dass du sowieso schon immer manifestierst, nur ohne dass es dir vielleicht bewusst ist. Du denkst immer, du fühlst immer – und damit gestaltest du schon immer alle Erfahrungen in deinem Leben. Manifestation geschieht unentwegt, ob du willst oder nicht. Du hast dein Leben erschaffen, vermutlich nur ohne es bewusst zu steuern. Und unbewusste Manifestation bedeutet: Du denkst nicht – deine gewohnheitsmäßigen Gedanken denken dich. Du erlebst keine objektive Welt – du erlebst nur eine Widerspiegelung deines Glaubens über die Welt. Du manifestierst nicht – du bist Manifestation.

Wir alle haben unzählige unbewusste Gefühle und Glaubenssätze, die uns und unser Leben begrenzen. Du trägst vielleicht Gefühle von Mangel und Wertlosigkeit in dir, die dir überhaupt nicht bewusst sind. Glaubst, dass es nie reicht, egal, was du machst, und dass du nie gut genug bist. Du hast vielleicht gelernt, dass man sich alles hart erkämpfen muss und die Dinge einem nicht einfach zufließen. Also gehst du im Job oft über deine Grenzen, erwartest immer das Beste von dir, bist innerlich ständig unter Druck, etwas leisten zu müssen, und kannst Erfolge oft kaum annehmen. Deine Gefühle von Mangel und Wertlosigkeit lassen dich nie irgendwo ankommen und einfach genießen. Anerkennung fühlt sich vielleicht kurz gut an, aber dann ist das gute Gefühl auch schon wieder weg und du musst dich aufs Neue beweisen. So bist du scheinbar von deinem Job, aber in Wahrheit von deinem unbewussten inneren Mangel angetrieben, der dein Denken, deine Gefühle und deine Handlungen tagein, tagaus bestimmt.

Nimm dein Leben selbst in die Hand

Was auch immer du gerade erlebst – ob es dir gefällt oder nicht –, du erlebst, was du glaubst. Deine Erfahrung von heute ist das Ergebnis deiner Gedanken von gestern, und deine Gedanken von heute erschaffen deine Erfahrungen von morgen. Deine Lebenssituation von heute ist nicht einfach Schicksal. Sie ist das Ergebnis dessen, was du für möglich hältst. Erst wenn du deinen Glauben änderst, ändern sich auch deine Möglichkeiten.

Unser Leben in diesem Wissen zu führen, widerspricht unser aller Konditionierung, ist aber unfassbar befreiend. Auch wenn wir uns alle manchmal wie ein Opfer anderer Menschen, der Umstände oder unserer Lebensgeschichte fühlen, weißt du jeden Tag klarer, dass du eben kein Opfer bist. Du weißt, dass es in deiner

Hand liegt, etwas zu verändern, weil du verstehst, dass dein inneres Erleben unentwegt dein äußeres Leben formt – und nicht umgekehrt. Du weißt, dass dein Weg weder schicksalhaft vorbestimmt noch für immer begrenzt ist wegen deiner Sozialisierung, Herkunft, Genetik, deinen kleinen Kindern oder deinem hohen oder zu jungen Alter. Du kannst langsam einen inneren Wandel durchlaufen und aufhören, die Welt da draußen kontrollieren zu wollen.

Selbst wenn deine Umstände jetzt noch begrenzt sind, kannst du einen Prozess in dir in Gang setzen, der alles verändern kann. Wie gravierend die Wirkung dieses inneren Wandels in dir sein kann, siehst du jetzt gleich, wenn wir dich mitnehmen in unsere persönlichen Lebensgeschichten, und zwar an den Punkt, an dem in unserem Leben scheinbar nichts mehr geholfen hat und wir mit dem begonnen haben, was wir dir in diesem Buch zeigen.

Bist du bereit, deine Vergangenheit und deinen Glauben über dich loszulassen und dein Leben selbst in die Hand zu nehmen?

Du musst nicht auf Wunder hoffen, du hast es selbst in der Hand

von Annalena

Ich wollte dieses Buch unbedingt schreiben, weil das, was wir hier teilen, mein ganzes Leben so sehr zum Guten verändert hat, ich aber nie mit dem einverstanden war, was in der Öffentlichkeit aus dem Thema Manifestation gemacht wurde. Manchmal war es mir regelrecht peinlich, darüber zu sprechen, wenn ich durch Manifestation etwas in meinem Leben in Bewegung bringen konnte, weil da draußen so viele magische, aus meiner Sicht oft völlig realitätsferne Versprechungen im Zusammenhang mit Manifestation kursieren.

Mir ist es deshalb so wichtig, dass viel mehr Menschen einen gesunden Zugang zur Manifestation und damit einen geerdeten und doch Erfolg bringenden Umgang mit sich selbst und ihren Wünschen und Zielen finden. Ohne Spiritualisierung, sondern als etwas, das ganz selbstverständlich zum Leben dazugehört.

Mein eigenes Leben hat sich nicht verändert, weil ich »positiver gedacht« oder mir Dinge schöneredet habe, sondern weil ich gelernt habe, mich selbst zu lieben und Verantwortung für meine innere Haltung und für das, was ich denke und glaube, zu übernehmen. Und weil ich bereit war, meine Ängste zu besiegen und für meine Träume loszugehen. Mich zu wagen war die wahre Veränderung.

Ich glaube heute sehr klar: Wer durch Manifestation auf Wunder hofft – die ich durchaus auch erlebt habe –, aber ohne eigene Ziele durchs Leben geht und im Alltag nicht ins Tun kommt, wird vielleicht größere Träume als andere haben, aber am Ende doch wieder von den Begrenzungen in seinem Unterbewusstsein, seiner Vergangenheit und von den Erwartungen anderer beherrscht. Manifestation bedeutet für mich deshalb nicht, mir etwas zu

wünschen, sondern bewusst zu entscheiden, wer ich für meine Träume sein will und wie ich mitten im Alltag die Stärke finde, diese Träume zu leben.

Ich kann dir sagen: Manifestation hat mein Leben und vor allem meine Beziehungen völlig verändert. Nicht, weil plötzlich alles leicht war, sondern weil ich verstanden habe, wie sehr meine inneren Überzeugungen mein Erleben steuern und wie sehr ein Wandel in meinem Inneren zu unglaublichen Verwandlungen im Außen führen kann.

Manifestation ist für mich deshalb kein spirituelles Konzept, sondern mein Alltag. Eine Art, das eigene Leben bewusst zu führen, statt es geschehen zu lassen. Ich wünsche mir, dass dieses Buch mehr Menschen zu genau dieser Erkenntnis führt: Dass Manifestation kein Hex-Hex ist, sondern bedeutet, mit viel mehr Liebe zu sich selbst und in Eigenverantwortung zu leben.

WAS DEIN
LEBEN WIRKLICH
VERÄNDERT





UNSER WEG

Uns ist es ein Anliegen, dir einen persönlichen Einblick in unsere Lebenswege zu geben, um dir zu zeigen, dass wir alles, was wir hier mit dir teilen, selbst erlebt und gelernt haben.

Eva-Marias Weg: Vom Tiefpunkt ins Vertrauen

Ich fange am Ende meines bisherigen Weges an, damit du erkennen kannst, was auch für dich alles möglich sein kann, selbst wenn du gerade vielleicht in einem Thema feststeckst.

Heute fühle ich mich tatsächlich – und das ist keine Floskel – jünger denn je, obwohl ich schon Mitte 60 bin. Viele Menschen, die mich lange kennen, sagen, dass ich jünger aussehe als noch vor zehn Jahren. Ich bin überzeugt, dass das am Wandel in meiner inneren Welt liegt. Ich fühle mich lebendig und erlaube es mir, meine Träume immer noch zu leben, auch wenn sie Veränderung fordern.

Ich habe auf diesem Weg gelernt, dass ich ganz unterschiedliche Bedürfnisse habe und sie auch leben muss, wenn ich mich im Einklang mit mir fühlen will. So ist mein Leben heute immer in Bewegung. Ich lebe an unterschiedlichen Orten in der Welt und

bin gleichzeitig ein Hausmütterchen. Ich meditiere jeden Tag und bin gern allein. Gleichzeitig bin ich sehr pragmatisch und mit Leib und Seele Unternehmerin. Ich liebe es, etwas in dieser Welt zu bewirken, unser Geschäft immer weiter aufzubauen und Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Mein größtes Geschenk ist meine Familie. Ich bin nach über dreißig Jahren tatsächlich immer noch mit meinem Mann verheiratet und dankbar dafür. Dass das einmal so sein könnte, schien mir an einem Punkt meines Lebens das Abwegigste überhaupt. Eine Erinnerung hat sich besonders tief in mir eingeprägt. Damals war meine Tochter Annalena noch im Kindergarten. Sie hatte kleine rote Marienkäfer auf den Wangen und trug ein Marienkäferkostüm für den Kinderkarneval, als ich sie an diesem Morgen an der Hand meines Mannes verabschiedete. Kaum waren die beiden aus dem Haus, setzte ich mich in unseren roten Wohnzimmersessel, schaltete den Kassettenrekorder an und hörte eine Audiokassette, die am Tag davor auf höchst ungewöhnliche Weise zu mir gekommen war.

Auf einem Seminar hatte ich eine Frau kennengelernt, die in ihrem Leben in Schwierigkeiten gekommen war und für ein paar Nächte eine Unterkunft brauchte. Sie übernachtete bei uns und ließ überall verstreut Kassetten liegen. Obwohl sie seltsame englische Titel trugen, hatte ich selten etwas erlebt, das mich so magisch anzog. Ohne zu wissen, was mich erwarten würde, kopierte ich sie kurzerhand alle. Kaum dass die Frau wieder abgereist war, startete ich mit Herzklopfen die erste Kassette und hoffte irrationalerweise, dass sie mich irgendwie aus meinem Dilemma retten könnte. Denn so wollte und konnte ich nicht mehr weiterleben. Ich wollte nicht mehr länger heulen und mich von der Verlustangst innerlich zerfressen lassen, wenn ich allein war.

Sofort lud mich eine warme Frauenstimme ein, es mir bequem zu machen und meine Augen zu schließen. Dann sagte sie ru-

hig und klar auf Englisch: »Was auch immer du dir von Herzen wünschst, du hast die Macht in dir, es in dein Leben zu bringen.« Dieser Satz klang verrückt in meinen Ohren. Mein Herz schlug hoch, ich konnte allerdings nicht sagen, ob aus Angst oder aus Hoffnung. Wahrscheinlich war es beides.

Meine Ehe – eigentlich mein ganzes Leben – war damals am Ende. Mein Mann hatte sich in eine andere Frau verliebt. Wenn nicht ein Wunder geschah, würde ich bald ohne Mann, ohne Job und ohne Geld mit einem kleinen Kind in dieser fremden Stadt sitzen. Und nun sagte mir eine fremde Frauenstimme, dass ich es in der Hand hätte, aus meinem scheinbar ausweglosen Dilemma doch wieder herauszukommen. Ich hatte nichts mehr zu verlieren und hörte einfach weiter zu. Ich schaffte es, mich zu entspannen, und ließ mich von der Stimme in eine innere Vorstellungswelt voller Möglichkeiten führen. Zum ersten Mal seit langer Zeit kam ich zur Ruhe.

Von da an folgte ich Wochen und Monate den Visualisierungen der Kassetten. Die Angst ging langsam weg, das Heulen auch. Ich lernte, mir lebendig vorzustellen, wie mein Leben wieder in Ordnung käme. Wie ich mich sicher und geborgen fühlen würde. Wie ich meine Lebensfreude wiederfinden könnte, ja, wie ich sogar wieder eine glückliche Familie und einen tollen Job hätte. Es wurde mein tägliches heimliches Ritual: Sobald Mann und Kind aus dem Haus waren, schloss ich die Augen, entspannte mich und ließ mich von der Stimme in eine ganz andere Welt führen als die traurige, die vor meiner Nase lag.

Ich lernte, mir immer lebendiger vorzustellen, wie mein Leben wieder in Ordnung käme. Zu spüren, wie ich mich wieder sicher und geborgen fühlen würde. Mich in einer Zukunft zu erleben, in der ich meine Lebensfreude wiedergefunden, ja in der ich sogar wieder eine glückliche Familie und einen tollen Job hätte. Eine