



Selina Haupt wurde 1976 in Gütersloh geboren. Tiere, Natur und das Schreiben waren von klein auf ihre Leidenschaft. Nach dem Versuch, in einem ‚vernünftigen Beruf‘ alt zu werden, folgte sie jedoch ihrem inneren Ruf und machte sich als Tierheilpraktikerin selbstständig.



Wie der ‚Zufall‘ es wollte, kristallisierte sich der Schwerpunkt Verhaltenstherapie heraus und ihr Hang zur ‚bodenständigen Spiritualität‘ wurde immer größer.

Schnell musste sie jedoch feststellen, dass zu ihren Tierpatienten immer auch Menschen gehören, die Berücksichtigung finden müssen. Zudem häuften sich Anfragen, auch für Menschen tätig zu werden. Daraus ergab sich die Geistheilung für Menschen, um den in jedem innewohnenden Lebens- und Gesundheits-Coach sowie den Persönlichkeitstrainer zu wecken. Mit dieser Tätigkeit entdeckte sie mehr und mehr auch ihre Liebe zum ‚Tier‘ Mensch.



Heute folgt sie ihrer wahren Berufung, mehr Gleichgewicht, Harmonie und Liebe in die Welt zu bringen. Indem sie aus vollem Herzen Menschen mit (aber auch ohne ihren) Tieren hilft, die Herausforderungen des Lebens zu meistern – notfalls bis über den Tod hinaus – und dabei neue Wege zu gehen für mehr Gesundheit, mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit.

Mit Mann und zwei Kindern lebt sie in einer ländlichen Gegend im Kreis Paderborn in Nordrhein-Westfalen. Ihre Leidenschaft zu schreiben, hat sie nie aufgegeben. Dieses Buch ist nun ihr erstes fertiggestelltes Werk für die breite Öffentlichkeit. Weitere warten bereits auf Ausformulierung und den letzten Schliff.

[www.Hauptsache-im-Gleichgewicht.de](http://www.Hauptsache-im-Gleichgewicht.de)

Selina Haupt

# **Bring Licht in Dein Dunkel!**

## **Part I – Das Herzstück**

**Wie Du Licht ins Unbewusste und Deine  
wahre Natur zum Leuchten bringst**

© 2022 Selina Haupt  
1. Auflage 2022

ISBN Hardcover: 978-3-347-55291-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreie 40 – 44, 22359 Hamburg, Germany

Bildrechte: siehe letzte Buchseite

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

#### Wichtiger Hinweis

Sie als Leser dürfen darauf vertrauen, dass der Inhalt dieses Buches durch die Autorin mit größter Sorgfalt recherchiert sowie durch viele eigene und Klienten-Erfahrungen untermauert wurde. Er stellt jedoch keinen fachmännischen Rat dar und ist auch kein Ersatz für diesen. Bitte betrachten Sie alle Angaben kritisch und seien Sie achtsam mit sich selbst.

Alle im Buch angeführten Informationen und Anwendungstipps dienen nicht als Ersatz für eine eventuell notwendige professionelle, medizinische Behandlung. Allerdings könnten sie als Unterstützung dieser dienen. Im Fall psychischer oder physischer Erkrankungen wird in jedem Fall angeraten, einen Fachtherapeuten zu konsultieren. Verstehen Sie den Inhalt dieses Buches bitte lediglich als Orientierung und Inspirationsquelle für eigenständige Entscheidungen.

Jeglicher Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch gegebenen Informationen und Anwendungstipps obliegt Ihrer eigenen Verantwortung und geschieht somit auf Ihre eigene Gefahr hin.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung oder Verantwortung für eventuelle Personen-, Tier-, Sach- und Vermögensschäden sowie irgendwelche nachteiligen Folgen, sollten sich diese direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch gegebenen Informationen und Anwendungstipps ergeben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Geschichte hinter diesem Buchprojekt.....</b>	<b>6</b>
<b>Was sind eigentlich Schatten?.....</b>	<b>20</b>
<b>Wie unbewusste Schatten unser Leben beeinflussen .....</b>	<b>31</b>
<b>Wie Du beginnst, Licht ins Dunkle zu bringen.....</b>	<b>36</b>
Doch was steckt eigentlich im Unterbewusstsein? .....	39
Aber wir sind doch intelligente Wesen! .....	41
Wir kreieren selbst unsere Realität .....	47
<b>Auf in eine neue Welt! .....</b>	<b>52</b>
<b>Dein menschliches Design – Deine wahre Natur.....</b>	<b>57</b>
Entscheidungsfindung – Deine innere Autorität .....	64
In die Umsetzung gehen mit Deinem Typ und Deiner Strategie ....	74
<b>Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt! .....</b>	<b>84</b>
<b>Wie Du Licht in Dein Dunkel bringst ... .....</b>	<b>88</b>
...und dort Dein wahres Potential entdeckst.....	88
Ganz bodenständig: Arbeitet mit Deinem Unterbewusstsein .....	89
Simpel und doch höchst effektiv: Fühl Deine Gefühle .....	99
Blickwinkel-Veränderung und Frieden schließen .....	112
Arbeit mit Vergangenem – Dein inneres Kind.....	116
Hilfestellung durch die geistige Welt .....	122
Wenn Du ‚hier‘ keine (Er)Lösung findest, reise in die Anderswelt	129
Wenn es hakt.....	146
<b>♥♥♥ Danke! ♥♥♥ .....</b>	<b>150</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>166</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>171</b>

# Die Geschichte hinter diesem Buchprojekt

*Es gab Zeiten in meinem Leben,  
da war alles dunkel,  
trost- und hoffnungslos.*

Ich fühlte mich in meiner eigenen Haut nicht wohl. Haderte mit meinem Aussehen und meinem Verhalten. Ärgerte mich nicht nur über mein eigenes Nichts-Können, meine Misserfolge, meine Fehler, sondern genauso auch über die anderer.

Liebte ich es, mit anderen über wieder andere zu lästern? Nein. „Lieben“ tat ich das nicht. Und doch machte ich es. Wie schön war es doch, mal nicht auf mich und all meine Unzulänglichkeiten zu schauen. Irgendwie fühlte ich mich dadurch sogar besser.

.. Bis ich wieder allein war. Mir wieder meiner eigenen Schwächen und Fehlern bewusst wurde. Und nun? Alles dunkel. Alles Mist..

Naja – alles vielleicht nicht. Manchmal hat ja auch etwas geklappt. Manchmal war ich mit mir und meinem Leben gar nicht sooo unzufrieden. Es gab sie also auch – die Lichtblicke in meinem Leben. Irgendwie war ich dann plötzlich auch verheiratet und Mutter. Doch holten mich die Schatten der Vergangenheit immer wieder ein. So intensiv, dass ich dachte, es seien Schatten der Gegenwart..

Mein Leben bestand zeitweise nur noch aus Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Schüchternheit, Schuldgefühlen und diversen körperlichen Beschwerden. Darunter zeitweisen Schmerzattacken, durch die ich auf allen Vieren die Treppe hochkreuchte, weil es aufrecht nicht mehr ging. Oder durch die ich gefühlt eine halbe Stunde für das Überwinden lächerlicher fünf Meter Strecke brauchte. Andererseits bestand mein Leben aus Kritiksucht, Besserwisserei und Perfektionismus. Ich durfte Erfahrungen als „Mobbing-Opfer“ sammeln, verfiel in Angst- und Panikattacken, in Depressionen und schrappte knapp an einem Burn-out vorbei.

Die, die freiwillig oder unfreiwillig um mich waren und größtenteils zu meinen Liebsten zählten (Tiere wie Menschen), mussten immer wieder als

Blitzableiter herhalten für alles, was sich in mir so anstau. Und das war manchmal nicht gerade wenig. Doch ich kannte einfach kein anderes Ventil..

Was soll ich sagen. Es drehte sich mehr und mehr im Kreis, die Schlinge wurde immer enger. Es gab Zeiten, in denen ich stundenlang nur noch heulte, um mich schrie und mich manchmal sogar umbringen wollte. Weil sich alles um mich herum so ‚falsch‘ anfühlte. Es schien hoffnungslos, denn ich fühlte mich so machtlos.

Ich arbeitete, obwohl mir mein Job nicht gefiel. Ich war teilweise mit Menschen zusammen, die ich nicht leiden konnte und die mir nicht guttaten. Und ich wusste nicht, wie ich andere kennenlernen konnte, die geeigneter gewesen wären.

Ich zog mich immer mehr zurück. Das Schreiben, die Tiere, die Natur und einzelne Menschen waren oft mein einziger Anker. Und gerade ihnen machte ich wiederum oft das Leben schwer..

Immer wieder versuchte ich, etwas zu verändern. Genauer gesagt: Ich machte mich aus dem Staub, brach Kontakte ab, zog mich zurück. Oder aber versuchte ich, andere zu verändern. Denn in ihnen sah ich oft genug die Ursache meiner alltäglichen Probleme. Sie waren doch der Grund, wo-rüber ich mich ständig ärgern musste. Weswegen ich mich wieder verkrampfte und im Nachgang Schmerzen erlitt. Sie waren es doch, die nicht hörten, was ich sagte und nicht machten, um was ich bat, obwohl das in meinen Augen doch alles verbessert hätte. Oder die nichts an ihrer Lebenssituation änderten, obwohl ich ihnen doch sagte, wie. Ja. Bei anderen sah ich meist direkt, wo es hakte und wie die Lösung aussehen könnte.

Von all diesen alltäglichen Problemen anderer erkannte ich so viele, dass mir meine eigenen oft gar nicht mehr in den Sinn kamen. Dabei waren die Probleme im Außen größtenteils Folge derer in mir. Beziehungsweise sah ich sie nur deswegen überhaupt als Probleme.

Tja. So war das am Ende..

Am Ende?

„Am Ende wird alles gut.  
Und wenn es nicht gut wird,  
dann, weil es noch nicht zu Ende ist.“  
-soll vom Vater von Fernando Sabino,  
(brasiliianischer Schriftsteller) stammen-

Das Ende war wohl wirklich noch nicht erreicht. Obwohl ich mehrfach in „Löchern“ versank, aus denen ich dachte, nie wieder herauszukommen. Wozu auch? Es hatte den Anschein, dass da nichts ist, wofür es sich zu leben lohnt..

Doch dann fielen mir unser Erstgeborener (unser zweiter Sohn war damals noch nicht geboren) und die Tiere, die mich umgaben, wieder ein. Und sie waren es definitiv wert, weiterzuleben!

Ich suchte Trost in Gebeten und im Schreiben. Und da ich da oft keine Antwort erhielt, suchte ich immer wieder im Außen nach immer neuen Lösungsmöglichkeiten oder zumindest Chancen, etwas verbessern zu können. Oft indem ich versuchte, noch ‚perfekter‘ zu werden und alles ‚richtig‘ zu machen. Was mich nur noch mehr unter Druck setzte..

Doch die ‚Zufälle‘ des Lebens retteten mich. So betrachte ich es inzwischen. Denn Schmerzmittel vertrug ich bald nicht mehr und die Therapeutensuche, um auf psychischer Ebene etwas zu bewegen, schlug fehl. Anderweitige Unterstützungsmöglichkeiten, also Hilfe von außen, gaben hier und da etwas Aufwind, ein paar lichtvolle Momente und interessante neue Impulse. Doch nichts hat so wirklich nachhaltig oder tiefgreifend etwas bewegt.

Auch per ‚Zufall‘, stieß ich irgendwann auf die Tierkommunikation und wenig später auf Schamanisches Reisen. Nach anfänglicher enormer Skepsis, ging ich offen drauf zu und probierte es aus. Und musste feststellen, dass ich durch diese bodenständig spirituellen, geistigen, energetischen Erfahrungen mehr lernte und mehr Antworten erhielt, als je zuvor. Denn in der geistigen Welt und unter meinen Tiergefährten tauchten Lehrer und Mentoren auf. Für mich fühlte und fühlt es sich ‚echt‘ an. Aber selbst wenn all das nur in meiner Fantasie existiert – so what?! Ich lernte und lasse noch heute etwas über das Leben, über das Sein, vor allem aber auch über mich. So begann mein ganz persönlicher Weg zurück zu meinem wahren Selbst.

*Das brachte wieder mehr Licht in mein Leben.  
In meine Unbewusstheit.  
In mein ganzes Sein.*

Es bestärkte mich, machte mir Mut und tut es immer noch. Endlich erhielt ich Antworten auf meine Fragen und immer neue Impulse für mich und mein Leben.

Auch die Gebete an ‚Gott‘ waren plötzlich nicht mehr einseitig. Ich erhielt Antwort auf meine Bitten. Und auf meine Fragen.

Und als ich dann irgendwann auch noch erkannt hatte, dass nicht jeder andere auch bereit ist, diesen Weg hier und jetzt genau so wie ich zu gehen, konnte ich loslassen und bin einfach *meinen* Weg weitergegangen. Mir wurde klar: Vielleicht ist es für den anderen einfach nicht der passende Weg oder nicht die passende Zeit dazu. Trotzdem hat sich um mich herum einiges mitverändert.

Auf einmal hatte ich immer mehr Menschen um mich, die mir guttaten und denen ich guttat. Andere Beziehungen lösten sich einfach auf. Wir gingen getrennte Wege. Manche dieser Wege trafen sich später wieder, andere vielleicht in der Zukunft oder auch nie mehr. Das alles ist okay.

Und auf einmal wurden meine hysterischen und depressiven Phasen immer weniger. Meine Schmerzen. Meine Ängste..

Naja. ‚Auf einmal‘ ist vielleicht etwas übertrieben. Wie oft dachte ich, es nütze alles nichts. Es bringe alles nichts. Doch immer wieder raffte ich mich auf, meinen Weg wiederzufinden und weiterzugehen.

Die lichtvollen Lebensphasen verlängerten sich und wurden mehr. Die dunklen Schatten immer weniger. Und mit der Zeit wurde ‚das Dunkle‘ auch von der Wertung her für mich anders. Es ist nicht mehr ‚schlecht‘ oder ‚gefährlich‘. Es ist wunderbar! Denn dadurch kann ich wieder ein Stück mehr von mir selbst erkennen und dieses Potential dann auch frei und immer freier entfalten. Und das ist wahnsinnig erfüllend. Dadurch finde ich inneren Frieden, innere Ruhe, innere Liebe. Egal, wie es im Außen gerade ist.

Doch nein, ich bin kein heiliger, weiser, fehlerloser Engel auf Erden. Aber immer öfter und immer stärker spüre ich in mir, dass auch ich ein Teil

des ‚Göttlichen‘, des großen Ganzen bin. Wie jeder von uns. Und das gibt mir immer wieder Mut, Vertrauen und Zuversicht.

Nur manchmal vergesse ich das im Alltag. Es ist mir dann nicht so bewusst. Und ja, dann bin ich schon mal gereizt. Dann meckere ich schon mal über andere. Dann streite ich. Dann habe ich schon mal wieder unnötige Ängste. Dann stehe ich vor Herausforderungen, von denen ich nicht weiß, wie ich sie bestehen soll und beginne zu (ver)zweifeln. Oder ich blockiere mich selbst in irgendeiner Form.

Doch früher oder später besinne ich mich in einem ruhigen Moment wieder auf das Wesentliche und erkenne, wie unbewusst ich einfach nur gerade war. Und inzwischen weiß ich, welche Wege ich gehen kann, um wieder zu meinem wahren Selbst zurückzufinden und Licht ins Dunkel zu bringen. Und so meinen persönlichen Lebensweg zu beleuchten, um ihm weiter zu folgen.

Zudem fällt es mir immer leichter, auch in allen anderen das Licht zu sehen, das nur noch seinen Weg ins Dunkle finden braucht, damit auch derjenige innerlich erleuchtet wird. Damit er sein Potential, seine wahre, wunderbare, individuelle Persönlichkeit mehr und mehr entfalten und seinen ganz persönlichen Lebensweg gehen kann. Und dieser Lebensweg bringt dann auch wirkliche Erfüllung.

*Für mich ist das Leben  
eine ganz besondere Schule.*

Eine Schule, die uns immer genau das zeigt, was gerade in unserem Leben wichtig ist. Nur etwas verschlüsselt, so dass es uns oft nicht klar wird, was eigentlich dahintersteckt. Wir sind uns dessen einfach nicht bewusst. Weswegen wir die Lektion dann immer und immer wieder aufgetischt bekommen. Und ‚zufällig‘ im Alltag auch immer wieder Impulse bekommen, darauf zu blicken. Wenn wir uns denn die Zeit zum Nachsinnen nehmen..

Diese Lebensschule lehrt auch immer genau das, wofür wir gerade bereit sind. Genau das bietet sie uns an. Und das bietet sie uns immer wieder an!

Selbst in Momenten, in denen wir vielleicht gerade selbst nicht daran glauben, dass wir bereit dazu sein könnten. Vielleicht *wollen* wir diese Dinge jetzt gerade auch gar nicht lernen!

Doch das Leben – „Gott“ – oder wie auch immer Du es nennen magst, kennt uns besser, als wir uns selbst. Und so habe ich für mich entschieden, diesen Weg voller Vertrauen zu gehen, auch wenn er manchmal herausfordernd ist. Es ist der Weg zurück zu unserem wahren Selbst.

Und dazu gehören eben auch all unsere Schattenaspekte. Somit auch alle dunklen Seiten unseres Lebens. Ich lerne *mit* und *durch* diese Dinge. Und vor allem lerne ich mich – mein wahres Selbst – immer mehr zu lieben und zu leben. Und ich glaube, nur deswegen sind wir hier. Alles andere, ergibt sich genau daraus.

Meine Gedanken und Gefühle, Ideen und Impulse habe ich schon immer gerne aufgeschrieben. Mit der Zeit wurde der innere Ruf immer mächtiger, einen Teil davon auch anderen zugänglich zu machen. Zum Teil geschieht dies ja schon länger über meine Arbeit. Doch die Impulse, es noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen, wurde immer größer. Vor allem in den letzten Monaten des Jahres 2020 kam immer wieder der starke Impuls, mich doch endlich wieder ans Schreiben zu begeben. Nicht einfach so, sondern um dauerhaft Kraft, Liebe und Zuversicht in die Welt zu bringen; Chancen und Möglichkeiten aufzuzeigen...

Eigentlich waren diese Impulse nichts Neues. Denn schon seit Jahren steht „Bücher schreiben“ auf meiner to-do-Liste und ich hatte es einigen lieben Menschen meines Umfeldes auch schon mitgeteilt, dass ich da „an etwas dran“ bin.

Viele, viele wunderbare Ideen entstanden im Lauf der Zeit. Beinahe täglich erhalte ich neue Inspiration. Und immer war mir dabei klar: Das *muss* auf auch *meine* Art und Weise raus in die Welt. Und schon oft hatte ich mich tatsächlich hingesetzt und begonnen.

... aber eben nur begonnen ...

Obwohl ich laut meinem Human Design – zu diesem spannenden *Thema des menschlichen Designs* erfährst Du später mehr – mit einem

guten Durchhaltevermögen ausgestattet bin, klappte es bis dahin nicht, auch nur ein einziges begonnenes Buchprojekt zu Ende zu führen.

Das Leben hat mich trotzdem immer wieder darauf ‚angestupst‘, mich diesem Thema zu widmen. Manchmal kamen die Impulse dazu aus der Verbindung mit der geistigen Welt, von ‚Gott‘, manchmal aus meinem Umfeld oder aus meinem Inneren...

Eigentlich ist sowieso alles davon *E/NS*. Alles ist miteinander verbunden, entstammt meiner Empfindung nach aus einer gemeinsamen Quelle. Ob nun ‚evolutionstechnisch‘ bedingt oder spirituell betrachtet aus dem ‚Göttlichen‘ oder ‚großen Ganzen‘, dem ‚Universum‘ oder wie Du es nennen magst. Und aus ihr heraus stammt letzten Endes, was wir Inspiration, Eingebung, Idee, innere Stimme, innerer Impuls, Impulse aus der geistigen Welt oder von ‚Gott‘ nennen. Sicher gibt es noch weitere Namen dafür.

Manchmal wurde ich aber auch sehr unschön ‚angestupst‘, indem mir irgendetwas im Leben die volle Breitseite bescherte. Zugegeben - zunächst sehr unangenehm und überhaupt nicht wünschenswert. Doch dadurch wurde mir plötzlich wieder ganz bewusst:

*Warum habe ich nicht schon längst...?*

*Warum bin ich nicht schon...?*

*Warum passiert mir das immer?*

*Warum?!*

*Das Leben könnte doch so schön sein...*

Letzten Endes hörte ich auf die Impulse und auch darauf, um was es in diesem Buchprojekt gehen soll. Wobei mir das Ausmaß erst während des Schreibens so langsam bewusst wurde. Genau wie noch viele unbewusste Schattenaspekte, die ich während dieses Schreibprojektes in mir aufarbeiten durfte.

Ursprünglich dachte ich, es sei in ein paar Wochen runterschrieben. Da ich ja schon ‚so schlau‘ war und schon ‚so viele wertvolle Erfahrungen‘ gemacht hatte und überhaupt schon ‚so viel weiß‘. Doch im Schreibfluss kamen immer und immer mehr Impulse in mir auf, die auch unbedingt noch mit einfließen sollten. Gedanken, die ich noch nicht von allen Seiten beleuchtet hatte. Schatten, die ich selbst noch in mir trug und sicher auch noch immer in mir trage.

Und mir wurde auch klar, dass ich noch gar nicht ‚schlau genug, erfahren genug und weise genug‘ war, um das ‚mal eben‘ runterzuschreiben. Ganz im Gegenteil.

Immer wieder stolperte ich über meine im Dunkeln liegenden Stolpersteine. Immer wieder stellte ich mir selbst innerlich ein Bein. Das hat mich doch sehr überrascht!

Und so durfte und darf ich während dieses Projektes einen Schatten nach dem anderen, ein altes, unnützes Muster nach dem anderen, in mir auflösen. Sozusagen einen Stolperstein nach dem anderen aus dem Weg räumen oder aus ihm etwas Neues bauen. So bin ich immer wieder an mir oder besser *in mir* am Arbeiten.

Wahrscheinlich geht es Dir mit Deinen Themen auch manchmal so?

Oder so ähnlich?

Du wirst im Alltag immer wieder auf Dinge aufmerksam gemacht, die Du gern tun würdest oder eben nicht mehr tun möchtest. Oder darauf, wie Du gern sein würdest oder gern nicht mehr sein möchtest. Aber trotzdem verändert sich anscheinend nichts so wirklich, auch wenn Du es schon zigmals versucht hast?

Und vielleicht spürst Du immer wieder ganz klar, dass Dein Leben nicht so läuft, wie Du es gerne hättest. Du weißt vielleicht sogar genau, dass es es so nicht weitergehen kann und Du auf der Stelle trittst. Trotzdem findest Du keinen Ausweg, weil die Umstände und Dein Umfeld es einfach nicht zulassen? Oder weil Du Dich nicht traust? Oder Du keine Zeit oder Kraft dazu hast?

Oder Du kommst immer wieder in Situationen, in denen ein total unangenehmes Gefühl in Dir auftaucht. Du findest Dich immer in irgendeinem ‚Murks‘ wieder und scheinst es nicht ändern zu können.

Du ärgerst Dich vielleicht im Anschluss an eine Situation, dass Du wieder nicht den Mund aufgemacht, etwas nicht getan oder aber Dich nicht zurückgehalten hast oder was auch immer.

Du weißt, dass Dich Dein Verhalten nicht weiterbringt. Vielleicht ist Dir im Nachgang sogar bewusst, dass es Dir hier und da sogar Steine in den Weg legt, Beziehungen zerstört oder Möglichkeiten verbaut. Und trotzdem

kannst Du es nicht verändern. Es ist, als läuft es automatisch in Dir ab. Als seist Du eine Marionette in Deinem Leben.

Vielleicht fragst Du Dich aber auch ständig, was bei den anderen denn „verkehrt“ läuft, weil Du sie so gar nicht verstehen kannst. Du sie vielleicht sogar für verrückt, dumm, böse oder sonst etwas hältst. Und sie Dir dauernd das Leben schwermachen. Ohne sie wäre alles so schön und einfach. Ohne sie wäre Dein Leben ein einziger Traum..

Möglicherweise kommen immer wieder starke Impulse in Dir auf, etwas in Deinem Leben verändern zu wollen. Doch trotzdem findest Du andauernd Gründe, warum Du es (noch) nicht angehen kannst? Oder Du weißt einfach nicht wie?

Auch mir ging es nicht anders. Oft genug bin ich ausgewichen im Leben. Indem ich immer irgendwelche „Gründe“ fand, nicht zum Schreiben zu kommen, um bei diesem Beispiel zu bleiben. Aber das war nicht mein einziger blockierter Lebensbereich. Auch in anderen kamen immer wieder Gedanken auf wie:

„Wenn sich dies oder jenes verändert, kann ich...“

„Wenn ich mal Zeit und Ruhe habe...“

„Wenn keine Geldsorgen mehr da sind...“

„Wenn nur die anderen sich verändern würden...“

Doch zu all dem kam es kaum. Und wenn es doch einmal annähernd so war, blockierte mich eine innere Sperre, in die Veränderung zu gehen, die ich doch so sehr ersehnt hatte. Schreibblockade..

Also „konnte“ ich ja gar nicht...?

Vielleicht sollte es auch einfach nicht sein?

Wer bin ich denn schon, das zu schaffen?

Und: Es gibt doch schon so viele wunderbare Bücher...

Vielleicht erkennst Du Dich in Deinem persönlichen Bereich da wieder?

Nach viel innerer Arbeit erkannte ich die unbewusste Wahrheit, die ich hinter meinen persönlichen Ausreden erkennen durfte. Sie war ganz einfach:

*Ich hatte Schiss!!!*

Schiss, wenn es Kritik gibt. Schiss, wenn es keiner lesen mag. Schiss, wenn die Leute sagen, dass ich wohl spinne...

Und ja, ich habe immer noch Schiss...

Die ‚Winterstille‘ 2020 bis 2021 habe ich deswegen sehr genutzt, um weiter in meinem Inneren zu arbeiten. Und ja, das Thema ‚Buch schreiben‘ kam natürlich auch mit dran.

Die wunderbaren Lieder von SEOM gaben mir – neben der geistigen Welt – die Kraft, mich noch mehr mit den ‚dunklen‘ Seiten meines Inneren zu beschäftigen. Mit dem, was im Schatten verborgen liegt. Was ich doch gar nicht mehr anschauen wollte, weil ich es gar nicht haben will. Oder auch weil ich glaubte, es überhaupt nicht in mir zu tragen.

Es heißt ja auch immer so schön: Positiv, lichtvoll denken. Warum sollte ich mich also mit meiner Angst beschäftigen? Gebe ich ihr damit nicht noch mehr Raum? Und damit noch mehr Macht über mich? Verstärke ich sie dadurch nicht?

Doch sie wegzudrücken und zu überspielen, habe ich viele Male erfolglos versucht. Vielleicht war es also ‚dran‘, nun einen anderen Weg zu probieren?

Also ging ich diesen neuen Weg und schaute genauer hin. Vor allem in dem Wissen, das hinter unseren dunkelsten Schatten große Potentiale unserer Persönlichkeit verborgen liegen!

Übrigens gibt es keinen objektiv ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Weg, den Du einschlagen könntest. Es gibt nur Deinen ganz individuellen, persönlichen, einzigartigen Weg. Der ist nur für Dich da. Für niemanden sonst.

Jeder hat seinen eigenen Weg. Und egal, wo Du auch langgehst: Der Weg führt Dich am Ende immer zu innerem Erwachen und Wachstum, sobald Du dafür offen bist. Es ist wohl nur die Frage, wann wir genau *das* erkennen und annehmen. Und ob wir bereit dazu sind, es in diesem Leben

anzugehen. Jedenfalls führt uns so der Weg über unser Innerstes auch im Außen weiter.

Wenn wir uns vorstellen, unser Bewusstsein ist die Spitze eines Eisberges, die aus dem Wasser ragt. Unser Unterbewusstsein hingegen stellt alles dar, was sich von unserem Eisberg unter der Oberfläche befindet. Und der Teil ist *RIESIG*.

SEOMs Lied ‚Quelle‘ beschreibt es sehr schön, wie wir tief in uns ein-tauchen können und so in unser Innersten hineinblicken. Vorbei an den Wellen des Meeres – unseren Gedanken.

Sind wir erst einmal unter der Oberfläche angelangt, ist es stiller. Ruhiger. Irgendwie ‚friedlicher‘. Und wenn wir uns dort unten umschauen, entdecken wir unsere innere Einstellung. Unsere Werte, die durch unsere Erfahrungen entstanden sind. Oder aus Gewohnheiten heraus, weil das eben so üblich ist und ‚schon immer‘ so war.

Diese Werte, unsere innere Einstellung und unsere Ansichten über uns, die Welt, das Leben, gleitet – wie SEOM es so schön in seinem Lied umschreibt – tatsächlich unbewusst wie durch einen Strom. In der Regel völlig unbewusst.

Um unter die Oberfläche der Bewusstheit zu gelangen, schließen wir die Augen und tauchen tiefer und tiefer in unsere innere Dunkelheit. Doch genau in dieser Dunkelheit befindet sich das „Meer der Möglichkeiten“, wie es in dem Lied heißt. Unsere „größte Macht“ – unser wahres Selbst. Unser „innerster Kern“. All unsere Potentiale. Und hierin liegt auch unsere Kraft der Schöpfung, der Erschaffung verborgen.

Manchmal mag es uns vorkommen, wie ein Stern in der Ferne des Universums. Einfach, weil wir im Alltag zu unbewusst ‚vor uns hinleben‘.

*„Doch er ist näher als nah und seine Macht ist so klar,  
er birgt ein ozeantiefes, stilles Kraftreservoir.“*  
(SEOM, Lied ‚Quelle‘)

Natürlich war es ‚Zufall‘, gerade jetzt SEOMs Lieder kennen und lieben zu lernen. Denn es ist mir aus sehr gutem Grund durch die geistige Welt ‚zugefallen‘. Einfach, indem ich den Impulsen aus meinem Inneren gefolgt bin, wie ich es sicher noch viel öfter tun sollte.

Trotzdem bekam ich die Kurve noch nicht so recht.

Doch glücklicherweise gab es ja weitere ‚Zufälle‘, die mir ‚einfach so‘ zufielen, als ich meinen inneren Impulsen folgte.

Wie sich Impulse bei Dir zeigen und wie Du hilfreiche von blockierenden Impulsen unterscheiden kannst, erfährst Du im Kapitel ‚Hilfestellung durch die geistige Welt‘.

Jedenfalls hat mich die geistige Welt Schritt für Schritt über meine Impulse dazu gebracht, zum passenden Zeitpunkt die passenden Seiten im Internet anzuschauen. So habe ich weitere Unterstützung gefunden, um wirklich in die Umsetzung zu gehen.

Denn ‚Ablenken und immer nur Ausweichen‘ sind keine gute Strategie, um etwas zu verändern und zu erreichen, was für uns selbst und andere Erfüllung bereithält.

Zwei Sätze aus dem Chorus im Lied ‚Berufung‘ von SEOM bringen es auf den Punkt:

„Warum wartest Du?  
Folge Deinem himmlischen Ruf!“

Und genau das machte ich nun.

Mich meiner Angst stellen. Denn sie ist der Grund, warum ich so lange ‚gewartet‘ und Ausflüchte gefunden habe. Meine Angst nun annehmen und hinter oder in ihr das Geschenk entdecken, das das Leben für mich bereithält.

In oder hinter jeder Dunkelheit steckt ein Geschenk des Lichts und der Liebe. Auch ein Same muss erst durch die Dunkelheit von Mutter Erde, bis der Keim das Licht, den Himmel dahinter erblicken kann.

Und mit diesem Geschenk, dem Licht dahinter, bin auch ich bereit, meinem ‚himmlischen Ruf‘ zu folgen.

*Bist Du bereit, auch diesen Weg zu gehen?*

Wie ich übrigens so im Schreiben war, stieß ich ‚zufällig‘ auf einen Workshop, den ich dann auch mitmachte: ‚In vier Wochen zum ersten Buch‘.

Dabei ging es hauptsächlich darum, das Buch möglichst auch zu einem Bestseller zu machen. Doch diesen Anspruch hatte ich nie.

Ich wollte einfach mehr Gleichgewicht, mehr Harmonie, mehr wahre Liebe in die Welt bringen. Und aus eigener Erfahrung weiß ich ja inzwischen, dass diese Veränderung bei jedem einzelnen anfängt.

So geht es mir in erster Linie darum, Menschen einen Wegweiser, eine Hilfestellung oder Inspirationsquelle mit an die Hand zu geben. Und zwar Menschen, die bereits spüren oder wenigstens in Erwägung ziehen, dass sie selbst die ‚Macht‘ haben, solch eine Veränderung in der Welt zu bewirken. Oder zumindest, dass sie ihren Teil dazu beitragen können.

Dieses Buchprojekt hat während des Schreibens in mir schon vieles ans Licht gebracht und verändert. In mir und auch in meinem Umfeld. Denn:

*Wie im Innen, so auch im Außen.*

Konflikte konnten dadurch aus der Welt geschafft werden oder erstarrten noch im Keim. Denn es ist die Frage, was ich sozusagen in meinem inneren Garten anbaue, hege und pflege.

Viele wundersame Begegnungen sind möglich geworden, die es sonst so in der Form nicht gegeben hätte. Innerhalb und außerhalb der Familie. Es hat Dinge auf den Weg gebracht, die ich nicht mehr missen möchte.

Somit *IST* dieses Buch bereits erfolgreich gewesen, noch bevor es fertig war. Denn es hat in mir und somit auch in meinem Umfeld Wunder vollbracht.

So ist nun jeder künftige Leser, dem dieses Buch vielleicht ein wenig weiterhilft, ‚nur‘ noch das Sahnehäubchen on top. Und ich freue mich natürlich über jedes Sahnehäubchen! Denn es bringt wieder ein erfüllteres, glücklicheres, liebevollereres Leben mit sich und dadurch mehr und mehr Gleichgewicht in die Welt. Und genau das ist mein Lebensziel.

Und nun frage ich Dich, ob auch Du das Potential hast, solch ein ‚Sahnehäubchen‘ zu werden? Doch ich denke – wenn Du bis hierher gelesen hast und noch weiterlesen und in die Umsetzung gehen möchtest, hast Du ganz bestimmt dieses Potential!

Und dann wird Dich dieses Buch wunderbar auf Deinem Weg begleiten können. Denn es beschäftigt sich genau mit diesen Themen: Mit den ‚Schatten‘-Seiten in uns und mit unserer wahren Natur, unserem wahren Potential, das sich zu einem Großteil noch darin verbirgt. Und auch damit, wie wir Licht in diese unbewussten Aspekte unseres Lebens bringen können, um eben dieses Potential, unsere wundervolle Natur, wahrhaft zu leben. Also in der Dunkelheit unser wahres Potential, unsere wahre Persönlichkeit, unsere einzigartige Natur erkennen und im nächsten Schritt entfalten lernen...

Aber noch mehr: Selbst hinter den Schatten anderer, die uns auffallen, verbergen sich Geschenke für uns. Denn in ihnen stecken auch unsere eigenen Schatten und unbewussten Persönlichkeitsaspekte. So zeigen sie uns wie ein Spiegel auf, was wir derzeit in uns nicht sehen wollen oder können. Was uns noch unbewusst oder nur teilbewusst ist. Und zwar immer wieder, bis wir bereit sind, genauer hinzuschauen und das Dunkle in uns zu durchdringen. Bis wir darin das Licht und die Liebe wiederfinden. Unseren wahren Kern.

*So entstand hier ein Buch, das Mut macht;  
Perspektiven aufzeigt;  
Zuversicht bringt;  
den Weg zu unserer wahren Natur beleuchtet;  
durch veränderte Sichtweise Verborgenes sichtbar macht;  
mit Dir die ersten Schritte in Richtung Veränderung geht und (wenn Du  
magst), Dich ein Leben lang begleitet.*



*Von nun an fülle ich  
das Buch meines Lebens  
mit meinen eigenen Worten.*

*Und Du?*

# Was sind eigentlich Schatten?

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht?

Oft werden Dunkelheit und Schatten mit Negativem verbunden, während Licht mit positiven Aspekten assoziiert wird. Im Licht sei alles gut und möglich, in der Dunkelheit alles verloren.

*Doch ist das wirklich so?*

Einen Sonnenbrand oder Hitzschlag können wir im Dunkeln nicht bekommen. ;-)

Andersherum können wir ganz ohne Licht nicht überleben...

*„Man wird nicht dadurch erleuchtet,  
dass man sich Lichtgestalten vorstellt,  
sondern durch Bewusstmachung der Dunkelheit.“*

*-Carl Gustav Jung-  
(1875 – 1961, Schweizer Psychiater)*

Betrachten wir es einmal genauer, tauchen wir jede Nacht im Schlaf absichtlich und freiwillig in die Dunkelheit ein, um in ihr zu ruhen, zu entspannen. Aber auch, um unsere buntesten Träume – wie auch Träume von unseren Schattenaspekten – erleben und in gewisser Weise verarbeiten zu können.

Bei jeder Meditation, Hypnosesitzung, Schamanischen Reise oder ähnliches, bei der wir die Augen schließen, übrigens auch. Oft erst durch das bewusste Eintauchen in die Dunkelheit, entdecken wir den ‚freien‘ Zugang zu unserem Innersten, wie auch zur geistigen Welt mit all ihren Farben, ihrer Liebe, ihrem Licht... und damit auch ihren Schatten und ihrer möglichen Dunkelheit, die uns oft völlig unbewusst oder nur teilbewusst sind.

Vielleicht hast Du Folgendes schon einmal irgendwo so oder in ähnlicher Form gehört oder gelesen. Oft wurde es schon in Filmen, Liedern und Texten aufgegriffen: