



# 1

## Einen Krümel nach dem anderen

*von Debbie Clarke*

Veränderung ... sie ist etwas, das von einem Augenblick auf den anderen eintreten kann, oder es kann so langsam passieren, dass man eines Tages aufwacht und fragt: »Wie bin ich hierhergekommen?«, und erst dann die Veränderung überhaupt merkt. Dies kann entweder eine Veränderung zum Positiven oder Negativen sein, wenn es zum Beispiel um die Frage geht: »Wie läuft dein Leben so?«

Meine Erfahrung von Veränderung war von der langsamen, subtilen Art. Erst als meine persönliche Situation an einem absoluten Tiefpunkt angekommen war, wachte ich eines Tages auf und wusste, dass ich nicht länger so weitermachen konnte. Selbst meine Erkenntnis der Tatsache, wie schlecht ich mich fühlte, war langsam. Es war, als hätte ich nicht alles auf einmal ertragen können, und so wurde ich mir nur langsam und der Reihe nach jedes einzelnen Aspektes bewusst.

Lassen Sie mich beschreiben, wie mein Leben damals im Oktober 2006 aussah. Ich war einen Monat von meinem 46. Geburtstag entfernt und seit Langem mit meinem Mann Dan verheiratet. Wir hatten gerade erst unseren 24. Hochzeitstag gefeiert, doch unsere Beziehung war in vieler Hinsicht unglücklich und irgendwie krank geworden. Damals war in meinen Augen Dan an allem schuld. Ich gab Dans Unzufriedenheit, seinen Entscheidungen, seinen Launen und seinem Unglücklichsein die Schuld

an unseren Problemen und somit an meiner eigenen Unzufriedenheit. Die meiste Zeit fühlte ich mich unendlich traurig und alleine, isoliert, gestresst, frustriert, hoffnungslos und ungeliebt; die Liste war endlos.

Um das Ganze noch schlimmer zu machen, hatten die Ärzte 19 Jahre zuvor eine rheumatische Arthritis bei mir diagnostiziert. Diese Krankheit hatte sich – zuweilen rapide, doch öfter langsam und heimtückisch – bis zu einem Punkt beschleunigt, wo ich schließlich nicht länger in der Lage war zu arbeiten. Trotz dieses Beweises, dass irgend etwas sehr falsch lief, hatte ich vom Beginn meiner Krankheit an in einem Zustand der Verleugnung verharret.

Mein Kiefer war als Erstes betroffen. Innerhalb von zwei Monaten konnte ich meinen Mund kaum so weit öffnen, dass mein kleiner Finger zwischen meinen Ober- und Unterkiefer passte. Ich zwang mich jeden Tag, aufzustehen und zur Arbeit zu gehen, und ich erinnere mich, dass ich an meinem Schreibtisch saß und den ganzen Morgen brauchte, um ein Muffin zu essen, einen Krümel nach dem anderen.

Eine Operation brachte eine leichte Besserung, doch dann begann die Krankheit wirklich, und ein Gelenk nach dem anderen war betroffen. Meine Gelenke entzündeten sich und schwellen an, und weil Dan nachts arbeitete und mir nicht helfen konnte, packte ich nach dem Aufwachen die Vorderseite meines Pyjamas und zog mich auf diese Weise hoch, um überhaupt aufstehen zu können. Für die schwierige Aufgabe, mich zu duschen, anzuziehen und für die Arbeit fertig zu machen, brauchte ich zwei Stunden.

Mein Brustbein war geschwollen und stand vor, und es fühlte sich an, als würde jemand die ganze Zeit auf meiner Brust sitzen. Wenn ich hustete oder nieste, war der Schmerz unglaublich, beinahe so, als hätte mich jemand aufgeschlitzt. Meine Schultern schmerzten, und ich konn-

te meine Arme nicht über meinen Kopf heben. Um meine Haare unter der Dusche zu waschen, musste ich mich nach vorne beugen und meinen Kopf so weit hinunter bis zu einem Punkt bringen, wo ich meine Haare mit den Händen greifen konnte. Die Knie schmerzten mir bei jedem Schritt, sodass ich humpeln musste; ich konnte kaum meinen Hals drehen, und jede Bewegung meines Kopfes schmerzte. Der untere Teil meines Rückens war steif und verursachte mir ständig Schmerzen. Es gab kaum noch eine Stelle an meinem Körper, die nicht wehtat. Jeden Morgen war ich erst nach Stunden größter Anstrengung und furchtbarer Schmerzen in der Lage, das Haus zu verlassen und mich mit Bus und Bahn auf den Weg zur Arbeit zu machen.

Ich habe einmal den Bericht einer Frau gelesen, die an rheumatoider Arthritis erkrankt war und sagte, dass ihr Leben nur funktionierte, indem sie alles genauestens plante. Sie musste jeden Schritt, den sie machte, und jeden Moment ihres Tages vorausplanen. Ich hatte genau das getan, und die Macht meiner Verleugnung ging so weit, dass ich mir dessen nicht einmal bewusst war! Ich plante zum Beispiel im Voraus, mit welcher Hand ich mich festhalten würde, wenn ich einen Bus bestieg, und sorgte dafür, nichts Überflüssiges bei mir zu tragen und stets eine Hand frei zu haben. Ich betete darum, einen freien Sitzplatz zu finden, und zwar einen, in den ich leicht hinein- und wieder herauskommen konnte, ohne mich lächerlich zu machen.

Jetzt, wo ich diese Sätze schreibe, bin ich immer noch erstaunt, dass es mir selbst bei all dem Schmerz und Leid, das ich ertrug, das Wichtigste war, *keine Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen*. Heute muss ich lachen über meine Vorstellung einer weiblichen Version des rasselnden *Tin Man* aus dem *Zauberer von Oz*, wie sie sich durch ihren Tag schleppt, immer in dem Versuch, keine Aufmerksam-

keit zu erregen, und wie idiotisch das Ganze ist. Die gute Nachricht ist, dass die meisten Menschen in meiner Umgebung in ihrem eigenen Leben so am Schlafen waren, dass sie mich in meinem gar nicht bemerkten.

Selbst als ich aufhörte zu arbeiten, wussten nur meine engsten Freunde, dass irgendetwas mit mir nicht stimmte. Menschen, mit denen ich tagein, tagaus zusammenarbeitete, hatten keine Ahnung. Ich war ein Meister der Verstellung. Stets hatte ich ein Lächeln im Gesicht und versteckte meinen Schmerz, denn das war es, was ich glauben musste tun zu müssen.

Ich war der nimmermüde »Menschenerfreuer« und fühlte mich stets gedrängt, bei der Arbeit immer 150 Prozent zu leisten und der beste Sozialarbeiter zu sein, den es je gegeben hat. Und zu Hause wollte ich nur, dass Dan glücklich war, weil ich glaubte, dass auch ich dann glücklich wäre. Ich ignorierte und verleugnete meine Schmerzen in dem Versuch, alle anderen glücklich zu machen.

Meine Eltern und Verwandten wohnten ungefähr vier Stunden entfernt, und ich besuchte sie so oft wie möglich, da ich ihnen nahe sein und auch sie glücklich machen musste. Ich fühlte mich immer gespalten: Einerseits war da meine Familie und mein Leben in meiner Heimatstadt; und dann war da Dan und mein Leben in Toronto. Wann immer ich bei meiner Familie war, hatte ich das Gefühl, ich sollte eigentlich bei Dan sein; und wenn ich bei Dan war, hatte ich das Gefühl, meine Familie würde mich brauchen. Ich erinnere mich an ein Spielzeug, das mein Neffe Keith in den Neunzigern hatte und das *Stretch Armstrong* hieß. Es war aus einem weichen Gummi; man konnte an den Armen von *Stretch* ziehen, die sich unglaublich weit dehnen ließen. Ich sehe mein Gesicht auf dem *Stretch Armstrong*-Spielzeug, und wie ich auseinandergezogen werde, bis meine Arme sich von Toronto bis zum Ottawa-Valley strecken. Es macht mich heute noch

traurig, wenn mir klar wird, was ich von meinem Körper erwartet habe, und gleichzeitig kann ich darüber lachen, weil es als visuelle Vorstellung einfach zu lustig ist.

Heute ist mir vollkommen klar, dass diese äußeren Kämpfe sich in meinem Körper widerspiegelten. Diese inneren Verrenkungen, um mich irgendwie erfüllt zu fühlen – und im Außen nach etwas zu suchen, das mir ein Gefühl von Wert und Sinnhaftigkeit geben konnte –, führten dazu, dass meine Gelenke und mein Körper sich in einem metaphorischen Tauziehen befanden, das mit jedem Monat, mit jeder Woche physisch schmerzhafter wurde. Damals jedoch war ich so damit beschäftigt, jede meiner Bewegungen zu planen und meinen Tag zu überstehen, dass ich das übergeordnete Bild nicht sehen konnte. Ich war wie ein Arbeitspferd, das Scheuklappen trug und mühselig durch etwas trottete, das sich wie nasser Zement anfühlte. Ich hatte das Gefühl, als würde ich beim Gehen das Gewicht der Welt auf meinen Schultern tragen. Jeder Schritt und jede Bewegung war ein Kampf.

Diesen Zustand hielt ich dreizehn Jahre lang aufrecht, bis der Tag kam, an dem ich mich an der Schulter und auch an den Knien operieren lassen musste. Der Arzt sagte mir, dass ich noch ein paar weitere Operationen brauchte und dass sie nach und nach meine Gelenke durch künstliche ersetzen würden; und wenn die künstlichen Gelenke sich abnutzen, würde es nichts mehr geben, was man tun konnte. Es war alles sehr schwierig, nicht zuletzt, weil ich noch so jung war. In der Regel erhalten Menschen erst in fortgeschrittenem Alter künstliche Gelenke, und ich war gerade mal Anfang vierzig. Schließlich musste ich mich der kalten, brutalen Wahrheit stellen: Mein Körper baute zusehends ab, und ich hatte nur diesen einen Körper. Es war Zeit für mich, aufzuwachen.

Schweren Herzens und voller Angst erklärte ich mich bereit, meinen Job aufzugeben. Ich werde nie den Tag vergessen, wo ich den Bericht las, den mein Rheumatologe erstellt hatte, damit ich von meinem Arbeitgeber aufgrund von Erwerbsunfähigkeit entsprechende Zuwendungen bekomme. Ich öffnete den Umschlag, den er mir gegeben hatte, und las »**dauerhaft erwerbsunfähig**«. Ich fühlte mich, als hätte mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen.

Als ich den Bericht las, saß ich gerade im Wartezimmer und wartete darauf, dass man mir Blut abnehmen würde, und so sehr ich auch wie ein Baby schluchzen wollte, hatte ich das Gefühl, ich müsste mich zusammenreißen, so wie ich es immer getan hatte. Die Sprechstundenhilfe rief mich herein, und ich stopfte meine Trauer tief in meine Seele und strahlte übers ganze Gesicht. Als ich nach Hause kam, klagte ich zunächst Dan mein Leid, doch wann immer ich in Tränen ausbrach, schien ihn das physisch zu verletzen, also hielt ich sie zurück.

Mit meiner Familie war es nicht anders. Ich wollte sie nicht ängstigen, und wenn ich weinen würde, hätte ich mit Sicherheit das Gefühl gehabt, dass ihnen meine Traurigkeit sehr unangenehm war. Das Schlimmste für mich war zu sehen, wie sich jemand nicht wohlfühlt. Es war weniger schmerzhaft, meine Trauer für mich zu behalten, als das Risiko einzugehen, den anderen Unwohlsein zu bereiten.

Heute erkenne ich, dass es noch eine tiefere Abschreckung gab: Ich fürchtete, dass ein riesiger Damm brechen würde, wenn ich meinen Tränen freien Lauf ließe, und dass sie nie mehr aufhören würden. Ich wollte nur eins, nämlich dass die Menschen in meiner Umgebung glücklich waren und Spaß hatten, und es gibt nichts, was den Spaß so sehr verdirbt wie jemand, der einem ein Meer von Tränen vorweint. In diesem Zusammenhang sehe ich

vor meinem inneren Auge das Bild von der Puppe, die ich als Kind hatte, und wenn man sie mit Wasser füllte, dann weinte sie und machte in die Windeln. Ich sehe mich selbst, wie ein nie endender Strom von Wasser aus meinen Tränendrüsen fließt. Das könnte ganz schön chaotisch werden!

Also fand ich mich im Alter von rund vierzig Jahren arbeitsunfähig, gefangen in einem Körper, dem die Ärzte mit Sicherheit eine langsame und unaufhaltsame Verschlechterung voraussagten. Ich nahm wöchentlich vierzig Tabletten, um mit meiner Arthritis und den damit einhergehenden Umständen fertig zu werden, wie beispielsweise Magenprobleme aufgrund der hochdosierten entzündungshemmenden Medikamente, die ich nehmen musste. Mindestens einmal in der Woche wachte ich mitten in der Nacht auf, weil ich mich übergeben musste. Eines der Medikamente konnte Leberschäden verursachen, während ein anderes zu irreparablen Augenproblemen und Sehverlust führen konnte. Das Problem war, dass ich ohne die Medikamente nicht in der Lage war, das Bett zu verlassen. Wenn ich vergaß, am Morgen meine Tabletten zu nehmen, würde ich spätestens um die Mittagszeit fühlen, wie mein ganzer Körper noch steifer und schmerzhafter wurde, was mich daran erinnerte, schnell meine Pillen zu nehmen. Ich kann mir nicht einmal vorstellen, wie mein Leben ohne diese Medikamente gewesen wäre.

Ich hatte seit jeher damit zu kämpfen gehabt zu wissen, wer ich war, und wenn ich arbeitete, kannte ich mich zumindest als Sozialarbeiterin und hatte eine Aufgabe, einen Grund, am Morgen aufzustehen. Doch wer war ich jetzt, ohne Beruf und ohne Aufgabe? Ich fühlte mich wertlos, schwach und voller Angst.

Ich hoffte, dass Dan mich erfüllen würde, was dazu führte, dass er sich noch mehr zurückzog. Meine ver-

zweifelte Bedürftigkeit war mehr, als er ertragen konnte. Ich fühlte mich wie ein Opfer, als wäre mir das Ganze **von außen** zugestoßen, und jede Nacht betete ich darum, physisch, emotional und spirituell stärker zu werden.

Ich begann, Selbsthilfebücher und spirituelle New-Age-Bücher zu lesen und ein Tagebuch zu führen. Ich belegte einen Meditationskurs und verbrachte die nächsten sechs Jahre damit, nach Antworten zu suchen auf das, was in meinem Leben falsch gelaufen war; erfüllt von dem Wunsch, dass irgendjemand oder irgendetwas es wieder richtig machen würde.

Ich erinnere mich noch sehr gut, wie ich im Sommer 2006 ein Buch von Doreen Virtue fand, die Angel-Readings macht und Kontakt zu Engeln als spirituelle Führer aufnimmt. In diesem Buch schrieb Doreen über ihr Leben und ihre vielen Reisen, und wie sie Seminare leitete und an spirituellen Events und Zeremonien teilnahm. Bald sagte ich laut zu jedem, der mir zuhören würde: »Das ist das Leben, das ich haben will.« Ich fühlte, wie dieser Wunsch ungeheuer stark in jeder Zelle meines Wesens widerhallte; noch nie hatte ich eine derartige Sicherheit über irgendetwas in meinem Leben gespürt.

Natürlich meldete sich sofort mein Verstand mit seiner Angst, seinen Zweifeln und Urteilen und begann zu fragen, wie ich das jemals auf die Beine stellen konnte. Wer dachte ich, dass ich sei, mich selbst mit Menschen wie Doreen Virtue zu vergleichen? Der Verstand setzte sich schließlich durch und ließ mich an mir selbst zweifeln, doch für ein paar Momente hatte ich tatsächlich einen Funken von Begeisterung und Hoffnung in meinem Körper gefühlt.

Mein Interesse war geweckt, und ein paar Monate später genehmigten sich meine Schwester und ich ein Angel-Reading in Ottawa. Die Frau sagte mir, meine Engel wür-



den ihr zeigen, dass ich eines Tages Frauen und Kinder beraten würde; und sie fragte mich, ob ich schon mal was von *The Journey* gehört hatte.

Kaum in Toronto zurück, schaute ich mir als Erstes die *Journey*-Website an; und wie die Gnade es wollte, gab es ein paar Wochen später ein *Journey-Intensive*-Wochenende in Toronto. Dan und ich nahmen gemeinsam daran teil, und ich wusste auf Anhieb, dass es genau das war, wonach ich gesucht hatte. Hier waren die Werkzeuge, mit deren Hilfe ich die Weisheit meines eigenen Körpers anzapfen konnte: der Ort, wo ich das »ICH« fand, mit dem ich scheinbar den Kontakt verloren hatte.

Als wir angewiesen wurden, einen Partner für diesen Prozess zu finden, verfiel ich sofort in Panik, und die alte Angst, als Letzte oder überhaupt nicht ausgewählt zu werden, kam mit Wucht zurück. Wieder führte die Gnade mich, dieses Mal, indem ich mich der wundervollen Seele namens Sheila zuwandte, die neben mir saß. Gemeinsam führten wir einander durch unseren ersten *Journey*-Prozess. Wir hatten auf Anhieb eine Verbindung, und im darauffolgenden Frühjahr waren wir zusammen unterwegs, um alle Kurse des *Practitioner Programs* zu absolvieren. Dabei erkannte ich, dass man, wenn man sein Herz öffnet und die eigene Wahrheit zum Ausdruck bringt, auf einer tieferen Ebene den Kontakt zu anderen herstellt, und ich etablierte auf Anhieb eine Verbindung zu einem anderen Menschen auf eine Weise, die zu entwickeln ich in der Vergangenheit Jahre gebraucht hätte.

Während jenes ersten Wochenendes machte ich zwei Prozesse, die mich beide zu einem tieferen Bewusstsein und in die ewige Weisheit meines Körpers führten. Ich habe erfahren, dass es schwierig ist, wenn ich auf dieser tieferen Ebene arbeite, mich an die Einzelheiten des Prozesses zu erinnern. Ich werde das, was geschehen ist, so gut wiedergeben, wie ich kann.

Bei den meisten meiner *Journey*-Prozesse habe ich erfahren, dass die Weisheit unseres Körpers uns erlaubt, eine Emotion zu fühlen und uns dann zu einer Erinnerung zurückführt, bei der wir zum ersten Mal diese Emotion gefühlt haben. Die Emotion, die ich gefühlt habe, war eine Mischung aus Angst und Besorgnis, und die Erinnerung, die damit hochkam, führte mich zurück zu einem Tag, als ich sieben Jahre alt war und draußen spielte. Einer meiner Brüder kam herausgelaufen und sagte, dass unser Dad am Ausflippen war. Wir rannten alle ins Haus, und ich erinnere mich, dass er meine Mutter anbrüllte, die dastand, sich alles schweigend anhörte und ihn ansah, während er schrie und fluchte und mit dem Fuß gegen die Tür des Küchenschrankes trat, bevor er den Tisch an einer Ecke hochhob und dann wieder fallen ließ. Er schlug mit der bloßen Faust auf den Tisch und die Ablage und schrie und trat wie wild um sich. Ich stand im Türrahmen, vor Angst wie erstarrt, doch irgendwie gezwungen, mir die ganze Szene anzusehen. Es war, als würde man vom Bürgersteig aus einen Unfall sehen und nicht in der Lage sein wegzuschauen.

Ich glaube, das war das erste Mal, dass ich meinen Dad so wütend gesehen habe, und ich war verwirrt und voller Angst und neugierig, was da passiert war, und wütend auf ihn, dass er mir und meiner Mom einen solchen Schrecken einjagte. (Ich weiß nicht, ob sie wirklich Angst hatte, doch mein jüngeres Ich ging davon aus.) Später erkannte ich, dass ich zu jenem Zeitpunkt auch einen Glaubenssatz übernommen hatte: Wenn man seine Wut nicht kontrolliert, kann man Menschen Angst einjagen, oder die Leute würden denken, dass irgendwas mit einem nicht stimmt. Darüber hinaus entdeckte ich später, dass ich damals einen Eid ablegte: *niemals Wut zu zeigen*.

Als ich in meinem Prozess am Lagerfeuer bedingungsloser Liebe und Akzeptanz mit meinem Vater sprach, war

ich in der Lage, ihm genau zu sagen, welche Gefühle sein Verhalten in mir hervorgerufen hatte. Ich erkannte das Muster, das ich entwickelt hatte, nämlich nie irgendetwas zu tun, das meinen Vater in Wut versetzen könnte, aus Angst vor einer Wiederholung jener schrecklichen Szene. Außerdem konnte ich am Lagerfeuer mit meiner Mutter sprechen, und ich merkte, dass ich ihr gegenüber Zorn fühlte, weil sie nicht für sich eingestanden war und mich nie lehrte oder ermutigte, für *mich selbst* einzustehen und das zum Ausdruck zu bringen, was ich fühlte.

Das Schöne an diesem Prozess war, dass sowohl meine Mom als auch mein Dad eine Gelegenheit hatten zu antworten und mir zu erklären, was sie damals gefühlt hatten. Mein Dad war Lastwagenfahrer und jede Woche von Sonntagabend bis zum darauffolgenden Freitagabend unterwegs. Das heißt, er war nicht mehr als zwei Tage in der Woche bei uns. Als ich sah, wie er sich in seinem eigenen Haus wie ein Außenseiter fühlte, empfand ich tiefes Mitgefühl für ihn. Außerdem sah ich, dass meine Mom genauso war wie ich; sie wollte nichts anderes, als dass die Menschen in ihrer Umgebung glücklich waren, und sie sorgte dafür, indem sie immer nachgab und andere zufriedienstellte und nie einen Aufstand machte. Beide, mein Vater und meine Mutter, taten das Beste, was sie mit dem emotionalen Verständnis und den Ressourcen tun konnten, die ihnen damals zur Verfügung standen.

Um ehrlich zu sein, ich kann mich nicht an den zweiten Prozess erinnern, den ich an diesem Wochenende erlebt habe; ich weiß nur, dass sich in meinem Inneren etwas veränderte. Am Sonntagabend fuhr ich mit einem wunderbar friedvollen Gefühl zurück nach Hause, in dem Bewusstsein, dass eine Erinnerung, die ich 40 Jahre lang ohne es zu wissen mit mir herumgetragen hatte, mit einer solchen Klarheit betrachtet – und verändert – werden konnte; und ich war in der Lage, meinen Eltern für

ihre Handlungen zu vergeben, und meinem jüngeren Ich dafür zu vergeben, meinen eigenen Schmerz in Verbindung mit der Erinnerung und den daran beteiligten Menschen kreierte zu haben.

In den Tagen nach dem *Journey-Intensive*-Wochenende setzten Dan und ich uns zusammen, um miteinander zu reden. Er sagte mir, dass er sehen konnte, dass es mir »nicht gut ging« und dass er das Gefühl hatte, unsere Beziehung sei zu ihrem natürlichen Ende gekommen und dass wir getrennte Wege gehen sollten. Ruhig erwiderte ich: »Okay«, und ich meinte es ehrlich, es war wirklich okay. Und dies kam von einer Frau, die sich mit aller Kraft an ihren Mann geklammert hatte, um ihn nicht zu verlieren, während er alles daransetzte, mich wegzustoßen! Je mehr er mich weggestoßen hatte, desto mehr hatte ich mich an ihn gehängt. Ich hatte Dan zum Mittelpunkt meines Lebens gemacht und hatte keine Ahnung, wer ich ohne ihn war. Dan ist eine großartige, wunderbare Persönlichkeit, und ich hatte mich 24 Jahre lang durch ihn identifiziert.

Ich bin immer noch von Ehrfurcht ergriffen, dass ein *Journey-Intensive*-Wochenende ausreichte, um etwas Tiefgreifendes in mir zu verändern, und mich wissen ließ, dass dies genau das war, was ich tun sollte. In jenem Moment fiel alle Angst von mir ab, und es gab nichts als Frieden und Akzeptanz.

Dan und ich haben viele Male über den Verlust der guten Aspekte unserer Beziehung geweint, und Dan hat mehr als einmal gesagt: »Ich weiß nicht, warum ich das tue«. Ich glaube wirklich, dass er es auf irgendeiner Ebene für mich getan hat. Ich weiß, dass ich nicht getan oder erfahren haben könnte, was ich erfahren habe, wenn Dan und ich noch zusammen wären. Ich musste mich von dieser Kodependenz befreien, die wir kreierte hatten, damit ich meinen eigenen Weg finden konnte.

Ich machte mit meiner *Journey*-Arbeit weiter, absolvierte das *Practitioners Program* und qualifizierte mich als akkreditierte *Journey*-Therapeutin. Im Anschluss durchlief ich das *Visionary Leadership* und *Conscious Coaching Program*, und mein Bewusstsein, Wachstum sowie meine emotionale und physische Heilung machten immer weitere Fortschritte.

Während der letzten drei Jahre sind Dan und ich Freunde geblieben. Die Veränderung in unserer Beziehung war manchmal sehr schmerzhaft, während ich Dan und die alten Muster losließ. Dan ist für mich ein wundervoller Lehrer gewesen. Und jedes Mal, wenn irgendetwas, was er tut oder sagt, eine bekannte Reaktion bei mir hervorruft, zeigt mir dies, was ich bei mir selbst anschauen muss. Viele Male, wenn ich von einem *Journey*-Event zurückgekommen bin, bei dem ich neue Einsichten gewonnen habe, rief ich Dan an und sagte: »Es tut mir so leid für die vielen Male, wo ich dir die Schuld an meinem Schmerz gegeben habe.« Es fühlt sich ungemein befreiend an, in der Lage zu sein, die energetischen Schnüre zu den alten Verletzungen und Schmerzen und den Opfergeschichten zu durchtrennen, die ich mir selbst erzählt habe. Ich erkenne, dass es *mein* Schmerz war, den ich projiziert und für den ich ihm die Schuld gegeben habe; wenn ich diesen Schmerz anerkenne und akzeptiere, kann Heilung eintreten.

Meine physische Gesundheit hat sich dramatisch verbessert. Ich kann nicht einen bestimmten Prozess oder ein bestimmtes *Journey*-Ereignis benennen, dem ich meine physische Heilung zu verdanken habe. Jedes Mal, wenn ich alten Schmerz und Verletzungen kläre und »loslasse«, reagiert mein Körper entsprechend.

Allerdings erinnere ich mich an ein paar Gegebenheiten, bei denen mich tiefe Ehrfurcht ergriffen hat: Die jeweilige Verbesserung war so offensichtlich, so jenseits

aller Zweifel. Das erste »Vor- und Nachher«-Szenario hatte mit den morgendlichen Yogaübungen zu tun, an denen ich bei zwei verschiedenen Journey-Ereignissen teilnahm. Ich hatte mich nie zuvor mit Yoga beschäftigt, weil es für mich aufgrund meiner eingeschränkten Bewegungsmöglichkeit so schwierig war, mich auf den Boden zu legen und wieder aufzustehen. Ich war jedoch bereit teilzunehmen und zu tun, was ich tun konnte. Ich erinnere mich genau, dass ich bei meinem ersten *Manifest Abundance Retreat* im April 2007 irgendwann versuchte, eine Haltung namens »Hund« einzunehmen, mich dabei mit Händen und Füßen auf dem Boden abstützte und feststellte, dass ich mein rechtes Handgelenk nicht drehen konnte, also machte ich eine Faust und benutzte die Seite meiner Hand, um mich in der Position halten zu können.

Als ich drei Monate später das *No Ego-Retreat* machte, nahm ich wieder an der morgendlichen Yoga-Session teil. Auch dieses Mal ging es in die Übungsfigur des Hundes, und zunächst war es mir nicht bewusst, doch dann merkte ich, dass mein Handgelenk gedreht war und beide Hände flach auf dem Boden lagen. Tränen traten mir in die Augen, weil dies das erste Mal seit Jahren war, dass ich eine physische Verbesserung erlebte.

Das zweite beglückende Ereignis passierte bei einem anderen Wochenend-Retreat mit dem Titel *Healing With Conscious Communication*, ebenso im April 2007. In einer Pause am Samstagnachmittag gingen wir nach draußen, um den Sonnenschein zu genießen. Der einzige Ort, wo man sich hinsetzen konnte, war der Bordstein. Ich hätte mich gerne hingesetzt, wusste jedoch, dass ich mich unmöglich so weit hinunterbeugen und wieder hochkommen konnte. Also blieb ich stehen.

Am Sonntag wiederholte sich die Szene, nur schaute ich dieses Mal nach unten und dachte: »Ich kann es.« Also drehte ich mich um und setzte mich hin. Ich war total

begeistert und sagte zu meinen Freunden: »Ich habe mich hingesetzt!« Sie waren ein wenig erstaunt ob dieser scheinbar offensichtlichen Aussage. »Ihr könnt es nicht wissen. 20 Jahre lang war ich nicht in der Lage dazu.« Anschließend gelang es mir problemlos, wieder auf die Füße zu kommen. Es war wahrhaftig ein Wunder! Irgendwann in den vorausgegangenen vierundzwanzig Stunden war mein Körper weniger rigide geworden und erlaubte mir, mich zu bücken und im warmen Sonnenschein mit meinen Freunden auf der Bordsteinkante zu sitzen.

So viele Dinge sind mir klargeworden; wobei das Wichtigste die Erkenntnis ist, wie sehr ich in meinem Kopf gelebt hatte, und es kam mir im Nachhinein so vor, als hätte sich mein Körper meinem Denken angepasst. Heute sehe ich, wie ich meinen Körper immer gehasst und das Gefühl gehabt hatte, dass er unattraktiv war. Ich erinnere mich, wie ich im Alter von acht Jahren dachte, dass ich im Badeanzug fett aussah, dass ich mir meiner körperlichen »Mängel« bewusst war und ihn deshalb lieber immer bedeckt hielt. Ich kümmerte mich nicht um meinen Körper, hörte nicht auf ihn und tat so, als hätte ich nichts mit ihm zu schaffen. Ich sehe, wie er gegen mich rebelliert hat, und wie ich auf eine stille und selbstzerstörerische Weise gegen mich selbst rebelliert habe. Die Arthritis war meine Möglichkeit, die Wut auszudrücken, die niemals auszudrücken ich mir vor so langer Zeit geschworen hatte. So als würde ich innerlich mit aller Kraft »Fuck you!« brüllen, und das Feuer in meinen entzündeten Gelenken war mit Sicherheit ein Zeichen dafür. Niemand wurde verletzt außer ich selbst, und die Wut richtete sich nach innen anstatt nach außen.

Mittlerweile sind drei Jahre seit meinem ersten *Journey*-Wochenende vergangen, und mein Leben hat sich von Grund auf und für immer verändert. Diese Jahre waren

eine unglaubliche Zeit voller Gelegenheiten und Erfahrungen, die ich nie für möglich gehalten hätte. Von dem Moment an, wo ich beschloss, diesem Weg zu folgen, hat sich alles so entfaltet, als wäre es von göttlicher Hand gelenkt. Vor wenigen Tagen erst erkannte ich, dass mein Leben leicht und mühelos ist, es sei denn ich entscheide, dass es nicht so ist; dann kann *ich* es in einen Kampf verwandeln. Wenn ich mir des Kampfes bewusst werde und die Magie zulasse, wird das Leben wieder leicht und mühelos.

Es ist definitiv kraftspendend und ermutigend zu wissen, dass ich heute entscheiden kann, wie mein Leben aussehen und sich anfühlen soll. Früher habe ich immer gesagt »ich muss« und heute sage ich »ich will«. Ich behaupte nicht, dass es immer leicht ist; das Leben bietet uns jeden Tag eine Zwickmühle, oder zwei Enden jenes sprichwörtlichen Seils zum Tauziehen, die ich nehmen und daran ziehen kann, oder ich kann die Emotionen, die hochkommen, einfach nur wahrnehmen und zulassen.

Mit »Zwickmühle« meine ich das gleichzeitige »Ich möchte« und »Ich möchte nicht«, das »Ich sollte« und »Ich sollte nicht«, »Ich könnte« und »Ich könnte nicht«, »Ich muss« etc. ... die Liste ist endlos. Ich weiß nicht, wie Sie damit umgehen, aber für mich sind diese Zwickmühlen anstrengend, energieraubend und verwirrend. Ich begreife, dass es sich dabei um den Preis handelt, den unser Ego verlangt, und dass das Herz und der Verstand, die linke und die rechte Gehirnhälfte, wählen können, in Harmonie oder Disharmonie zu funktionieren. Und ich habe ein paar Techniken entdeckt, die mir sehr helfen, diese innere Harmonie wiederzufinden, wenn sie mir mal abhanden kommt.

Die erste nenne ich meine »Bully«-Technik in Anlehnung an die Menschen, die andere zu ihrem eigenen Vergnügen schikanieren und terrorisieren. Eines Morgens



lag ich im Bett und dachte über eine schwierige Situation nach, mit der ich konfrontiert war, und hatte keine Ahnung, wie ich damit umgehen sollte. Mir fiel auf, dass ich in meinem Kopf einen sehr negativen inneren Dialog hörte. Wie ich bereits erwähnt habe, bin ich ein sehr visueller Mensch; und als ich meine Augen schloss, sah ich, dass die von mir benötigten Antworten in einem Tresor lagen. Vor dem Tresor stand eine Bande von Rüpel, und sie alle waren Aspekte von mir. Da waren die Zicke, der Selbstzweifler, der Pessimist und viele andere selbstzerstörerische und negative Aspekte meiner selbst. Sie beschimpften mich auf die gemeinste Weise. Also stellte ich mir vor, wie ich zu jedem Einzelnen von ihnen ging und mit voller Akzeptanz und Liebe fragte: »Was ist es, das du brauchst?«

So wie alle Bullys kehrten sie den starken Mann raus, um Angst und Unsicherheiten zu überdecken, während sie in Wahrheit Liebe und Akzeptanz suchten. Als ich ihnen diese ersehnte Anerkennung und Liebe gab, wurden sie ganz weich und sagten, es täte ihnen leid und dass sie nur versuchten, mich zu beschützen. Sie traten zur Seite, und ich war in der Lage, den Tresor mit allen Antworten darin zu öffnen. Die wichtigste Antwort lautete: *»Liebe und akzeptiere einfach jeden Aspekt von dir, und du kannst alles tun, was dein Herz begehrt.«*

Mir wurde klar, dass die Teile von mir, die ich ursprünglich als Schwäche oder Sichzurückziehen verstanden hatte, in Wahrheit eine Bereicherung und Stärke sein können. Hartnäckigkeit kann Entschlossenheit werden, obsessives Verhalten kann sich in ein Auge für Details verwandeln, Skepsis kann die Stimme der Vernunft sein und so weiter. Wenn wir alle Teile unseres Wesens lieben und annehmen, können wir zu der Größe erblühen, die unsere wahre Essenz ist.

Eine andere Technik, die ich bei mir selbst anwende, wenn ich merke, dass ich innerlich mit etwas kämpfe oder mich geistig oder physisch unwohl fühle, besteht darin, dass ich mir einen Moment Zeit nehme, um still zu werden und zu fragen: »Was ist da? Was fühlst du *wirklich*?« Wenn ich das Gefühl benenne und es akzeptiere, verliert es seine Gewalt über mich. Es ist wie beim Schreckgespenst im Schrank: Einmal bloßgestellt, verliert es allen Schrecken.

Vor einiger Zeit war ich bei meiner Schwester und damit beschäftigt, meine Steuererklärung zu machen. Ich konnte mich jedoch nicht konzentrieren, nicht zuletzt weil ich offensichtlich meinen Ischiasnerv eingeklemmt und Schmerzen im Bein hatte. Ich versuchte, weiterzuarbeiten und den Schmerz zu ignorieren, doch er wurde immer schlimmer. Schließlich hörte ich auf und fragte: »Was ist da?« Und im nächsten Moment erkannte ich, dass ich mich schuldig fühlte. Ich hatte meinen Vater zu Hause zurückgelassen, obwohl er sich gewünscht hatte, dass ich eine Spazierfahrt mit ihm unternehme, und hier war ich, im Haus meiner Schwester, und tat etwas nur für mich. In dem Augenblick, wo ich das Schuldgefühl benannte und anerkannte, verging der Schmerz und ich war in der Lage, mich zu fokussieren und zu tun, was ich tun musste.

Das Gleiche gilt für jeden physischen Schmerz in meinem Körper. In der Vergangenheit habe ich häufig unter großen, schmerzhaften Fieberbläschen am Mund gelitten. Sobald ich heute so ein Bläschen kommen fühle, gehe ich direkt in mein Bewusstsein und frage: »Was ist da?« oder »Wenn es irgendwelche Worte oder Emotionen gäbe, was könnten sie sein?« Jedes Mal war es nicht zum Ausdruck gekommene Wut; und indem ich das Fieberbläschen anerkenne und zulasse, bildet es sich gar nicht erst. In der Regel sage ich die Worte laut oder schreibe sie in mein

Journal, zum Beispiel: »Ich bin wütend, weil ...« und trage das Entsprechende ein. Das hat auch bei Halsschmerzen funktioniert, die ich immer als Vorboten einer Erkältung verstanden habe. Doch jedes Mal haben sie sich als nicht ausgedrückte Wut herausgestellt, und wenn sie ausgedrückt wird, sind die Halsschmerzen am nächsten Tag fort.

Dies ist ein wunderbares Geschenk, das ich mir selbst gemacht habe. Fähig zu sein, mich wieder mit meinem Körper zu verbinden und auf ihn zu hören, ist faszinierend. Wie ich bereits erwähnt habe, hat sich meine physische Gesundheit über alle Maßen verbessert. Unter der Aufsicht meines Arztes habe ich nach und nach die Anzahl meiner Medikamente immer weiter reduziert, und heute komme ich ganz ohne aus. Sie haben richtig gelesen ... von vierzig Tabletten pro Woche für meine Arthritis bis auf null. Zurückgeblieben ist der Schaden in meinen Gelenken aus der Zeit, als sie entzündet waren, doch jeden Tag vertraue ich darauf, dass sie weiter heilen. Mein Nacken ist noch immer steif, und ich kann meine Arme (noch) nicht über den Kopf heben. Und wenn das Hinunterbeugen, um meine Haare unter der Dusche zu waschen, das Schwierigste ist, mit dem ich fertig werden muss, will ich es mit aller Liebe akzeptieren.

Ich habe mit meinem Körper und der rheumatoiden Arthritis Frieden geschlossen. Ich bin zutiefst dankbar für alles, was mir passiert ist und für jeden Schmerz, den ich gefühlt habe. Wenn es das war, was ich brauchte, um aufzuwachen und auf meinen Körper und mein Leben zu hören, dann bin ich für immer dankbar dafür. Heute übe ich mich jeden Tag darin, meinen Körper genauso zu akzeptieren, wie er ist. Ich möchte ihn ehren, indem ich esse, um ihn zu nähren, anstatt ihn mit allem Möglichen anzufüllen, um Hunger zu vermeiden, oder mich selbst zu trösten, oder eine Emotion zu fühlen.

Ich glaube, dass jede Situation, in der ich mich befinde, eine Gelegenheit ist zu lernen und zu wachsen, und wenn ich meine Komfortzone verlasse, werden mir alle verborgenen limitierenden Glaubenssätze oder Auslöser enthüllt. Früher habe ich mein Leben geführt, indem ich verleugnet, vermieden und der Welt eine falsche Fassade gezeigt habe. Außerdem habe ich das Glück in der Außenwelt gesucht. Ich tat so, als wäre alles in Ordnung und mein Leben wunderbar. Ich versteckte meinen physischen und emotionalen Schmerz, und als Dan und ich uns trennten, waren – abgesehen von ein paar sehr engen Freunden, die die Wahrheit kannten – die meisten Personen in unserem Leben entsetzt, da sie dachten, zwischen uns sei alles wunderbar. Die Tatsache, dass ich hier rückhaltlos meine Wahrheit mitteile, ist ein Zeugnis für die Macht der *Journey*-Arbeit. Ich entscheide, in Wahrheit zu leben, und wenn ich mich öffne und enthülle, gewinne ich dadurch eine Verbindung zu mir selbst. Alles, wonach ich außerhalb von mir gesucht habe, ist hier in meinem Inneren.

Ich liebe diese Arbeit aus ganzem Herzen und glaube an sie. In letzter Zeit hatte ich die große Ehre, diese Arbeit mit anderen zu teilen und von Labrador bis nach British Columbia und viele Orte dazwischen zu reisen. Es war mir vergönnt, an Schwitzhütten-Zeremonien teilzunehmen, *First-Nation-People* kennenzulernen und von ihrer Weisheit zu lernen. Wie durch ein Wunder lebe ich heute das Leben, das Doreen Virtue in ihrem Buch beschrieben hat und das mich so begeistert hatte. Irgendwie fand mein Traum seinen Weg hinaus in dieses großzügige und liebevolle Universum und kam als Realität leicht und mühelos zu mir zurück.

Meine Familie ist mir ein wahrer Segen gewesen; sie hat nie aufgehört, mich zu lieben. Ich hatte nie eigene Kinder, und meine Nichten und Neffen sind stets ein

wahrer Lichtschein in meinem Leben gewesen. Im Scherz sage ich immer, dass ich mit all meinen Reisen und *Journey*-Kursen ihr Erbe verschwende; doch Spaß beiseite, das beste Geschenk, das ich ihnen geben kann, ist nicht Geld, sondern den Worten Taten folgen zu lassen und ihnen zu zeigen, dass das Leben gelebt und in ganzer Fülle angenommen werden muss.

Als das Leben meiner Tante Florence sich dem Ende zuneigte und sie künstlich beatmet werden musste, sagte sie meiner Schwester und mir beim Abschied: »Genießt euer Leben in vollen Zügen.« Und das ist meine Intention: mein Leben in vollen Zügen zu genießen und diese *Journey*-Werkzeuge mit anderen zu teilen, damit sie, wenn sie wollen, das Gleiche tun können.

Ich schätze mich glücklich, dass ich seit vielen Jahren wunderbare Freunde habe, die immer wieder viel Freude, Lachen und Liebe in mein Leben bringen. Und die neuen Freunde, die ich durch die *Journey* gewonnen habe, haben mein Herz noch weiter geöffnet. Wenn Sie mich heute sehen, werden Sie höchstwahrscheinlich ein Lächeln auf meinem Gesicht erblicken, doch jetzt ist es ein echtes Lächeln, nicht eine Maske, um Schmerz zu überdecken. Während ich dies hier schreibe, lasse ich meinen Tränen freien Lauf, und es sind Tränen der Freude.

Das größte Geschenk, das *The Journey* und *Visionary Leadership* mir gegeben haben, ist Bewusstsein: das Bewusstsein, dass ich meine eigene Realität kreieren kann und die Fähigkeit besitze, mein Leben zu ändern und meinen Körper zu heilen.

Und das habe ich getan! Indem ich mich diesem Bewusstsein geöffnet habe, hat die rheumatoide Arthritis, die mich einst gefangen hielt, ihren Griff merklich gelockert. Und während ich lange unterdrückte Emotionen willkommen heiße und limitierende Glaubenssätze auf-

decke und kläre, dankt mein Körper mir, indem er sich leichter und freier bewegt. Hoffnungslosigkeit ist der Hoffnung gewichen, und Vertrauen hat die Angst ersetzt.

Ich habe von einem Leben, das von emotionalen und physischen Schmerzen erfüllt und ein täglicher Kampf war, zu einem Leben angefüllt mit ungeahnten Möglichkeiten, Leichtigkeit, Begeisterung und unendlich viel Dankbarkeit gefunden.