

Silvia Miller

Reise durch das Selbst

**Sich selbst finden, erkennen
und verstehen**

Copyright: © 2016: Silvia Miller

Lektorat: Erik Kinting / www.buchlektorat.net

Umschlag & Satz: Erik Kinting

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
1. Edwin	15
2. Draußen.....	29
3. Die Energieverwaltung	37
4. Die Sonne.....	41
5. Wahrnehmung.....	49
6. Ein kleiner Umweg	53
7. Das Unterbewusstsein.....	61
8. Erkenntnisse	71
9. Ungeheuerliches	77
10. Die kleine Stimme	85
11. Schmerz.....	91
12. Das Herz.....	97
13. Liebe und Kummer	105
14. Die Mitte	109
15. Die Augen.....	117
16. Die Stimme der Vernunft	125
17. Über Erfahrungen	131

18. Schuld?.....	135
19. Der Kopf	141
20. Vertrauen	145
21. Im Hier und Jetzt und nicht allein	151
22. Der stille Beobachter	157
23. Intuition.....	163
24. Das innere Kind.....	167
25. Beim höheren Selbst.....	173
26. Ein guter Vorschlag.....	181
27. Wo die Reise begann.....	185
Nachwort.....	189
Danksagung.....	193
Die Autorin.....	195

Vorwort

Jeder kommt früher oder später in seinem Leben – aus Gründen, die sich einem manchmal nicht erschließen – an einen Punkt, an dem man nach Antworten sucht; meist in einem Alter, in dem man einen Beruf erlernt, eine Familie gegründet hat. Die Kinder sind vielleicht schon aus dem Gröbsten raus und eines Morgens steht man vor dem Spiegel und fragt sich: *War das nun alles?*

Oder die Fragen gehen tiefer:

- *Warum bin ich, wie ich bin?*
- *Warum fühle ich so?*
- *Woher kommt das alles?*
- *Warum habe ausgerechnet ich diese Krankheit?*
- *Warum passiert mir ständig so was?*

Die Fragen im Kopf überschütten den Geist, den Verstand und nicht selten sind die Fragen so bohrend, dass man meint, sie würden künftig das Leben bestimmen. Man verfällt diesen Fragen und steigert sich oftmals sogar in sie hinein und/oder verliert die Kontrolle über sie und lässt sich von ihnen beherrschen. Das kann im schlimmsten Fall zu tiefen Depressionen führen.

Wenn man aber genug Willen und Neugier hat, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, beginnt die gezielte Suche nach den Antworten:

- *Was kann ich tun?*
- *Wie kann ich mir da selbst raushelfen?*
- *Was kann ich verändern?*
- *Wie kann ich damit fertig werden?*

Ein Weg, die Antworten auf diese Fragen zu finden ist, sich Klarheit über sich selbst zu verschaffen, sich endlich mal Zeit für sich selbst zu nehmen – die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

An diesem Punkt gelangen viele Menschen an einen Glauben, zu neuem Wissen, zu neuen Erfahrungen mit sich selbst und anderen. Es steht völlig außer Frage, dass der eine die Erkenntnisse anderer als Quatsch, Hokusfokus, Unsinn oder gar als Lüge abtut. Andersherum verhält es sich genauso. Und oft ist das der Moment, in dem Freunde und Verwandte müde lächelnd und recht verständnislos fragen: *Bist du jetzt in der Midlife-Crisis, oder was?*

Zum Glück hat aber jeder für sich selbst – und nur für sich allein – die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Wegen und Erkenntnissen zu wählen, welche ihm am meisten liegen und gefallen. Je mehr eine Art der Erkenntnisgewinnung gefällt,

desto leichter wird es einem fallen, sie für sich anzunehmen. Und sie annehmen heißt, sich ernsthaft Gedanken zu machen, sie zu verinnerlichen, sie sich zu eigen machen, in ihr zu leben, aus ihr zu lernen.

Es gibt unzählig viele Möglichkeiten: Man kann anfangen, sich in Sport zu stürzen, Kurse an Abendschulen absolvieren, den Glauben für sich entdecken, sich Anregungen aus Lebenshilfebüchern suchen, malen und so weiter. Die Liste könnte unendlich weitergeführt werden. Man kann auch mehrere Sachen kombinieren, aber es gibt für alles nur eine einzige Regel, einen einzigen Grundsatz, den man beherzigen sollte: *Hauptsache, es tut einem selbst gut!* Und das kann so unendlich viel sein: der Sonnenuntergang, ein schöner Film (auch ruhig einer, bei dem man einfach einmal so richtig losheulen muss, denn das befreit), den Wind fühlen, eine Blume ansehen, der Duft des Lieblingstees, manchmal sogar einfach das Atmen.

Mir erging es in allem ebenso. Und ich fand meine Antworten: In mir ist ein Glaube gewachsen; der Glaube daran, dass ich auf alles, was ich erlebe oder was mir passiert, Einfluss habe. Dass ich jederzeit selbst entscheiden kann, was und wie ich es erleben möchte. Und selbst wenn ich etwas erlebe, was mir nicht so gut gefällt und eigentlich ganz

anders geplant war, verstehe ich meist den Grund dahinter.

Es gab zu Beginn meines Weges (ja, und gibt es manchmal immer noch) nur eine Schwierigkeit: Ich konnte es nicht ganz verstehen. Ich wusste nicht, wie ich mir das Erfahrene selbst verständlich machen sollte, also tat ich, was ich letztendlich in den vielen, wunderbaren und so hilfreichen Büchern zu diesem Thema gelesen hatte: Ich folgte meinem Gefühl.

Ich versuchte, das Gelesene zu verinnerlichen, indem ich in mich hineinsah und mir ausmalte, wie alles in mir auf die einzelnen Themen reagierte. Und plötzlich sah ich die Geschichte, die Du gleich lesen wirst. Ich habe sie gesehen und gefühlt, also habe ich sie aufgeschrieben.

Ich wünsche mir, Dir damit einen Einstieg geben zu können. Wenn Du Dich mit dieser Materie, der Materie: *Ich* noch nicht auseinandergesetzt hast, mache ich Dich damit ja vielleicht neugierig? Entscheide selbst. Nimm für Dich mit, was Dir gefällt, was Dir – und nur Dir – guttut und gefällt.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich! Niemand wird Dir das abnehmen, niemand wird Deine Arbeit, auch die an Dir selbst, für Dich erledigen ... und das ist auch gut so. So kannst Du Dich entfalten und entwickeln, ganz so, wie Du für Dich

allein meinst, dass es am besten für Dich ist. Also warte nicht einfach auf bessere Zeiten. Nur Du kannst dafür etwas tun – vor allem für Dich selbst.

Ich kann Dir jetzt schon versprechen, dass es Absätze oder Kapitel in dieser Geschichte geben wird, bei denen Du mit gerümpfter Nase und hochgezogenen Augenbrauen denken wirst: *Naja, glaube ich nicht, aber egal.* Dann versuche das Gelesene einfach ein bisschen sacken zu lassen. Vielleicht erschließt sich Dir alles am Ende und Du siehst alles in einem Zusammenhang.

Zwischen den Kapiteln wirst Du kleine Aufmerksamkeitsübungen finden. Ob Du sie nutzen und anwenden möchtest, bleibt ganz Dir überlassen.

Noch ein ganz wichtiger Hinweis:

Dieses Buch ersetzt auf keinen Fall einen Arzt oder Therapeuten! Beide können Dich im richtigen Maß unterstützen und Dir zur Seite stehen. Es ist keine Schande, sich von außen Rat zu holen!

Und nun lehne Dich gemütlich zurück, lass wie ich Deiner Fantasie freien Lauf und genieße meine Reise durch mein Selbst ... oder auch durch Dein Selbst?

1. Edwin

Ich hatte fest geschlafen und geträumt. Zumindest glaubte ich das. Dann wachte ich plötzlich an einem Ort auf, den ich nur aus meiner Fantasie kannte. Mir war völlig rätselhaft, wie ich dorthin gelangt war. Es war ein großer Raum, nur durch Kerzen beleuchtet; das Licht strahlte Wärme aus.

Nachdem meine Augen sich an das warme Licht gewöhnt hatten, setzte ich mich auf und schaute mich langsam um. Der Raum war an einigen Stellen rund, an anderen Stellen mit Nischen und Ecken versehen. Er war voll mit schweren, hölzernen Regalen, in denen sich unzählige Bücher und Schubladen befanden. Einige der Regale waren ordentlich eingeräumt, an anderen Stellen schien jedoch das reinste Chaos zu herrschen. Ein kleiner Haufen Pergamentblätter lag wirr auf dem Boden vor einem der Regale, Bücher waren an einigen Stellen einfach aufgehäuft, statt ordentlich sortiert eingeräumt zu sein. Die Zeit hatte die Wände, sofern man sie sehen konnte, gelblich werden lassen. An der Decke konnte man ein Holzgebälk erkennen, das zu einer Art Kuppel geformt war. Im Schein des Kerzenlichtes strahlte dieser Raum eine unsagbare Gemütlichkeit aus. In einem gemauerten Kamin brannte ein kleines Feuer, stetig und ruhig.

Trotz der vielen Kerzen und dem Kaminfeuer im Raum, war es nicht heiß oder stickig. Es war angenehm, lauschig warm und ab und zu zog ein leichter, erfrischender Lufthauch durch den Raum.

Ich blickte weiter umher und sah einige Tische, auf denen sich weitere Bücher und Pergamentblätter türmten oder einfach wild herumlagen. An einem der Tische entdeckte ich einen alten Mann. Sein langes hellgraues Haar schlängelte sich unter seinem dunkelgrauen spitzen Hut hinab auf seine Schultern und seine dunkelgraue Kutte. Sein ebenso langer und hellgrauer Bart war ordentlich gekämmt und reichte ihm bis zur Brust. Er blätterte in einem Stapel Pergamentblätter und hielt ab und zu inne, um darin zu lesen. Neben ihm stand ein brauner Tonbecher, aus dem sich heißer Dampf empor-schlängelte. Es war heißer Jasmin-tee, dessen süßlicher Duft, den ich so sehr mochte und deshalb auf Anhieb erkannte, sich durch den ganzen Raum bis hin zu mir zog.

Erinnern, dachte ich bei mir, *woran erinnert mich das alles hier?* Der ganze Raum – der alte Mann, die Bücher, die Pergamentblätterstapel, das Kerzenlicht, ja selbst der Jasmin-duft ... alles erinnerte mich an irgendetwas. War es aus einem Film oder mehreren? War es eine Mischung aus diesen Erinnerungen und meinen eigenen Vorstellungen?

Verwundert, neugierig und gespannt erhob ich mich und ging zur Mitte des Raumes. »Wo sind wir hier?«, wagte ich leise zu fragen.

Der alte Mann blickte nicht von seiner Arbeit auf, murmelte jedoch mit tiefer und zugleich warmer Stimme: »In der Erlebniskammer.«

Ich trat an einen der Tische und sah etwas genauer auf einige der Blätter, die ungeordnet darauf lagen. Ich konnte meinen Augen kaum trauen: Es waren Notizen – aber nicht irgendwelche, sondern etwas, das ich irgendwann einmal gedacht hatte. Da waren meine eigenen Gedanken notiert! Ich versuchte, in mich hineinzublicken und auf einmal wusste ich, wo ich war.

»Und wer bist du?«, hörte ich die Stimme des alten Mannes. Er saß hinter mir und ich hatte das Gefühl, als würden seine Blicke auf meinem Rücken ruhen. Meine Augen wanderten umher, während ich nach den richtigen Worten suchte, um das zu erklären. »Ich ...«, begann ich langsam und leise, hielt jedoch kurz inne. Ich drehte mich zögernd zu dem alten Mann um und bemerkte zunächst nicht, dass ich eines der Pergamentblätter in Händen hielt, auf das ich nun mit meinem Blick deutete. »Ich bin wohl der Schöpfer dieser Notizen.« Während ich dies sagte, wanderte mein Blick von dem Notizblatt zum Nachbartisch und traf schließlich auf die blau-

en Augen des alten Mannes, die mich freundlich ansahen. Mich erfasste ein Gefühl von Scheu und ich wandte verlegen den Blick ab.

»Mmhmm«, macheder alte Mann langsam. »Das ist ja interessant.«

»Darf ich fragen, wer du bist?«, fragte ich höflich. Der alte Mann lächelte sanft und ich sah durch sein Lächeln große Weisheit, Freundlichkeit, Verständnis und Güte. »Ich bin dein Hüter«, sagte er ruhig.

»Mein Name ist ...«

»Edwin«, unterbrach ich ihn, als hätte mich ein Geistesblitz durchfahren. Sogleich aber fiel mir mein Verhalten auf und ich stammelte verlegen:

»Entschuldige, ich wollte nicht unhöflich sein.«

»Mir gefällt der Name«, sagte er vergnügt, »ich finde *Edwin* passt sehr gut zu mir.« Nun schaute Edwin von mir weg und blickte nachdenklich auf den Schreibtisch. »Wieso hatte ich eigentlich die ganze Zeit über meinen Namen vergessen? Ich muss ihn doch irgendwo notiert haben?«, murmelte er leise.

»Mir ist der Name eben erst eingefallen. Ich glaube nicht, dass ich vorher schon einmal daran gedacht habe, geschweige denn daran, dich einmal zu treffen.«

Er nickte freundlich. »Daran wird es wohl liegen.«

»Warum bin ich hier?«, fragte ich ihn.

»Das wüsste ich auch gern. Aber ich freue mich, persönlich mit dir Bekanntschaft zu machen.« Er lachte etwas auf und tippte sich mit dem Zeigefinger an die Stirn, »wo ich doch genau weiß, was da oben bei dir abläuft.«

»So viel ist mir auch schon klar geworden«, sagte ich, »du notierst all meine Gedanken.«

»Genauso ist es«, sagte er und richtete stolz seinen Oberkörper auf.

»Dann«, setzte ich langsam fort, »scheinst du gar nicht so alt zu sein, wie du aussiehst.«

Er zog die Augenbrauen zusammen und brummte leise. »Ich mag zwar erst so lange in deinem Körper sein, wie du in diesem Leben bist, aber glaubst du ernsthaft, dass ich erst mit dir geboren wurde? Ich steckte schon in vielen Köpfen. Du bist nun bei Weitem nicht der einzige Mensch, den es gab und gibt im Universum. Und im Übrigen hör auf damit hier zu denken. Ich kann nicht deine Gedanken aufschreiben und gleichzeitig mit dir reden. Ich bin nicht mehr so jung und *multitaskingfähig* wie früher.« Beim Wort *Multitasking* verzog er das Gesicht und ich musste darüber lächeln, dass ein so alter Mann ein so neumodisches Wort benutzte.

Ich versuchte ihn zu besänftigen. »Wir könnten uns ja darauf einigen, dass du so lange eine Schreibpause machst, solange ich bei dir bin.

Er sah mich immer noch mit zusammengezogenen Augenbrauen an. Mir schien, als würden endlose lange Minuten des Schweigens und der zornigen Blicke vergehen.

Als es mir merklich unbehaglich wurde, glätteten sich seine Falten und er begann wieder zu lächeln.

»Das scheint mir sinnvoll«, sagte er schließlich.

Ich atmete erleichtert und hörbar aus und ließ erneut meinen Blick über all die Regale und Tische wandern. »Du hattest verdammt viel zu tun.«

Er nickte. »Weil du verdammt viel gedacht hast. Aber mich stört es nicht, ist ja schließlich mein Job«

Ich schmunzelte.

»Besonders in letzter Zeit hast du viel gedacht.«

»Dokumentierst du auch meine Gefühle?«, wollte ich wissen.

»Allmächtiges bewahre«, entgegnete er und konnte sich ein kurzes Lachen nicht verkneifen. »Dann käme ich zu gar nichts mehr. Für die Gefühle sind die Jungchen aus der Gefühlsverwaltung zuständig. Jedenfalls, was Deine Gefühle angeht, die aktuell sind oder näher zurückliegen.« Er hielt kurz inne, als erinnere er sich daran, dass mir selbst das alles sehr merkwürdig und fremd erscheinen musste.

Er erhob sich und jetzt sah ich, dass er von großer und schlanker Gestalt war. Ich musste schmunzeln.