Text: **Stephanie P. Erkens**

Jahrelang lief ich um den blinden Fleck meines Seins herum. Wenn ich die Augen schloss, um mich nach innen zu wenden, spürte ich oft Unruhe und Gereiztheit. Ich malte mir schöne Gedanken aus. Alles, nur nicht hinschauen. Lieber entschwinden, weg von dem Störenden, das sich da bemerkbar machte – raus aus dieser Unruhe.

Stille und Klarheit gehen Hand in Hand

In der Stille des Fühlens und in der Klarheit des Handelns liegt die Stärke unseres Seins

Es gelang mir lange Zeit, einen Zustand von scheinbarer Stille herzustellen, indem ich Schmerzen und Gefühle einfach wegschob und verdrängte. Ja, ich konnte sie tatsächlich einfach abspalten, diese dunklen Stellen – schmerzliche Erinnerungen, die – so fühlte ich – schon seit langer Zeit in meinem Körper saßen, und ich konnte so tun, als seien sie nicht da. Momente, in denen ich mich auf alles Schöne stürzte und mich dankbar ablenken ließ. An solchen freien Tagen konnte ich unendlich viele Dinge verrichten, große Lasten bewältigen, und ich konnte mich von einer unglaublichen Energie fühlen, angebunden an das Große Ganze ... Am Ende des Tages jedoch holten sie mich immer wieder ein, die dunklen Wolken der Gereiztheit und des Zweifels. Dabei wurden meine Gedanken und mein Verhalten mit dem Alter zunehmend verzerrter. Ich spürte, wie ich geistig träger und körperlich schwächer wurde. Und auch wenn ich noch so sehr kämpfte, um diesen ewig währenden Zustand von Glückseligkeit, diese sogenannte Leichtigkeit des Seins, zu erreichen, entfernte ich mich tatsächlich immer mehr davon, bis ich eines Tages jäh aus meiner Illusion gerissen wurde und keine Wahl mehr hatte, als eine klare Intention zu setzen, dass ich diese innewohnende Unruhe und alles, was damit zusammen hängt, heilen wollte.

Erinnerst du dich an einen Moment der Stille und des Friedens? Vielleicht auf einer Bank unter freiem Himmel. Die Vögel sangen, eine sanfte Brise strich dir über die Wangen, die Gräser und Blätter bewegten sich im Wind, und du saßt einfach nur da, still und empfangend. Ein goldener Moment, in dem du ganz mit der Natur verschmelzen konntest. Ein Moment, in dem dich nichts plagte: keine Sorgen, keine Pläne, keine Annahmen, keine Bilder des Grauens und auch keine Vorstellungen, wie etwas sein könnte oder zu sein hat. Kein Gedanke an die Zukunft, kein Gedanke an die Vergangenheit. Ferien des Geistes. Alles ist einfach wunderbar, so wie es ist. Du atmest tief ein und aus, im Rhythmus mit der Natur. Du fühlst deinen Puls und du hörst, wie dein Herz schlägt. Vielleicht kommt dir sogar ein Ton, ein Aaaaaah der Entspannung oder auch ein Ooooh der Freude ... und von einem Moment auf den anderen, wie von einer Hand gehoben, springst du auf, drehst dich im Wind, tanzt mit den Füßen auf der Erde und den Armen gen Himmel. Für einen Moment bist du eins und alles ist eins mit dir.

Plötzlich wird es wieder dunkel – und jetzt?

In solch einem Moment spüren wir nur das Licht, diese ewige Süße des Seins, wir sind glücklich. Aber ist das die Natur des Menschseins?

Sind wir geboren, um hier glücklich zu sitzen und zu schwelgen, während das Leben um uns herum tobt?

Tausende von Menschen suchen in dieser Zeit ein neues Zuhause, traumatisiert von Schreckensbildern des Kriegs und des Ausnahmezustands. Diese Bilder begleiten sie auf der Flucht. Zustände, die auch hier einmal herrschten, vor noch nicht gar so langer Zeit. Ich erinne-

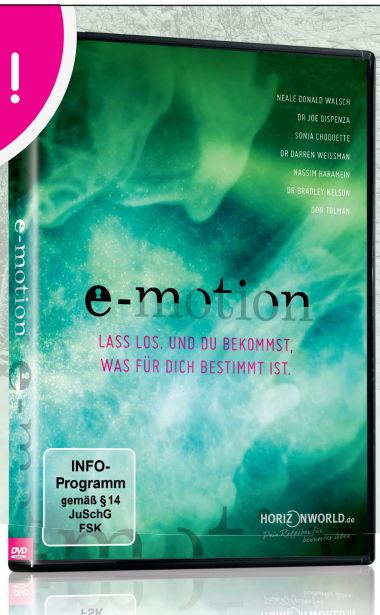
Stille und Klarheit gehen Hand in Hand

re mich, wie mein damals schon alter Vater mir als jungem Mädchen Taten aus dem Krieg gestand. Handlungen, die ich nicht nachvollziehen konnte und die mir Angst machten. In meiner noch unschuldigen Jugend konnte und wollte ich sie nicht verstehen und in ihrer Totalität nicht nachvollziehen. Dunkle Eindrücke, die sich dennoch in mein Inneres brannten, die mich traurig stimmten, und in der Tiefe der Trauer Rebellion und Antipathie gegen alles auslösten, was mir als nicht gerecht, ja unmenschlich erschien. Mein Vater war kein schlechter Mensch, vielmehr war er ein Opfer der Zeit, in der ein verantwortlicher, das Leben suchender Mensch vor eine grausame Wahl gestellt wurde: Mitmachen im Krieg oder Tod. Mein Vater wählte das Überleben – den Krieg –, doch tatsächlich suchte er die Liebe. Und dafür liebte ich ihn und liebe ihn heute noch.

Erst heute, viele Jahre später, kann ich nachvollziehen und mitfühlen, wie sich Menschen fühlen, die aus dem Krieg kommen. Sie sind auf der Suche nach Geborgenheit, auf der Suche nach Liebe. Ich kann sie aktiv oder auch in Gedanken in die Arme nehmen. In der Stille kann ich mit ihnen weinen und fühlen, und dabei kann ich immer noch den Wind auf den Wangen spüren und die Vögel singen hören. Und im Spiegel meiner Mitmenschen lasse ich mich auffordern, den Krieg – die Lüge des Seins – auch in mir zu heilen. Denn das, was unsere Eltern uns hinterlassen, lebt in uns weiter. Wie ein Schleier legt sich die Erbwunde um die schwächste Stelle unseres Körpers.

Die Kriegstraumatisierung meines Vaters hatte sich bei mir in Form einer rechtsseitig angeborenen Hüftdysplasie manifestiert. Die geistige Erkenntnis, dieses angeborene Hüftleiden nicht mehr nur als ein individuelles Schicksal, sondern auch als einen vererbten Schmerz wahrzunehmen, half mir, die Wunde in der Tiefe zur Heilung auf den Operationstisch zu legen und den unendlichen Schmerz zu verabschieden, der darin gebunden war. Was bleibt, ist stilles Mitgefühl.

NEU!



ISBN 404-2-564-15498-6

WORLD FILM AWARDS 2014

Machen uns unsere

Emotionen

krank?

Es gibt Menschen, die trinken gesundes Wasser, essen gesund, treiben Sport, laufen, joggen, machen Yoga, meditieren und ihr Körper spricht trotzdem immer noch zu ihnen — durch Herzerkrankungen, Krebs, Allergien und andere Krankheiten!

Woran liegt das? Sind der Kern des Problems etwa ihre Emotionen? Erfahrungen und Erinnerungen, die im Unterbewusstsein begraben sind und sich so Ausdruck verleihen?

Die Wissenschaft hat erkannt, dass es zu 90 % diese Altlasten sind, die uns beeinflussen und unser Leben bestimmen. Unser aktuelles Leben!

Ein Film für Menschen die sich selbst verstehen wollen, für Psychologen und Ärzte, die ihren Horizont erweitern wollen und für all diejenigen, die endlich den Beweis dafür suchen, was sie schon lange wussten!

emotion-der-film.de

In der Stille haben wir die Chance, zu hören

Es bedarf viel Geduld und Stille, um dieses feine Hören zu entwickeln, wie auch die bewusste Klarheit, die wir benötigen, um aufspüren, wo sich solche schmerzvollen Eindrücke und Erinnerungen in unserem Feld niedergelegt haben, und wie wir diese bis heute verschleiern.

Wo ist dieser blinde Fleck, der meist ganz nah ist, in unserer unbewussten Wahrnehmung jedoch Meilen entfernt zu liegen scheint?

Es kostet Mut, sich für totale Nacktheit zu entscheiden, für eine innere, geistige Bereitschaft zur Heilung, und bedingungslos zu akzeptieren, was immer da kommen mag und sich befreien möchte.

Wie ein Schrei, der nie geäußert werden konnte – der Moment ist da, und wenn die ganze Welt ihn hört.

In jedem Widersetzen fühlen wir den Schmerz reaktiviert. In jedem Moment der Akzeptanz fühlen wir, wie er sich löst. Dabei verschwindet die Zeit, und es bleibt lediglich die Aufforderung zur Geduld. Indem wir in der Tiefe bereit sind, unsere Schmerzen nochmals anzuschauen und zu durchleben, beleben wir gleichzeitig diesen unendlich weiten und lichten Raum der Stille und Klarheit in uns und um uns herum.

Dabei werden wir immer wieder angehalten zu akzeptieren, dass das Leben eine Theaterbühne ist, auf der Liebe und Angst Hand in Hand gehen. Wenn wir uns für einen Moment in das goldene Nichts zurückziehen, um uns bewusst zu machen, dass das Leben da draußen ist, spüren wir die Stärke, mit der wir uns dem Leben in seiner Ganzheit stellen können. In diesem Moment besiegt die Klarheit die Angst. Und während wir noch fröhlich allein und unbedroht auf dieser wunderschönen Bank im Wind des Seins sitzen, verdunkelt sich der Himmel langsam wieder. Es riecht nach Regen. Wolken ziehen auf. Gedanken schieben sich ein ... und eh ich mich versehe, bin ich nicht mehr allein. Die Welt hat mich zurück, und sie zieht mich ein mit allem, so wie Menschen in den Krieg gezogen werden, mit allem, was Menschsein in diesem Moment von uns fordert. In dem stillen Fühlen und bedingungslosen Akzeptieren, in dem liebevollen Antworten und klaren Handeln liegt die wahre Stärke unseres Seins. ▲

[Stephanie P. Erkens]

Stephanie P. Erkens, Kommunikationskünstlerin, Leiterin der Eventagentur Klang der Stille, begleitet Menschen sensitiv auf dem Weg in ihr volles Potenzial in der Öffentlichkeit. Als ausgebildete Kommunikationsberaterin arbeitet und forscht sie seit 15 Jahren mit Stimme, Wort und Text, Klang, Farbe und Gesang. **www.spe-pr.com** **www.klangderstille.com**

Unsere Klassiker zum kleinen Preis!

Wir finden: Diese Filme muss man unbedingt gesehen haben.
Deshalb haben wir für alle Filme auf www.horizonworld.de die Preise gesenkt!

ab 9,99 EURO

Wähle Dir bei jedem Kauf ein Geschenk aus!

„Bleep" – den Klassiker gibts jetzt auch zum ONLINE-ANSCHAUEN!

Viele weitere Angebote unter

HORIZONWORLD.de
Dein Ratgeber für bewusstes Leben