

Erfahrungsbericht erfasst 2017

Mein Weg – der Weg, der natürlichen Regeneration

Wie alle trage auch ich meinen Rucksack. Er wird leichter – von Tag zu Tag! Ein langer Weg der Suche liegt hinter mir. Tief in meinem Herzen wusste ich bereits vor Jahren, dass es einen natürlichen Weg geben muss, um meinen Rucksack leichter zu machen. Mir war klar, weglegen oder gar wegschmeissen oder zerstören kann ich diesen gefüllten Rucksack nicht – auch wenn ich es lange krampfhaft versucht habe. Rucksäcke können mit allem Möglichen gefüllt sein: Kälte in der Kindheit, Mobbing am Arbeitsplatz oder schon in der Schule, sexueller Missbrauch, Gewalt, Tod eines geliebten Menschen, Scheidung der Eltern, keine Liebe, Erdrückung vor Liebe, Druck der Eltern, der eigenen Ansprüche, der Kirche, hörig sein, nie gesehen worden sein, sich falsch fühlen, einsam sein, schlaflos, ruhelos sowie rastlos sein, sensibel und sensitiv auf alles und jeden reagieren, unzufrieden sein allgemein, mit anderen oder mit seinem Körper schliesslich mit seinem ganzen Ich, wütend sein, Aggressionen verspüren und vieles mehr.

Alles hinterlässt seine Spuren, Muster werden gesetzt und werden gelebt. Man wird gelebt und irgendwann macht sich ein Jeder auf die Suche nach sich. Entweder ist es die Psyche, die nicht mehr kann oder der Körper macht krank und sagt STOP!

Ich machte mich schon früh auf den Weg der Suche nach Heilung. Heilung meines Herzens. Die vernarbten Wunden anzunehmen, zu akzeptieren, ihnen den Schmerz zu nehmen. Ich sehnte mich nach Leben, nach bedingungsloser Liebe, nach Genuss, nach anhaltender Freude – ich sehnte mich nach mir! Die Farben des Lebens zu sehen und zu spüren und dies einfach geniessen dürfen. Keine Rechenschaften mehr, keinen Druck mehr, keine ewigen Gewissensbisse mehr, nie mehr das Gefühl haben, nicht zu reichen. Keine erdrückenden wertenden Abhängigkeiten leben. Ein Leben führen, das andere für einen bestimmt haben. Keine Fremdbestimmungen mehr! Keine Gewalt mehr!

Die Zeit war reif. Ich begegnete Andy Schmidiger und mein Weg der natürlichen Regeneration begann. Ich lernte auf einfachstem Weg, die eigenen Heilkräfte zu entfachen, mein Herz zu öffnen, meine Ausrichtung zu verändern, meinen Rucksack anzunehmen und nicht mehr dagegen anzukämpfen – ohne Schmerz. Wertfreies Denken, wertfreies Handeln sowie wertfreies Annehmen aller und allem war und ist tagtäglich eine riesengrosse Erleichterung zudem ein grosser Zeitgewinn wie auch pure Freiheit. Einlassen, sich einlassen, hereinlassen und gehen. Das TUN ist das Entscheidende!

An die erste Veränderung mag ich mich noch erinnern – ganz banal und doch so tiefgreifend: das Grün der Wälder war auf einmal grüner als vorher, das Rot der Äpfel leuchtete viel roter, der Regenbogen war magischer als vorher, ich blickte aus dem Fenster und verweilte bei einem kleinen Vögelchen, das umher hüpfte.

Die Fesseln der Vergangenheit fingen an, sich zu lösen und versinken immer wie mehr in der Vergangenheit. Die vernarbten Wunden verblassen, der Schmerz lässt nach. Kleine Freiheiten kamen in mein Leben. Immer mehr.

Und was auch in mein Leben kam, war das JETZT. Ich liess das GESTERN los.

Versuchen Sie es...