

A woman with blonde hair, wearing a white turtleneck and dark pants, stands in a courtyard. To her left, laundry hangs on a line against a yellow wall. Above her is a large, circular metal archway. In the background, there is a building with a tiled roof and several windows. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

Meher Sein

by Amira Welti

Das Selbstexperiment:
22 Jahre Bulimie haben jetzt ein Ende.
Mit den ersten Schritten.

INHALT

I CAN'T GO BACK TO YESTERDAY,
I WAS A DIFFERENT PERSON THEN

Losgelassen. Und jetzt?	7
Big Bang Theory	13
Perspektivenwechsel	21
Eine Lehre für's Leben	31
Erkenntnis	40
Wahre Liebe	48
Ver-rückt	55
Vertraute Muster	64
Es geht mir gut.	70
[Ver-trau-en]	77
Musik	85
Frequenzheilung	92
Small-Talk > More-Talk	98

INHALT

TIME IS NOWNESS

Burgerbrechfest >

Burgerbreakfast 104

Schlaflos in New York 110

Rosarote Brille 116

**Somewhere over the
rainbow 122**



Danksagung

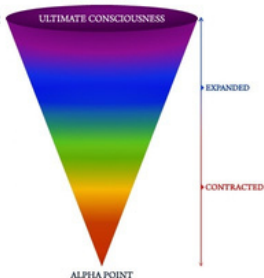
Mama, ich danke uns: Dass wir uns für die tiefe Liebe zueinander entscheiden und jene uns sanft, bewusst & gemeinsam leitet in der Heilung unserer Beziehung. Dass wir uns beide für die Zukunft entscheiden.

Das Leben kann ganz schön ruckeln,
bevor es in den nächsten Gang
schaltet.

AMINA WELT

OMEGA

700+	Enlightenment
600	Peace
540	Joy
500	Love
400	Reason
350	Acceptance
310	Willingness
250	Neutrality
200	Courage
175	Pride
150	Anger
125	Desire
100	Fear
75	Grief
50	Apathy
30	Guilt
20	Shame



ALPHA POINT

Emotion:	Frequency:
Enlightenment	700+
Peace	600
Joy	540
Love	500
Reason	400
Acceptance	350
Willingness	310
Neutrality	250
Courage	200
Pride	175
Anger	150
Desire	125
Fear	100
Grief	75
Apathy	50
Guilt	30
Shame	20

Expanded





Contracted

Vibrational Scale of Consciousness

(E)motions = Energy in Motion. Energy Vibrates at a certain Frequency. The Law of Vibration activates the Law of Attraction & through The Law Of Deservedness you attract what you send out by the Emotions you hold in your body.

LOSSELASSEN. UND JETZT?!

Was ist, wenn du gefühlt alles  aufgearbeitet hast, du an dem Punkt bist, an welchem all die Antriebe überwunden sind. Du selbst das Nirvana bist und dadurch plötzlich keinen Antrieb mehr glaubst zu haben, und dir alles gleichgültig erscheint? Das was vorher erstrebenswert war, keinen Wert mehr hat: Da du die Trigger überwunden hast, niemanden mehr was beweisen musst, nicht einmal dir selbst. Und ohnehin es auf dieser Reise immer heißt: Es kommt, was kommen soll. Es wird dich nicht verfehlen. Was ist, wenn all das Kämpfen und verbissene verbessern Wollen, der Ursprung deiner Energiequelle war? Was, wenn dir auf einmal alles gleichgültig erscheint, da der Druck wegfällt, der dich angespornt hat? Wenn die Antwort auf die Frage: Was willst du wirklich – Nichts ist? Außer ein überwältigendes  Gefühl der



Von all der aufgewandten Energie der letzten Jahre. Geht man da durch und kommt wieder Neues?



Oder war das mein Mehr-Sein? Habe ich mein Mehr-Sein verloren? Und plötzlich, ein lauter durchdringender Ton. Es ist eine Art Summen direkt durch den Kopf. Die Höhen, das Vogelgezwitscher direkt ins Herz: Fülle. Ein Expanden in einer Art, von welchem ich überzeugt war, dass es das gibt, jedoch Angst hatte dieses gefühlte Wissen zu teilen. Immer wieder überkommen mich Zweifel: Ob die Menschheit dafür bereit ist, ob ich überheblich wirke, wenn ich davon überzeugt bin, oder die Tatsache, dass ich es nicht allen zu traue? Derzeit.

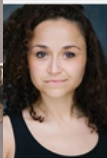


Ich denke, jedes Wesen trägt Etwas in sich. Bei manchen ist es ein scheinbar nicht stillbarer Drang nach mehr. Mehr Erfahrungen, mehr Fülle, mehr Liebe, mehr Erkenntnis – ein-Fach mehr sein.



Klingt wie ein Schulfach, "Und heute

PATH



Support für unser PBB-Team

23.07.2020

Amina Welt und Jonas Schreilbauer sind diesen Monat zur ESG-Familie dazugestoßen und unterstützen hier das „Promi Big Brother“-Team. Während Amina für die Late Night als Showproducerin arbeitet, ist Jonas in der Haus-AL als AL-Assistenz gestartet.

Bereits mit 10 Jahren stand Amina für das ORF Kinderformat „Confetti News“ vor der Kamera und hatte neben wöchentlichen Kindernachrichten u.a auch Roxette oder die Sugababes vor der Linse. Ihre Laufbahn führte sie später von ATV life, Servus TV (In Life), ORF Chili auch zu diversen Printmedien, wo sie als Promikolumnistin für die Krone Life Farbbeilage fungierte – und ein Interview mit Jason Statham & Melissa Mc Carthy führen durfte.

Nach einer dreijährigen Auszeit von der TV-Branche, in der Amina eine Musicalausbildung und parallel eine Fitnessausbildung abschloss, entwickelte und produzierte sie im Auftrag des ORF als Chefgestalterin das Polit-Society-Format „Europa Backstage“. Zuletzt war Amina als TV Realisatorin u.a für die ORF Hauptabendprogramme „Dancing Stars“, Feuer und Flamme“ und „Der kleine Songcontest“ zuständig. Bei uns startet sie „nun als Showproducerin im PBB Late Night-Team.

QUELLE: ENDEMOL SHINE GERMANY

ICH BIN MEHR!*

I LOAF YOU

*WIR ALLE!



Immer schon
gewesen und werde es immer
sein. Mehr als der Selbstmord
meines Vaters, für welchen ich
mich so lange Zeit schuldig gefühlt
habe. Mehr als dem Verlust meines
Urvertrauens, und die immer
wieder unbewusst konstruierten
Wiederholungen all dessen. Die
frühen Tode meiner zwei besten
Freunde an Drogen.

Das psychische Abarbeiten an
meiner Kindlichkeit, die daraus
gefolgten Werkzeuge wie meine
Bulimie, Drogen, Alkohol:
Selbstzerstörungen aller Art.



Mehr als meine zwei Burn-Outs,
welche ich sog¹⁰ als Auszeichnung

für wirklich gute Arbeit erachtet habe.
Man betrachte das MEIN in mein Burnout
& MEINE Bulimie. Mehr als die Tatsache,
immer wieder aus eigener Kraft,
aufstehen. Da fällt mir eine Szene aus der
Hollywood-Verfilmung Alice im
Wunderland ein: Und die junge Frau, die
sonst bereits vor dem Aufstehen an
mindestens 10 unmögliche Dinge gedacht
hat, sagt: „Ich habe mein
mehr sein verloren“
Was ist mein mehr sein?
Wie macht man das? Was
bedeutet das für mich? Was wenn, mein
MehrSein, mehr Sein bedeutet? Bin ich
dann 0815? Was sagt das über mich? Was
ist mein ganz persönliches 0815? Oder ist
es einfach eine Perspektivenfrage? Was,
wenn diese Zahlenreihenfolge weniger
wie Butterbrot ohne Rinde klingt und
mehr wie 007 daher kommt? Was
verbindest du mit 0815? Welche Emotionen





AMINA

135 cm Geb. dat. 5.86 braun braun

BIG BANG THEORY

TOMORROW,
YOU CAN TRY
AGAIN 

Wenn aus einem

emotional vollen inneren

Bücherregal ein aufgeräumtes mit

nur noch einem dicken Buch mit

dem Titel: Vergangenheit und ein

dünneres (so dünn war es, wenn ich

ehrlich bin, zum Zeitpunkt des

Schreibens nicht - sonst wäre es ja

keines für sich gewesen -

alte Ich-Weisheit ein paar Monate

später) mit dem Titel:

Das Extra-Buch bedarf  Thema

noch seines Platzes. Es geht

hier für mich auch um eine Art

Wertigkeit des Themas und der

Beteiligten. Betrifft ja meine Mutti

und mich. Es ist alles andere als

Aber ich fühle, was raus muss, muss raus. Sonst empfinde ich dieses: „es muss raus“ meist nach dem Essen. Aber was soll ich sagen, ich bin in Köln, wohne in der 35. Wohnung – diesmal für 6 Wochen – also auch nur ein vorübergehend von der Firma extra für mich angemietetes Appartement. Ist mir wichtig, dies nebenher zu erwähnen - untermauert Erfolg und Prestige ist nun Mal etwas wert. Unterstreicht ja auch mein MehrSein, oder? Unter mir direkt eine Bar. Es ist laut. Und das an jedem Abend. Ich will nach Hause. Ja, ich kann defintiv zum ersten Mal in meinem Leben behaupten: Ich habe





Ein neues Gefühl. Ein erdrückendes. Zunächst. Denn es ist auch schön zu gleich. Und neu. Und neu macht immer noch Angst. Seit dem Corona Lockdown habe ich mir bei solch' derartig beklemmenden (weil verwirrend) Emotionen ein neues Tool angeeignet: Anstatt Essen in Massen zu kaufen. Es hinunter zu schlucken (mit „Es“ sind die, wie durch ein metaphorisches Wunder umgewandelten Gefühle in Essen zu verstehen), um mit nur einem kurzen Betätigen/triggern eines Auslösers, ihnen, die Möglichkeit einer freien Bahn und somit einen Weg nach draußen, oder in meinem Fall, einen Weg egal wohin zu ermöglichen.



Mülleimer, versteckt in Parks,
hinter Autos: Und irgendwann
einfach Menschen ausblendend:
Überall. Hauptsache aus meinem
tiefsten Inneren raus und mir ein
entspanntes Gefühl von zur Ruhe
kommen und der damit
konditionierten Freiheit
zu empfinden. Es ist, als würde all
das Ungesagte, mit einem enormen
Energieaufwand, allerdings ohne
Gegenwehr aus mir raus kommen.
Ich liebe diesen entladenen
Zustand des Seins: Dank völliger
Erschöpfung, endlich Ruhe. Diese
angenehm wohlwollende und
sichere Stille, in welcher ich Nichts
falsch mache, d¹ich Nichts
machen kann



“Jetzt kenne ich eine neue
füllende Stille – ein
gehaltvolles Nichts, die
Meditation.”



**Vielleicht ein neues Tool, um
meine alte Gewohnheit abzulösen?
In mich zu gehen, gibt mir
zeitweise sogar mehr. Da ist es
wieder. Mehr! Doch irgendwie
anders: mehr Sein, Mehrsein?!
Doch nach innen gerichtet, warten
die ganz persönlichen Dämonen
auf mich. Da steht man dann
plötzlich im Supermarkt und
merkt nach 45 Minuten,
dass man gar nicht weiß,
was man gerne isst.**



**Eines meiner 10 unmöglichen
Dinge zu diesem Zeitpunkt - Rein
ins Wagerl, wieder raus, eine
Runde drehen und wieder rein.**

**Kommt mir bekannt vor - naja,
fast. Hat ja beides mit Essen zu
tun.**

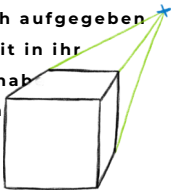


**Wie ein Dragee Keksi:
Wenn ich nur aufhör'n könnt`.**



PERSPEKTIVENWECHSEL

Was für ein Morgen. Mir ist übel und meine Laune auch. Habe mich gestern Abend nach einem unglaublich erfüllenden Arbeitstag dazu bereit erklärt, jemandem meine Zeit zu schenken. Und dann das: Wir drehen uns im Kreis. Sie mit dem Versuch, allen anderen die Aufgabe der Verantwortung ihres Lebens zu übertragen, ich mit den Bestellungen des Weißburgunders. Irgendwann hatte ich aufgegeben die Saat der Wahrheit in ihr säen zu wollen und habe mich einfach danach zum Einkauf manövriert, um all das Nicht-Gesagt ²₁

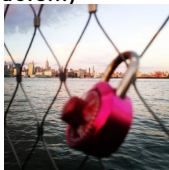


**einzukaufen und
runterzuschlucken. Besser ich
nehme es selbst in die Hand, als
sie damit zu überfordern, dass
ich keine Lust und Energie mehr
habe. Man ist doch sonst ein
Egoist. (Anm. der Autorin: 2024
sehe ich das ganz anders!!!)**

**Schon fühlend, dass
das alles andere ist,
als ich für mich will.**

Also:

**Aufwärmen, würzen,
rein und wieder raus und wieder
von vorne .**



© MINA WELT

Man könnte meinen, ich hätte doch tatsächlich den Kreislauf ihrer Gedanken nachgespielt. Warum konnte ich nicht sagen: Nein. Dafür habe ich keine Energie. Die Angst, als unhöflich, unsozial und egoistisch abgestempelt zu werden, überwiegt. Also schalte ich meine Intuition stumm und höre ihr zu. Später lerne ich:



Nicht jedes Geschenk des Universums muss von dir aufgemacht werden!

Ich muss gerade daran denken, wie es war: Das erste Mal! Offiziell. Meine Mutter hat mir die Erlaubnis erteilt. Ich weiß, wie es funktioniert. Was zu tun ist. Ich weiß nicht mehr genau, wie alt ich war, was ich aber abgespeichert habe: Wir waren bei einem Heurigen. Mein Stiefvater, meine kleine Schwester, glaube ich. In dieser Phase meines Lebens habe ich sie leider nicht wirklich wahrgenommen und wenn, dann fälschlicherweise als Störfaktor, statt als das unschuldige Wesen, welches mir bedingungslos ihre Liebe versucht hatte zu schenken und ich in all meiner Verletzung nicht

Dann waren da noch meine Mutter
und diese Frau. Die „Schwimu“.

Ein Wort, welches richtig
ausgesprochen schon alles sagt,
was es zu sagen gibt.

Schwiiieemuuh.

Eine Frau, die keine Kuhaugen mag,
welche meine Mutter laut ihr hat,
und die uns an diesem Tag bei ein
oder zwei Gläsern zu viel erklärt,
wie es ist, ihren an Alzheimer
erkrankten Mann zu vergewaltigen.
So empfindet sie es, wenn sie Sex
mit ihm hat. Ich weiß, dass ich sie
ab genau hier anders wahrnehme.

Und mich gar nicht
mehr spürte.

Wir hatten Spareribs

bestellt.



**Ich liebte dieses Gericht. Viele
Saucen. Viel Fleisch. Einfach viel.
Einfach MEHR.**

**Und dann wurde mir schlecht. Als
würde ich von innen explodieren**

**und alles, wirklich
alles von diesen**

**Stunden, an diesem
Tisch musste raus.**

**Meine Mutter
kennt meinen**

**Gesichtsausdruck, wenn ES aus mir
raus muss. Das ist so, seit ich**

**keine 3 Jahre alt war. Als ich mich
aus täglich begleitender Angst vor**

**meinem Vater mindestens einmal
pro Nacht im Schlaf übergab und**

**da ich im Bett bei meiner Mutti
schief, musste**



NEVER BE AFRAID TO SAY WHAT YOU REALLY FEEL

THANK YOU

You got
this!

YOU ARE
ENOUGH

SEE
YOU

Love you



Nacht das Bettzeug wechseln.



Jetzt passierte es hier.

In der Öffentlichkeit. Vor diesen

Personen. Ich wollte meinem

Stiefvater keinen

weiteren Grund

geben, mich zum

Mittelpunkt seines

Spotts zu machen und

mir anhören wie unnötig teuer ich

bin.

**OH
NO**



Also trafen wir uns heimlich und
irgendwie verbunden auf der
Toilette. Nur wir zwei. Toiletten
waren für mich immer schon was
Besonders. Wenn meine Mutti brach,
war ich da. Immer. Ich streichelte ihr
den Rücken, hielt ihr die Haare aus
dem Gesicht und obwohl sie mich
bat, rauszugehen, blieb ich.
Jetzt blieb
sie an meiner Seite.
Es half. Und wie es half.
Es war nur so schade um die
Spareribs.
Und um die Saucen.
Ich liebe Saucen.



EINE LEHRE FÜR'S LEBEN

Ich hasse den Geruch von Blut. Nicht immer leicht als Frau. Aber dieser metallene Geruch. Es gibt unterschiedliche Nuancen. Und dann gibt es diese Mischung aus Blut und Krankenhaus. Ein Cuvee, welcher nichts Gutes verspricht.

Es war ein ganz normaler Tag mit meiner Omi. Zumindest ein normaler Start.

Eine chocolat à la Oma.

Hälfte Kakaopulver, andere Hälfte Zucker.

Verhältnis 1:1 und heiße Milch.



Wir machen uns fertig. Das
Nächste, was ich weiß: Hier war
ich noch nie. Wir sind in einem
Krankenhaus.

Keiner will mir
so recht verraten,
was wir hier
genau tun.

Ich fühle mich hier
nicht wohl. Und da
ist er, dieser metallene Geruch.

Und dieser Druck.

Wir bleiben an
einem

Bett stehen.

Ich kann kaum

über das Fußende sehen. Dieser
Geruch. Ich sehe einen großen
blutverschmierten Turban.





Man erkennt kaum ein Gesicht.
Erschreckt, aber zugleich mir keine
Angst machen wollend, redet eine
ruhige Stimme zu mir aus dem
Verband. Ich erkenne die Stimme
sofort und will zu ihr: Meine Mutti.



Sie wollte nicht, dass ich hier
hinkomme. Dass ich das sehe. Dass
ich sie so sehe. „Damit du keinen
betrunkenen Mann nach Hause
bringst wie deine Mutter“, höre ich
meine Oma sagen.

Und mit diesen Worten gehen wir dann auch und lassen meine Mama wieder schlafen. Wie kann sie nur bei diesem Geruch schlafen?



Ich war bereits ein halbes Jahr in der Türkei, als der Anruf in mein Mitarbeiterzimmer geleitet wurde. Ich hatte von heute auf morgen meinen Job sowie meine Wohnung gekündigt. Meinen Emailaccount ignoriert und mein Handy stets im Zimmer gelassen, wenn ich an die Wassersportbasis, meinem neuen Arbeitsplatz, entzogen bin.

“Hallo, spreche ich da mit Amina? Schenk, mein Name.“ Der Sohn, wie ich später erfuhr: „Ihr Vater ist tot“. Ich weiß noch, dass ich mich fragte, welcher von beiden? Aber meine Mutter hätte mich trotz keinem bzw. mäßigem Kontakt informiert, wenn die Luft für mich rein gewesen wäre. “Ich war sein Vermieter und möchte die Wohnung weitervermieten.”

Wenn der Vater keine erreichbaren Angehörigen hat, sind die Kinder, sofern über 18, ab sofort verantwortlich. Nur ich durfte laut Gesetz die Wohnung nach dem Leichenabtransport betreten. Ich hatte keine Ahnung, was ich antworten sollte

Wir hatten, bis auf einen völlig
schiefgegangenen Telefonversuch
und einer A4 handschriftlichen
Nachricht seinerseits,
keinen Kontakt



seit meinem 3. Lebensjahr.

Also rief ich
meine Mutter an.



Sie wusste es noch nicht.

Er hatte sich für ein
besonderes Menu entschieden: 60
Mohnkapseln, verkocht. Der Dampf
hat ihn schlafen gelegt. Ich habe
mich immer wieder gefragt: Was
wäre gewesen, wenn.. ich weniger
Angst gehabt hätte? Weniger
wütend gewesen wäre? In seiner
Wohnung lagen zwei Originale von
Manfred Deix. Ei für mich:

Liebe AMINA!

Alles Gute zum
18. Geburtstag!

Viele Grüße von
Hanspeter DEIX



ICH LIEBE
AMINA!
WEIL SIE FÜR MICH
DIE SCHÖNSTE
FRAU MITTELEUROPAS
IST!
♥!

5.5.2009

**Und eine für einen Jungen. Für
einen Sohn. Das war eines von zwei
Malen, dass mich die Realität trotz
fluchtartigen Untertauchens
einholte. Das andere Mal war es die
Nachricht,
über den
Brustkrebs
meiner
Mutter.**



ERKENNTNIS

Die wohl wichtigste Erkenntnis des Tages, oder der letzten Minuten, Wochen, Monate. Sich und das Leben nicht zu ernst zu nehmen.

Das Leben will dir nur Gutes und ist ständig in Bewegung. Alles kann passieren, zu jederzeit. Schicke Wünsche ins Universum und Erfüllung folgen. Je öfter ich es höre, desto mehr habe ich bewusst oder unbewusst das Bedürfnis, die gewonnene Erkenntnis zu widerlegen. Was ist es denn nur, weshalb ich mich selbst derart sal40ere?





Wieso ich den Wundern keinen Glauben schenken kann? Als würde ich mir selbst mit dem Schwert des Damokles eine übers Haupt ziehen wollen und dabei rufen: Jeder soll es leicht haben, du nicht. Und da ist es: Nur was schwer fällt, ist gut. Dann hast du es auch verdient. Heute bin ich davon überzeugt, dass hier ein Perspektivenwechsel stattfinden muss. (das einzige Mal, dass ich bewusst das Wort MUSS verwende). Meine drogistischen Ausflüge und die damit verbundenen ersten Schritte der Selbstheilung, welche sich bei der ersten Ayahuasca Zeremonie meines Lebens ⁴₂ wahrheitet hat.





Ich wollte so gerne hart
aufarbeiten. War bereit und
gerüstet! Denke ich zumindest. Und
dann hat mich
Pacha Mama
einfach schlafen
gelegt. Bei jeder Runde ~~Alle rund~~
herum haben
gewerkt und
ich? Ich habe geschlafen. Wobei
das kein wirklicher Schlaf war. Es
war mehr ein friedliches Ruhen.
Loslassen. Ohne Druck. Bis zum
Ende dieser Reise: Dann fuhr ich
leicht unbefriedigt nach Hause:
Während die einen Bekanntschaft
mit der Kundalini Schlange
machten, ruhte ich in Er-Sie
Schöpfung vom N43ts-Tun.



Dachte ich. Man wünscht sich zum Abschluss: Eine gute Integration des Gelernten. Und man selbst sucht noch die Antwort/en. Was genau habe ich denn jetzt gelernt? Und dann ist er da: Dieser Moment. Zunächst schwach beim Joggen, dann vermehrt in 0815 (da ist es sie wieder: DIE ZAHL) Situationen und dann immer wiederkehrend: Dankbar erkennst du, dass du Bekanntschaft mit zur Ruhe kommen frei von schlechtem Gewissen gemacht hast. Nach so langer Zeit durfte ich einfach sein ohne mehr sein zu müssen. Sich nicht ständig selbst mit Argusauge 44 unter die Lupe



noch bessere Version von sich selbst im Leben zu manifestieren. Und dann wird es mir bewusst: Ich war da schon mal. Ayahuasca war nicht mein erstes Mal. Als ich damals mein erstes **experience** Healing machte, war ich wohl kein hübscher Anblick. Zumindest spricht meine damals beste Freundin seit diesem Erlebnis nicht mehr mit mir. Dabei habe ich mich gefühlt wie das reinste Wesen mit der göttlichsten Erkenntnis. Es hat sich alles so befreiend und klar angefühlt. Selbst als ich in Gebetshaltung, mit gefalteten Händen vor der Brust, den anderen lachend meinen Mittelfinger gezeigt hatte, da   ich hatte die es

Doch während ich alles verstand,
wollte mich keiner verstehen oder
mir am nächsten Tag zuhören. Hier
gab es kein Sharing.

Lediglich Verurteilung.

Aus Angst vor dem
Unbekannten. Mir wurde

in dieser Nacht etwas offenbart, was
ich ein Jahrzehnt später schätzen
lernen durfte. Das Ausmaß einer 8
stündigen Mediation. Den Der
Vorgang in Geist im Geist,
ist wie ich heute dankend
annehme: Absolut ident.

Unser Körper und Geist
kann das von ganz allein. Einfach
magisch. Die Natur, das Universum.
Und ich übersetze das heute für
mich in: Genieß das Leben, so wie



Das versuche ich heute mal: Ein



**Burger,
Pommes,
zwei
Bier,**



**ein $\frac{3}{4}$ Brownie mit
Vanilleeis & Schlagobers.**

**Aja und den Biss, oder
waren es zwei?, vom**

Cheesecake:



**YOU CAN
DO IT!**

**Mit der Absicht, das Gegessene
zu behalten und mich leicht zu
fühlen, wenn ich mich voll
fühle.**



WAHRE LIEBE



Meine Mutti. Wenn ich in den Spiegel sehe, entdecke ich viel von ihr. Auch wenn ich tiefer grabe. Oft höre ich: Du Erinnerst mich an deine Mutter. Es gibt ein Foto, das haut mich immer wieder um: Ich dachte ehrlich, ich wäre das. Keine Sorge: nächste Seite ;-)



Sie lacht und redet viel. Etwas durcheinander. Sie sagt mir, wie lieb sie mich hat und, dass ich immer ihre bleiben werde. Ich fühle mich aufrichtig geliebt, weil man sich um mich streitet. Meine Großmutter wollte mich ohne ihres Wissens adoptieren, und meinem Vater wurde aus maßgeblichen Sicherheitsgründen verwehrt, mich



So fühlt sich für mich
aufrichtige Liebe an. Wenn sie
dich zu etwas Besonderem
machen. Einer unerreichbaren
Trophäe. Das heißt für mich:
Wenn ich außergewöhnlich bin,
werde ich geliebt. Wenn sich
Menschen um mich streiten,
werde ich geliebt.

Wenn ich ungewöhnliches
leiste, bleibe ich etwas
Besonderes und werde geliebt.


Wir sind zu Hause
angekommen und
das mit dem
Schlüssel ins
Schlüsselloch



Wir müssen beide sehr lachen. Ich mach das schon. Ich liebe es, wenn sie mich braucht. Für Erwachsene zu handeln, macht mich zu etwas Besonderem. Und dann werde ich....Liebe bedeutet für mich, gebraucht zu werden. Dann fühle ich mich unersetzbar und aufrichtig geliebt. So erledigt. Aufgaben zu meistern und stetig über meine Grenzen hinaus zu wachsen, machen mich zu etwas Besonderem. Zu jemanden, den man einfach lieben muss. Sie entschuldigt bei mir. Ich helfe ihr die Schuhe auszuziehen. Das ist schwierig. Es sind Stiefel und sie sind eng



So eng, dass ich viel Kraft aufwende und im Kinderzimmer gegenüber lande. Wir lachen beide. Was wir früher gelacht haben. Meine Mutti geht auf die Toilette, und ich rieche und höre, wie sie bricht. Ich gehe rein und stelle mich schräg neben sie, um ihr den Rücken zu streicheln und ihr dennoch Raum zu geben. Das ist angenehm, wenn man bricht. Ich mag das auch, wenn sie das bei mir macht.



Dazwischen lasse ich runter, wie sie es auch immer bei mir als Kind in so gut wie jeder unruhigen und angstbesetzten Nacht gemacht hat. Dann geht der Geruch schneller weg und es wird einem nicht gleich wieder schlecht. Wir haben Übung

nachts im Schlaf. Setze mich auf und breche drauf los. Vor Aufregung. Auch meine Mutti erbricht immer wieder. Niemand außer mir kann sich so um sie kümmern. Und das will ich auch nicht. Das lasse ich gar nicht zu. Das ist meine Mama. Wir sind ein Team und wir brauchen uns. Und auf ein Neues: "Du wirst geliebt, wenn du gebraucht wirst." Oder wenn du Etwas ganz besonders besser kannst als alle anderen. Das erscheint mir logisch und klar. Glaubenssätze, welche das Fundament für spätere Selbstzweifel und rücksichtslosen Eifer bilden. Zu ihnen gesellen sich:

- Du bist zu neugierig.
- Du bist zu anders.
- Du bist nicht wie wir.
- Du bist zu intelligent .
- Du bist zu alt.
- Du bist zu wenig.
- Du bist zu viel.
- Du bist noch nicht.
- du bist zu weit
- Du bist zu viel weg.
- Du bist zu Deutsch.
- Du bist zu Österreichisch.
- Du bist zu ausländisch
- Du bist zu pubertär.
- Du bist zu sehr Mädchen.
- Du bist zu sehr Frau.
- Du bist nicht gut genug
- Du bist zu gut
- Du bist zu dick.



VER-RÜCKT

Über ihn zu schreiben: Pure Enttäuschung. Wegen seiner willenlosen Zerstörung? Seinen wild um sich geworfenen Bomben, welche er Stück für Stück zu einem Labyrinth aus Minenfeldern für mich entworfen hat? Ein Meisterwerk. Und dennoch: Die Detonationen haben mich zwar geschafft, jedoch nicht vollkommen aufgelöst. Eher verteilt. Und so habe ich mich verteilt. Auf der ganzen Welt. 36 Umzüge, um mich Ton für Ton, Wort für Wort, Emotion für Emotion wieder zusammen zusetzen, um zu erkennen: Ich bin nicht schuld. All die Fehlinformationen: 55





- Du bist nicht liebenswert.
- Du musst weg.
- Du bist ein Störfaktor.
- Du musst es dir verdienen,
respektvoll behandelt zu werden.
- Alles, was du machst, ist falsch.
- Wie du es machst, ist falsch.
- Du weißt Nichts.
- Dir glaubt man sowieso nicht, du
bist ein Kind.
- Du bist schwach.
- Du bist lächerlich.
- Du bist es nicht wert.
- Der Sprit für dich ist zu teuer.
- Du bist zu teuer
- Deine Meinung ist Nichts wert
- Deine Wünsche sind überflüssig
- Du bist hier nicht erwünscht

**Der letzte Bus war oft bereits
gefahren. Die Strecke Wien -Nö
kenne ich. Zu Fuß.**



**Nachts als Minderjährige
ist sie auch angsteinflößend.
Ich habe mir zwischen jeden
einzelnen Finger Schlüssel
geklemmt. Das gab mir einen Hauch
von Sicherheit. Lange Zeit dachte
ich, ich sei geprägt durch meinen
leiblichen Vater. Jetzt weiß ich: Es
war die zweite Ehe meiner Mutter
mit einem Mann, den ich gerne so
erlebt hätte, wie versprochen. Sein
Verhalten ver-rückte meine Sicht
aufs Leben. Auf mein ganzes Sein.
Als würden zwei Zahnräder nicht
mehr ineinander passen und schon
hängt das Uhrwerk. Läuft nicht**

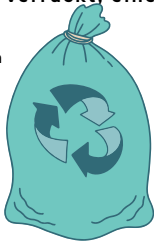


Wer oder was definiert verrückt?
Ist es verrückt, nackt in der Dusche
zu stehen und mich von der
Busstation zurück zu zitieren, weil
der Duschkopf verdreht ist, um mir
dabei zu zusehen wie ich
ihn wieder grade rücke,
um dann zu spät zur
Schule zu kommen und
diese Tatsache dann
gegen mich zu verwenden?
Ist es verrückt, dies auch
zu tun, weil das Milchpackerl mit
dem offenem Schnabel weg von der
Tür schaut? Dieses Mal angezogen.
Ist es verrückt, den Kühlschrank
mit einem Fahrradschloss zu
verriegeln, weil mein Essverhalten
zu teuer ist? Ich denke, da entglitt



Ist es verrückt, das Hab und Gut einer 17 jährigen in 12 blaue Müllsäcke zu füllen und diese auf dem Gehsteig mitten in der Innenstadt vor der Wohnung deiner besten Freundin zu drapieren?:

“Jetzt darfst du ausziehen, du bist zu schwierig?” Ist es verrückt, eine an Bulimie erkrankte Jungerwachsene zum Therapiegespräch zu begleiten und als stationäre Aufnahme ärztlich empfohlen wird, zu fragen: Und wer soll deine Miete zahlen? Ist ein Kind verrückt, wenn es dennoch um diese Liebe kämpft? Wir fällen ein Urteil, was richtig &



Wir fällen ein Urteil, was richtig &



Doch was, wenn man es nicht mehr weiß, nach all den Begebenheiten? Wenn man sich angepasst hat und sein Urteilsvermögen stumm ist. Man fängt an, sich zu hinterfragen. Es läuft sekundlich ein Parallelgespräch mit sich selbst, während man Gespräche führt.



Sage ich das Richtige?
Tue ich, was er/sie von mir möchte?
Was kann ich verbessern um
vorbereitet zu sein? Du gehst jeden
möglichen Ausgang einer Situation
vorab in deinem Kopf durch, bevor
du dich bewegst. Bevor du Etwas
sagst. Man wird selbst sein
vehementester Kr61er. Tag für

Und irgendwann ist da nur noch Druck. Dein ganzes Leben und jede Begegnung stufst du aus Sicherheitsgründen als Minenfeld ein, um dich zu vor dem möglichen Unmöglichen zu schützen. Die Worst Case Szenarien in deinem Kopf, bestimmen jede Aktion und ganz besonders jede Reaktion. Nur deinem Ventil vertraust du. Es schützt, was von dir über ist. Während ich breche, denke ich, was ich mich nicht laut sagen traue. Ich denke, was ich gerne gesagt hätte, wie ich gerne reagiert hätte, um meine Grenzen zu schützen. Doch das denke ich mir nur. Denn zu diesem Zeitpunkt



**ohne Grenzen werde ich endlich
liebenswert. Ich muss es den
Menschen leicht machen, mich zu
lieben, sonst wird das nix. Und dank
meines Ventils, kann ich das nach
Außen gut aufrecht erhalten.**



VERTRAUTE MUSTER

Jetzt sitze ich wieder hier. Rechts von mir die Schokolade, mit Marzipan, eine Familienpackung Kekse und links ein Eistee Zitrone und ein großes Mineralwasser (Prickelnd selbstverständlich, dann wird's nachher leichter) und während ich das schreibe, frage ich mich: „Warum? Warum, weiß ich jetzt so viel mehr, wie es funktioniert, was mir schadet und kann fucking noch mal nicht einfach genießen. Einfach leben, einfach nicht nachdenken: Einfach einfach. Ich will ehrlich sein: die 4 Schinken Käsetoaste sind im Ofen und ich weiß rational, wie schwach

- sinnig das ist und ich weiß nicht..
Je mehr ich weiß, desto weniger
weiß ich und gleichzeitig weiß
ich`s. Parallel habe ich das Gefühl,
dass es dennoch anders ist.
Es ist nicht unkontrolliert und
selbstzerstörerisch. Es ist ein mir
vertrautes Ritual, wenn ich nicht
weiter weiß.



Es ist ein Freund, der zuhört.
Es ist ein Freund, der da ist.
Es ist ein Freund, der Nichts
erwartet. Bei dem du die
"schlechteste" Version deiner selbst
frei leben darfst.
Es hat keine Erwartungen und füllt
eine Leere. ~~Noch ein Schluck.~~

**Kein Toilettenpapier mehr da, also
happy Baby-Feuchttücher.**



**Deine heutigen Entscheidungen
er kennst du an deinen
Lebensumständen in einem Jahr und
heute an denen des letzten Jahres.
Und bei all diesen Gedanken sollst
du gleichzeitig immer im Hier und
Jetzt sein. Ich fühle mich verwirrt.
Und überfordert.
Morgen kommt meine Mama wieder
zu mir. Zum Kuscheln. Wir arbeiten
an unserer Beziehung.
Ich habe ihr hiervon erzählt und
vorgelesen. Und vorgesungen. Es
war, als würde ich ihr in kurzer Zeit
alles zeigen**

wollen, alles erzählen wollen, und als wäre ein Ventil offen, und alles will raus: Nur dieses Mal anders. Ich fühle mich irgendwie gerädert und traue mich ihr gar nicht zu erzählen, dass die vertrauten Muster immer noch ein Teil von mir sind. So oft sage ich ihr: Mir geht es gut. Es fühlt sich wie versagen an. Wie kann jemand so Vieles schaffen und gleichzeitig das Eine nicht?! Ich spreche so oft darüber und jetzt kann ich es nicht ein Mal aussprechen, ohne mich zu schämen. Wieso schwanken meine Stimmungen derart? Weshalb kann ich dieses motivierte, 6 7



und jetzt gehe ich es an-Gefühl
nicht halten? Jetzt ist doch alles
auf einem guten Weg. Das Einzige,
was mir immer wieder das Gefühl
von Sorgen bereitet, ist etwas
falsch zu machen, um diesen
Zustand zu gefährden. Vielleicht
habe ich so Angst davor, etwas
falsch zu machen, dass ich dadurch
nicht einfach nur sein kann?

Wie ist man nur, wenn man doch
gleichzeitig die Summe seiner
Taten und Gedanken in einem Jahr
ist? Was bedeutet Sein?

Mein Versuch einer für mich
derzeit stimmigen Übersetzung:

Ich mache mir keine Gedanken.

Um gar Nichts. Nur wie soll

das funktionieren?




In etwas über einem Monat geht es für meine Seelenrettung, meiner Katze Louise und mich nach New York. Ich bin am Broadway Dance Center im Rahmen eines internationalen professionellen Semesters angenommen.



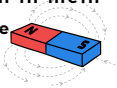
Wo wir wohnen?

Keine Ahnung! Wie soll sich das mit dem Geld ausgehen? Keine Ahnung! Wie kann ich sein und mir gleichzeitig keine Gedanken machen? Und dennoch planen? Ich glaub ich leg mich ⁶₉ kurz hin.

ES GEHT MIR GUT

Schon seit Wochen fühle ich mich himmelhochjauchzend zu Tode betrübt. Sogar der Gedanke, manisch depressiv zu sein, kam mir in den Sinn. Wie kann es mir gut und erledigt zugleich gehen? Und dann sehe ich mich um und denke: Geht es nicht unbeschreiblich vielen Menschen so?! Je mehr ich darüber nachdenke, desto verwirrender und dann besinne ich mich: DANKBARKEIT. Ich schließe die Augen, halte ab und an auch meine Hände an mein Herz, lenke meinen Atem an diese Stelle und dann kommen sie. Die Bilder meines Lebens. 

Ich bin dankbar für Meditation. Sie lässt mich erkennen: Ich bin dankbar für meine Vergangenheit. Sie ist der Schlüssel zu all der Fülle meiner Gegenwart und Zukunft. Sie lässt mich erkennen, welchen Weg ich bereits gegangen bin, welche Hürden ich gemeistert habe. Es ist, als hätte mich mein Weg zu einer wahrhaftigeren Version meiner selbst gemacht und während dieser innere Film spielt, erkennt mein Herz die unendliche Fülle der Erfahrungen, welche noch in mein Leben treten werden. Die unbeschreibliche Vielfalt der Möglichkeiten:



Das Gesetz der Anziehung. Ein physikalisches und spirituelles.

Ich habe ein wenig gebraucht und bin immer noch dabei, dieses Gesetz in mein Leben zu integrieren und immer, wenn ich denke, ich mache etwas falsch, lässt mich mein Dankbarkeits-Film erkennen: Ich mach sehr Vieles sehr richtig. Die Dinge brauchen eben ihre Zeit. Es geht mir so gut, wie es mir zum jetzigen Zeitpunkt eben geht. Ich fühle mich mir ein Stückchen näher und gelassener. Und dieser unbändige Hunger tritt immer weniger ins Rampenlicht. Noch einen Schluck Kaffee und dann werde ich wohl laufen gehen. Laufen gehen. Wie kann man laufen und gleich⁷₂zeitig gehen?

Oder impliziert das hier schon, dass man eh nicht die komplette Strecke läuft? Und ab der Hälfte einfach geht? Vielleicht sollte ich sagen: Ich laufe, wobei, vielleicht nehme ich mir dann die Chance, dass es ok ist, auch einfach einen Teil der Strecke zu gehen.

Ans Ziel kommt man, egal in welcher Geschwindigkeit.

So lange beides einem selbst entspricht. Schritt für Schritt.

Und dieser Tag hat mit dem ersten um 04:39 begonnen.

Dem aus meinem Bett.

Und dem damit seit zwei Jahren unumstößlichen

Ritual:

Dem morgendlichen 73 Kaffee.





Da ist die Welt ruhig, ich habe
Zeit für mich.

Kann meine
Gedanken und



Träume sortieren und meine Pläne
in Gang setzen. Pläne um diese
Uhrzeit? Ja! Jetzt ist es zum
Beispiel 06:52 und ich habe
bereits ein Sendungskonzept
adaptiert, drei Emails
geschrieben, auf dem Balkon mit
der morgendlichen Sonne Fotos
geschossen, meinen Kaffee
getrunken, diese Zeilen
geschrieben und auf meinem
Handy ploppt per zu (ge)Fall(en)
Deepak Chopra beim Verlesen von
Sutras the path to enlightenment
auf.

Sutra 82: „Whatever your plans
and dreams for the future,
whenever you get there, it will
still be now, because now never
ends“



Sutra 83: „If you are not present
right now, when the future
arrives, you will not be present
for it. So the dream will be
wasted. What's the point? Be
here now“



Im Hier und Jetzt. Und am Weg
zur Arbeit. Es ist 07:05. Es geht
mir gut. As good as I am here
and now.

[VER·TRAU·EN]

das Gefühl, der feste Glaube, dass man einer Person persönliche Dinge und Gefühle ohne Risiko sagen kann und dass diese Person oder Macht absolut verlässlich ist. Vertrauen ist ein Zustand zwischen Wissen und Nicht-Wissen.



Um in Fülle zu leben, sollst du bereits diese Fülle leben. An manchen Tagen funktioniert das schon gut. An Tagen, wenn das Konto neue Eingänge verzeichnet oder man ewig nicht drauf schaut (in etwa eine Woche, im Vergleich zu vorigem täglichen 3-Mal am Tag Check). Und dann dieser Moment.

Knapp 4.500 Euro ⁷⁷ ins Leben

investiert.

In sich: Man hat in Fülle gelebt.

Ganze 6,5 Tage.

War für Obdachlose einkaufen, hat mehr Trinkgeld als sonst gegeben, hat auf seine innere Stimme gehört, ohne auf den Preis zu achten. Da ist es wieder das Gefühl von Ebbe und Flut. Denn mit der vermeintlich gefühlten finanziellen Ebbe kommt eine Flut an Gedanken: Soll man wieder damit aufhören? Jedoch fühlt es sich so richtig an. Wie kann das sein? Gehe ins Vertrauen, dem sogenannten Leap of faith lese und höre ich immer öfter.

→ believe →



Sehr gerne, und wie?

Ein Gedanke, welcher mich derzeit
24/7 oder zumindest 22/6
beschäftigt. Gut, ich versuch`s:
Die Gedanken spielen Ping Pong .
Dieses Mal in mir. Ich arbeite
daran, dass ich Nichts an meinem
Verhalten und meinen
Überzeugungen ändere. Aber sind
wir mal ehrlich, so ganz
überzeugt? Das Herz ja, der
Verstand schreit und das Herz hält
ihm den Mund zu, und vielleicht
gilt es hier zu hören: Warum
wird hier geschrien? Welcher
Glaubenssatz ist es, der dieses
Gedankenkarussell, fast schon
hämisch, immer wieder ins Rollen
bringt?

Das letzte Mal, als ich tatsächlich jemandem blind vertraute, war es meine Mama. Sie schlief so gut wie immer auf dem Bauch. Für mich. Ich liebte es, auf ihrem Rücken zu schlafen. In der Krümmung der Wirbelsäule. Mein Kopf passte da perfekt rein. Man hört das Herz laut und atmet gemeinsam. Tief, ruhig und schwer. Eine Symbiose. Das nächste, was ich von dieser Nacht weiß, ist: Wir laufen. Nein, meine Mutter läuft. Mit mir auf ihren Schultern. Es ist stockfinster. Wir sind barfuß und tragen einen Pyjama. Sie läuft immer noch und hält mich an meinen Beinen, damit ich nicht in der Geschwindigkeit von ihren Schultern (8) (1) falle.

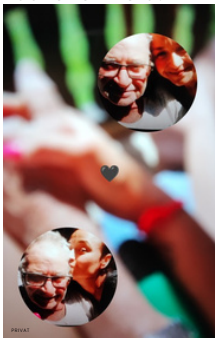




Mein Vater ist hinter uns und erwischt sie an der Schulter. Reißt ihren Pyjama auf, aber wir können entkommen. Sie hat es geschafft. Ich spüre diese Angst und diese Scham. Als würden uns fremde Menschen anstarren. Meine Mutti sagt, wir sind mit dem Taxi gefahren. Vielleicht war es auch nur der Blick des Fahrers und dann die Blicke meiner Großeltern, die sich heute wie 1000 dieser Blicke anfühlen. Als wir in der Tür stehen, verschwindet mein Großvater in der Küche. Das sonst eher cholerische Stammesoberhaupt ist unbeschreiblich ruhig. Später erfahre ich: "Der Opa hat sich hingesezt. Mit 8.3el und Stift.



**Hat gerechnet und seine
Vorkehrungen getroffen. Mit den
Worten: "Wenn ich nicht mehr
wieder komm, geht sich`s aus",
verschwand er. Für diese Reaktion
ist und bleibt mein Opa mein
unerschrockener Held.**



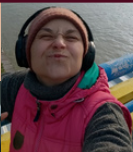
MUSIK




Ihr vertraue ich zu 100 %. Sie ist ehrlich. Auch Kommunikation fällt mir leichter durch Musik. Mit ihr resoniere ich. Und sie überrascht mich. Immer wieder. Wie sie mich findet, wie mich Antworten durch Musik finden. So oft versuche ich zu vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn Folgendes eintritt: Ich stelle Fragen. Fragen aller Art. An mich. An das Universum. An wen oder was auch immer: Was erfüllt mich? Was will ich? Womit resoniere ich zu 100 Prozent? Und dann kommt er: Der Spotify-Mix der Woche. Die Playliste der Antworten.




**4 Jahre war ich
ausschließlich mit Kopfhörer unterwegs**




Jeder Titel und/oder Songtext ist eine weitere Überraschung, welche mir Klarheit verschafft. Dieses Zwischenspiel schafft Vertrauen. Vertrauen ins Leben selbst. Vertrauen, die Angst überwinden zu können. Man selbst zu sein. Vertrauen, seine Lebensumstände überdenken zu dürfen und dass das völlig in Ordnung ist: Stell dir vor, du bist im Urlaub, möchtest surfen oder tauchen und benötigst einen Neoprenanzug . Du selbst hast keinen mit, ist ja auch deine erste Schnupperstunde. Und dann suchst du einen in deiner Größe. Du wirst fündig.  87 gefällt dir. Sehr.

Du stellst dir vor, wie
unbeschreiblich du darin
aussiehst. Dann versuchst du
ihn an Land anzu ziehen, stehst
mit einem Bein drin und
während die ersten
Schweißtropfen an deinem
Gesicht runterlaufen, stellst du
fest: Naja, so ganz passt der ja
nicht, aber was soll`s: Er sieht
gut aus und du hast dir das jetzt
vorgenommen und ohne ist es
noch zu kalt. Endlich, du bist
drin, Reißverschluss zu und ab
vom Strand ins Wasser. Jeder
Schritt zwickt im Schritt und
irgendwie zwickts und zwackts
überall. Anmerken lässt du dir
davon im Traum 88chts.

Dann endlich: Im Wasser, er passt. Erleichterung. Du genießt jede Sekunde, dein Abenteuer war die richtige Entscheidung. Du fühlst dich herrlich und losgelöst. Fühlst dich bestätigt: Alles richtig gemacht. Dann wird es Zeit raus zu gehen. Und kaum hast du deinen Körper vollkommen an Land gebracht, zieht sich dieser Neopren zusammen wie zu heiß gewaschene Wolle. Es zwickt wieder, ist unangenehm und du kannst es nicht erwarten dich aus dem Ding raus zu schälen. Denn, obwohl er nicht wirklich passt, hat die Zeit, in der du da drin gesteckt hast, ihr Übriges getan, und ohne, dass du es geme⁸⁹ hast,

hat er quasi gefühlt Besitz von dir
genommen. Es ist richtig Arbeit,
ihn von dir zu lösen, und für einen
kurzen Moment überlegst du
einfach mit dem Ding die Station
zu verlassen. 

So fühlte sich mein Leben an. Ein
Neoprenanzug, welchen ich mir
ausgesucht hatte, auf Grund
gelehrter und vorgelebter
Überzeugungen. Auch das
Feedback der anderen, der Neid,
der Zuspruch: 

Alles ein Hint, dass er ja
unglaublich toll sein muss. Und
dennoch: Das Herz will, was das
Herz will. Es ist nur nicht immer
ganz leicht, vor lauter Spiel im
Wasser des Lebens zu merken,

dass knapp daneben auch vorbei ist. Der Neopren, den ich mir ausgesucht hatte, und in dem ich mich so lange versucht habe rein zu zwängen, er hat mir irgendwann gepasst, aber er ist irgendwie nicht meiner. Denn er hat meinem ver-rückten Ich gepasst.

Nicht der wahrhaftigen Amina. Sie bahnt sich ihren Weg frei. Ich bin neugierig und auch etwas

aufgeregt.

Wie wohl ihr Leben aussehen wird? Und

ob es dafür nicht zu spät ist?



FREQUENZHEILUNG



Heute ist anders. Dank gestern. Ich heile. Dank Binauraler Beats und tiefem Bass, welcher sich, je nachdem wie weit du es zulässt, tief in die Magengrube seinen Weg aufbricht. Ich hatte das dringende Bedürfnis zu brechen und wollte wissen, woher das kommt. Was genau ist es, dass dieses Verlangen so tief sitzen lässt? Ich fühle mich aufgeräumt und klar, und dennoch ist er da: Dieser Drang, mich übergeben zu wollen. Diese Erleichterung danach zu spüren. Auszudehnen. Rational passt das alles nicht zusammen. Also habe ich mich auf die 9/2 he begeben: In




die Untiefen meiner Katakomben
und zu gelassen, mich zu öffnen.
Schmerz, überall. Und dann, mit
jedem Bass ein weiterer Schritt,
hinab. Am Weg kommen
sie dir von ganz alleine
entgegen. Die Themen
, welche ich Dank des
Vertrauens zur Musik und in
Frequenzen mich auchtraue
anzusehen. Zu erfahren. Nochmal
zu durchleben. Da ist: Mama,
Tränen, ein tiefer Schmerz, und
auch wenn es sich zum Teil wie
meiner anfühlt, da ist noch mehr.
Dann: Es ist der Schmerz meines
inneren Kindes.






Mein jetziges Ich empfindet das
alles nicht, 93

es empfindet Nichts: erneut
Tränen. Wie kann ich denn Nichts
empfinden, wenn es um meine
Mutter geht? Dann: Urvertrauen,
Tränen unterbrochen, kurz
gegooglet und dann weiter geht's:
Das ganze Prozedere dauert in
etwa eine Bestellung bei meinem
Lieblings China Restaurant lang
und dann: Generations-Schmerz,
Familien-Karma. Da sind meine
Großeltern, welche früher kleine
Einblicke in ihre schmerzvolle
Kindheit gewährt haben. Ein
Schmerz, welchen wir vermutlich
von Generation zu Generation
weitergeben. Aus den Tränen wird
Wut. Und mit dem Einsetzen der
Höhen der Mus



Verständnis. Und der Drang, mehr zu erfahren, also wieder google on: „Wie werden Familienthemen gelöst?“ Ich stoße auf einen Text von Lea Hamann: 

Hier ein Auszug: In vielen Familien zeigt sich das Familien-Karma im Geld-Thema. Auch beim Selbstwert macht sich das Familien-Karma bemerkbar. Die Muster in unseren Beziehungen werden oft durch die Beziehung unserer Eltern beeinflusst. Durch einen abwesenden Vater kann ein lebenslanges Beziehungs-Muster von Verlassenwerden und enttäuschten Erwartungen in Gang kommen. Wenn wir Familien-Karma auflösen wollen   

beginnen wir am besten zuerst einmal damit, das Familien-Karma bewusst wahrzunehmen. Mache dir bewusst, dass all diese Blockaden im Grunde nur steckengebliebene Energie sind. Wenn wir wollen, können wir jede Energie wieder in Bewegung bringen.



Wusstest du, dass ein winziger Funke genügt, um ein reinigendes Feuer zu entzünden? Als erwachende Menschen sind wir wie kleine Funken, die einen neuen Impuls einbringen und dafür sorgen, dass die Blockaden der Vergangenheit sich lösen können. Wir folgen der Liebe und treffen die Entscheidung,

**unseren Teil der Blockade
loszulassen.**

**Jetzt noch ein Song: Ich habe es in
der Hand, wie ich aus dieser für
mich heilenden Reise rausgehe.
Meine Perspektiven erweitert.
Offen für Veränderung. Verständnis**



SMALL-TALK VS. MORE-TALK

In letzter Zeit beobachte ich immer häufiger, was wir einander erzählen, welche Fragen wir uns stellen und auch, wie ich ein Gespräch oder eine Nachricht beginne. Meist gleicht der erste Impuls einer Art Überfall. Intuitiv lasse ich die Begrüßung weg, komme schnell zum Punkt, um mich mit zu teilen. Was ich denn haben möchte. Für mich fühlt es sich immer häufiger an, als würde ich mein Gegenüber benutzen, wenn ich ungefragt in den Austausch gehe. Etwas von mir erzähle, ohne eine Sekunde darüber nach zu denken



auf welcher Frequenzskala sich diese Person gerade bei Erhalt meiner Nachricht befindet.

Ob ich sie vielleicht damit jetzt überrolle? Vielleicht ist genau diese Nachricht, die eine zu viel? Wieviel Zeitdruck steckt in dieser Nachricht, wieviel Haben-Wollen und wie wenig Interesse an der Energie des anderen? Also versuche ich mich, bevor ich meine Gedanken in die Welt schicke, zu fragen:

Was will ich wirklich? Will ich nur meine Überforderung an jemanden anderen abladen? Bin ich auch bereit, Zeit dem Zuhören zu widmen? Und in ⁹₉len Fällen, sind

wir uns mal ganz ehrlich, kommen ich zu dem Entschluss: Es muss jetzt nicht sein. Da hilft auch kein kurzes und auf Grund des von uns anerkannten Zeitdrucks kaum ein ernst gemeintes: Hallo, wie geht's dir? Das macht man halt so, um der üblichen Gepflogenheiten willen und so die Hülle des Respekts zu wahren. Aber muss man es so beibehalten, immer wieder, meist schon vorab: Bei jedem: Hallo wie geht's dir: Wie intensiv, warte ich die Antwort tatsächlich ab? Oder fließt die Energie meiner Aufmerksamkeit rasch auf mein Handydisplay, in mein eigenes Gedankenkarussell?

Es ist menschlich und legitim, da wir uns oft der Zeit beschneiden, in welcher wir Raum für genau diesen Part der gesunden Selbstwellness kreieren wollen/sollen/müssen. Small-Talks führen im Kreislauf der wohlwollenden, fürsorglichen und wirklich aufrichtige Kommunikation dann eher ad Absurdum. Wir erzählen uns von Bürogerüchten, Gebäudeumzügen, was wir im Fernsehen gesehen haben, unserem neuen Aufgabengebiet, was wir uns gekauft haben oder kaufen wollen. Und zitieren voller Stolz Headlines diverser Zeitungen. Was hat das mit dem wahren Ich zu tun? In wie fern erfüllen mich diese leeren Worte? Geht es hier t101lich um den

GOSSIP



OH NO...

BLAH



Inhalt? Oder sind all die
Negativschlagzeilen gesellschaftlich
anerkannte Worthülsen der
Notwendigkeit, um im Außen
Emotionen zu kreieren, zu
verstärken, um den Druck schließlich
los zu lassen.? Angst, Wut,
Verletzung im Thema Politik zu
erleben, ist gesellschaftlich
anerkannt. Angst, Wut, Verletzungen
aus der Kindheit: Hat doch jeder.
Also Schwamm drüber und Sei nicht
so empfindlich. Jedoch, die nicht
aufgearbeiteten Emotionen wollen
nun mal irgendwann irgendwo raus:
Also kreieren und durchleben wir sie
so lange im Außen, bis zur eigenen
Unkenntlichkeit. Eine selfmade
Mischung aus unendlicher Geschichte

VOM BURGERBRECHFEST ZUM BURGERBREAKFAST

Ich habe es getan. Ich habe mich
für eine neue Abzweigung
entschieden.



Ausgangspunkt: Ein
traditionsreicher Abend, welcher
mit einem Übelkeitsgefühl um 4:30
am Morgen danach sein Ende und
zu gleich einen neuen Anfang
nimmt. Dieser Durst: Als müsste ein
Feuer gelöscht werden. Ein ✨ Feuer
entfacht durch mir wohl
vertraute Zutaten.
Das übliche Übel:
Alkohol, Ratschläge,
noch mehr Alkohol,



noch mehr Ratschläge von einer
mitten im Prozess zu jemanden
inmitten seines Prozesses. Und
auch ich habe ein Feuer entfacht:
Es ist eines dieser Minenfelder.
Es soll das letzte sein.
Es wird das letzte sein.
Ein altes Muster, durch
welches ich mich in
meine alte Funktion begeben.
Weniger vorsichtig als sonst. Denn
hier fühle ich mich wohl, hier
kenne ich mich aus. Und während
ich das schreibe, wird mir erneut
übel. Ich spüre, wie Altes aufbricht,
um für Neues Platz zu schaffen.
Leichtigkeit. Durchatmen.
Und ich entscheide mich für
eben jene.




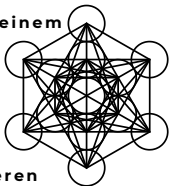
Nicht jedes Geschenk muss ich
annehmen und auspacken.



Nicht jedes Geschenk
ist für mich bestimmt, auch wenn
ich sie so gern zu meinem mache,
um besonders zu sein. Immer und
immer wieder. Oder vielleicht
kommen diese Geschenke, solange
du sie brauchst, um zu wachsen, zu
reflektieren? Oder als Referenz für
deine neu gewonnenen
Erkenntnisse/ Überzeugungen?
Habe ich sie mir tatsächlich
gewünscht und an mich selbst
adressiert? Wenn ja, dann
entscheide ich mich heute definitiv
für mein Letztes. Denn mit
dieser Erfahrung schließe
ich nun einen **106**



**Und steige aus, aus einem
Kreislauf des
Vertrauten,
in einen Kreislauf
des Vertrauens. Ein
natürliches Alchimieren
meiner Glaubenssätze findet statt.
Ein Prozess mit dem wundervollem
Ergebnis, dass ich die noch übrig
gebliebenen Burger, einen sogar zum
Frühstück mit Genuss und mit
Vorsicht im Wechsel genieße.
Nichts passiert. Ein gehaltvolles
Nichts. Eine auf-Lösung durch
Aufbruch. Ohne zu erbrechen. Ich
bin 100 Prozent und entscheide
mich für 100 Prozent. Auch wenn
das Gefühl, w****es diese**



**Entscheidung mit sich bringt,
noch kein leichtes ist. Heute weiß
ich: Es kommt. Ich vertraue
darauf. In den letzten Wochen und
Monaten habe ich sehr bewusst
durchlebt, wie fundamental
wichtig so eine Entscheidung ist.
Und gerade deshalb treffe ich
diese:**

Bewusste 100 Prozent!

**You live once and you
are all in or you're all out!**

**Mit Respekt, denn dieser Weg
bringt Konsequenzen mit sich.
Täglich. In jedem fucking Moment,
wo es um dein Leben geht.**

**Es ist anstrengend und macht
auch Raum für unfassbare Angst.**



Aber ich atme wieder.
Hab ich jemals zuvor
so geatmet? Auch bin
ich davon überzeugt,
dass es auf lange Sicht keine
Alternative gibt, um Liebe zu
leben und wahrhaft weitergeben
zu können. Denn wenn du dich
für 100 Prozent entscheidest,
dann ist da ausschließlich Platz
für 100 %! Und jene Menschen,
mit welchen du deine 100
Prozent auf deine ganz
persönliche Art und Weise
teilst, dich dem Leben widmest
und der Welt schenkst. 100
Prozent ich oder eben nicht.
Und wenn ich heute Burger zum
Frühstück esse 109 o what?!



SCHLAFLOS IN NEW YORK

Gestern war anders.
Ich dachte, diese Seite
gibt es nicht mehr: Angst.
Pure Angst, gefolgt von
Schreien, Hysterie und
Herzrasen, immer im Bewusstsein,
eigentlich kann gar Nichts sein. Sie
hat sich nur irgendwo versteckt:
Louise war verschwunden.
In einer Wohnung in New York,
welche sie erst seit einer Woche
kennt. In welcher wir erst seit
einer Woche leben.
Zu Beginn war ich ruhig, habe noch
gelacht, bis mir das Lachen
verging. Ich konnte sie nicht
finden. Also li110n wirr

STAYING
AWAKE



durchs Stiegenhaus und auch raus auf die Straße. Rief ihren Namen. Ich merke, ich kann nicht darüber schreiben. Ich will nicht.

Doch seit ich mein Herz für dieses Wesen geöffnet habe, überkommt mich immer wieder ein Gefühl von Angst:

- Angst, sie atmet nicht
- mehr, obwohl sie schläft.
- Angst, es könnte was passieren. Ein Satz, der mich schon mein Leben lang begleitet hat. Tauche nicht beim Schwimmen, es könnte was passieren, klopfe nicht im Fahrstuhl an die Hinterwand. Er könnte stecken bleiben. Gehe nicht raus



du könntest überfallen werden. Und am besten bleib erst gleich zu Hause. Was ist, wenn tatsächlich was passiert, allerdings so unbeschreiblich, dass es uns wie Magie vorkommt? Etwas, dass uns unser Leben eine neue Intensität erleben lässt. Ein Leben, das wir uns nicht vorstellen können, weil wir es noch nie erlebt haben.

Let's Go!

könnte was passieren, funktioniert mindestens in zwei Richtungen. Eine Überzeugung, die in beiden Fällen recht behält. Also lasse ich... Stelle jetzt einfach mal los...

112



Vom Zwang, das Ende meiner Geschichte kontrollieren zu wollen. Es zu kennen und all meine Taten und Gedanken danach auszurichten. Loslassen von der Bürde, dass Heilung immer eine Bergauffahrt sein muss. Loslassen vom Druck, ein per Definition des Allgemeinenmundes erfolgreiches Leben führen zu müssen, um Raum für meine Überzeugungen und mein Leben beanspruchen zu dürfen. Was, wenn ich am Ende, all das erledigt habe und dennoch nicht „frei gesprochen werde“, weil es da Nichts gibt, ¹¹³ von man mich



frei sprechen muss?

Was ist, wenn ich das Leben genieße, ohne zu wissen, wo es mich hinführt? Und auf mein Herz höre. Was, wenn ich das tue, was mich in Euphorie versetzt? Wenn ich meinen ganz persönlichen Farbton dem Leben schenke? Ich will die Reise erleben und nicht durchs Leben reisen. Also werde ich heute folgendes tun: Ich habe mir ein wundervolles Frühstück gemacht, Eier, Champignon, Zwiebel, Schinken, Cheddar auf Garlic Naan – Walnüsse und Oliven, mir einen Kaffee gekocht, mit Zucker und mache wonach mir heute ist.

Was ich gerne tue, während ich es tue.

Was, wenn ich ab hier das Ziel loslasse und einfach lebe? Erfüllt von Ruhe und Liebe.

Bin ich dann schon mitten im Endziel? Was, wenn genau dieses Loslassen, Ruhe schafft? Was, wenn ich nicht mehr geduldig sein muss, weil es Nichts gibt, worauf ich warten muss: Ich lebe und der Rest ergibt sich?!

breathe

Ich bin voller Vorfreude. Eine neue Ära. Ein neues Experiment. Ich liebe mein neues Ich. Fühle mich wohl.

Ich liebe mich. Das ist neu

ROSAROTE BRILLE

Warum ist das Gegenteil der rosaroten Brille, keine Brille? Sollte es nicht, ebenso die grüne, rote, blaue, graue, ja eine Farbpalette an Brillen in unserem Wortschatz geben?



Vielleicht tragen wir lediglich als Kind keine Brille? Und mit jeder neuen Erfahrung und der damit verbundenen abgespeicherten Emotion und Erkenntnis kommt ein neuer Farbanteil in unserem Brillenglas hin116

Heute liegt mir ein Furz quer:
Heute kommt zu meiner sonst
rot, grün, blauen Brille die Farbe
grau verstärkt zur Geltung. Nicht
jede Farbe ist komplementär,
dennoch ist sie ein Teil unseres
Lebenskaleidoskops und je nach
Lichteinfall wird das
Mischverhältnis, ja vielleicht
sogar die Grundfarbe der Brille
verändert.



can't go back to
yesterday, I was a
different person then.

Es ist viel leichter, sein neues
Ich zu leben, wenn nicht alle der
Meinung sind, dich bereits zu
kennen. Auf **117** und von gestern,

deiner Geschichte, ihrer eigenen Geschichte oder auf Grund von vorgestern.



Wer kennt dich wirklich, wenn du dich selbst erst findest? Was, wenn wir jedem, auch uns selbst genau diesen Raum zusprechen? Diese Art der Entwicklung kultivieren, an Schulen lehren, gesellschaftstauglich machen? Welche Headlines gibt es dann zu lesen? Welche Entwicklung ist persönlich anzuerkennen?

Just Me

Gestern habe ich jedes Essen erbrochen, heute ist Essen eine meiner wertvollsten Energiequellen. Gestern hat mich die Frage: Was willst du zu Mittag essen, unter

Druck gesetzt.



Heute zelebriere ich das Schreiben von Einkaufslisten mit Wonne. Gestern wollte ich mein Leben unter Kontrolle wissen, heute achte ich ganz genau auf meine Atmung. Sobald etwas meinen Atem stocken lässt, ist es Nichts für mich. Bei jedem neuen Schritt ins Unbekannte, eröffnen sich mir neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Today

Gestern habe ich meine Verletzungen gesehen, heute sehe ich deine. Ich sehe dich, weil ich mir erlaubt habe, bei mir genauer hin zu sehen. Heute weiß ich: Ich bin Frau meiner Entscheidungen.

Immer. Ich bin dankbar für die
Spiegel auf meinem Weg:
Diese nervigen Trigger.
Wie Flipper. Rechts und
links unten in einem
Flipperautomat. Sie bringen den
Ball wieder ins Spiel. Ein
Energieaustausch findet statt.
Und weiter geht's. Von Mal zu
Mal bewusster: Sobald sich der
Drang des Erbrechens zu Wort
meldet: ACHTUNG! Und dann
atme ich, gehe dem auf den
Grund und erkenne: Ich bin nicht
meine Vergangenheit. Sie ist ein
Teil von mir, welcher mir meine
ganz persönliche Farbpalette des
Lebens geschenkt hat. Neue
Farben, neue Tools:



Musik, Meditation,
Natur, Austausch.



Sich bewusst werden,
welche Brille gerade auf
ist oder welche Farbe gerade
meine Sicht verzerrt, und bei
Notwendigkeit die Farbe wechseln.
Vielleicht zu rosarot?



Die Farbe der Liebe schafft Raum
für Verständnis. It is that simple.
Wenn ich davon schon während
meiner Schulzeit erfahren hätte...
Dafür kannst du mich nachts
jederzeit wecken und: $a^2 + b^2 = c^2$. Ich bin mir sicher, irgendwann
wird mir das noch von großem
Nutzen sein.



SOMEWHERE OVER THE RAINBOW

Wartet der berühmte Topf voller

Gold .

auch die

Blume

Lebens.

heißt die

Tradition, die dank Goldreparatur,

zerbrochenes Porzellan in neuem

Glanz erstrahlen

Was ist, wenn

aufgebrochen

muss, ja quasi kaputt gehen soll,

damit die natürliche Vielfalt

erblühen kann, anstatt im Keim zu

ersticken. Was, wenn das Gold

nicht Macht und Geld, sondern

Raum für neue Wege, neue Fehler,



Gold ist

Farbe der

des

Kintsugi

japanische


lässt.


etwas

werden



neue Ideen, neue Erkenntnisse sein kann? Wie entsteht dieser scheinbar unstillbare Drang nach Macht? Nach dem MEHR sein wollen?. Für mich war es die Erfahrung, tagtäglich mit Erwachsenen umgehen zu sollen, welche an einem menschlich bereits überholten System festhielten:



Kinder- & Jugendmeinung ist nicht entscheidend. Der Erwachsene hat immer recht und das letzte Wort. Es gibt keinen Raum für einen offenen Diskurs oder gar Zeit für Erklärung und das Zuhören anderer Meinung. In der Schule wird heute noch "Stoff" unterrichtet,  welchen man lernt,

um in dem Kreise des
Konkurrenzkampfes, welcher
durch die Frage zu Hause
verstärkt wird: „Und wie viele
Einser gibt es? Wer hat einen?“,
aufgenommen wird: Der Keim des
Machtdurstes ist gesät. Man
will jemand sein, man will mehr
sein. Um anerkannt zu
werden. Vielleicht sogar,
um die Welt, in welcher man noch
Jahrzehnte leben wird,
mitzugestalten. Denn das, was
früher besser war, funktioniert
heute nicht mehr. Was, wenn es
einen Filterwechsel bedarf? Was
ist, wenn jede Generation bereits
einen Teil des Weges auf die
gemeinsam d(1)(2)(4)t schaffen,



andere Seite des Regenbogens für die nächste Generation gegangen ist und wir dankend mit neuen Ideen in welcher wir alle zusammen mehr sind. Was, wenn wir schon mittendrin sind? Und wir jetzt noch generationsübergreifend anerkennen, dass das unsere neue Normalität ist? Ohne die Geschichte meiner Großmutter und die Entwicklung ihrer Generation wäre die Generation meiner Mutter nicht in der Lage gewesen, ihr Bestes zu geben, um mir den Weg zu ebnen, mein Bestes zu geben. Und mein Bestes bedeutet: Die Welt in Farben ^{1 2 5} zu sehen.



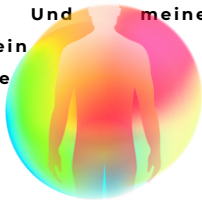
Mit neuen Möglichkeiten. Bereits verändert und mit wachsender Achtsamkeit. Was, wenn das unsere neue Geschichte wird? Ich frage mich täglich: In welcher Normalität möchte ich leben und kultiviere diese Energie. Jede Generation schenkt ihren Farbanteil dem Kaleidoskop des Lebens und das macht unsere Entwicklung in sich schon bunt. Und nicht systematisch kopierbar. Meine Geschichte besteht aus: Der Liebe zum Singen und Filmklassikern. Mein Opa ist ein wunderbarer Heurigen Gstanzlsinger und die Filmnachmittage mit meiner Oma



haben in mir das Anerkennen
von Möglichkeiten gesät.

Meiner Mutter:

Für mich ist sie: Gegen den
Strom, Musik, Lebensfreude,
Lachen & Dualität. Ich verdanke
ihr meine ausgeprägte
Verbundenheit zur Musik,
welche mir jeden Tag ein
Gefühl von Alles ist möglich
verschafft. Und meine
Schwester, mein
Gewissen. Eine
weitere
Generation.
Ein weiteres
Farbspektrum.
Dieses Buch widme ich ihr.





©MANFRED BAUMANN

Meine Mission ist es, Akzeptanz für Wandel zu schaffen und zu zeigen, dass viele Wahrheiten parallel existieren. Dass Veränderung die einzige Konstante ist. Es liegt an uns, wofür wir uns entscheiden: Wir haben immer die Wahl. Es ist unsere gesellschaftliche Verantwortung, unsere Traumata zu heilen, sie nicht weiterzugeben und uns nicht weiterhin emotional unaufgeräumt in den Alltag zu schicken. Durch Meditation lernen wir, schwierige Erfahrungen als Teil unseres Wachstums anzunehmen und die Welt durch eine Brille in Regenbogenfarben zu sehen. Lasst uns die Liebe wählen und gemeinsam eine Zukunft gestalten, in der es alltäglich wird, erfüllt zu leben und die Sprache des Universums gemeinsam zu verstehen.

AMINA WELT

hier könnte ihre
WERBUNG
stehen

Amina Welt



[amina.welt](#)



amina.welt@wunderzirkus.com

Wien