

## Vorwort - Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Schritt für Schritt, erst allmählich würden wir uns an die Wahrheit gewöhnen. Eine wichtige Aussage.

Wie bei vielen Menschen haben mich einschneidende Erlebnisse veranlasst, mein bis dahin gelebtes Leben plötzlich von einer ganz anderen Seite anzuschauen. Das war damals, in meinem 54. Lebensjahr.

Dieses Buch „Die Gefühlsseite der Natur – Kommunikation mit meinem Unbewussten“ verdankt sein Entstehen der Tatsache, dass ich mich im Jahr 1992 in den Anfängen einer guten Psychotherapie befand, gleichzeitig auch an einer Heilpraktiker-Ausbildung teilnahm und gerade als Teilnehmerin einen großartigen Heilpraktiker-Kongress besuchte. Es herrschte eine positive Stimmung und ich bestaunte tief neugierig und hingerissen die großartigen Dia-Pflanzenbilder in Übergröße, als ich plötzlich gänzlich unvorbereitet und nichtsahnend von einem inneren Bewegenden, von einem vorher nicht gewussten oder nicht geahnten Erleben überschwemmt wurde. Seit Langem galt dies in der Medizin bei den Psychiatern als Wahn und Schizophrenie, doch darüber erfuhr ich danach aus der Selbsthilfearbeit mit Psychiatrie-Erfahrenen sehr viel mehr.

Etwas bewegte sich in mir, obwohl ich mich nicht gerührt hatte. Ich fühlte Schwindel. Es folgte das Dia einer Blume (*Echinacea purpura*): Mein Körper geriet in Wirbel. Und weiter: *Echinacea pallida*, mein Körper machte eine starke Schwingung nach vorne und hinten (was ich als „Ja“ interpretierte). Es ging weiter mit einer Grünpflanze: Mein Körper machte eine Gegenbewegung – rechts, links, rechts, links (ein „Nein“).

Ich war hingerissen, hingegeben. Jetzt kam ich zu Bewusstsein und war sprachlos. Die damalige Veranstaltung ging lebhaft weiter, ich vergaß vorübergehend meine Wahrnehmung. –

Doch abends, auf dem Nachhauseweg, war es wieder voll bei mir. Etwas kam gewaltig aus meinem Inneren, füllte mich ganz aus, bewegte sich in mir, redete mit mir, zeigte mir in den Schaufenstern viele Farbhinweise und -vergleiche und wies mich auf Vieles hin. Erstmals fiel mir dazu die Farbenlehre von Goethe ein. Ich wurde gefragt und konnte zurückfragen und ich merkte mehr und mehr, mein innerer Zustand fühlte sich sehr ausgeglichen und angenehm an. Trotzdem war ich ab diesem Zeitpunkt extrem auf Wachheit und Beobachtung eingestellt.

Ich traute der Sache anfangs einfach nicht, denn so etwas war mir nur durch das bekannt, was ich über Hildegard von Bingen und einige weitere Persönlichkeiten aus dem 11. Jahrhundert gehört und gelesen hatte. Weil ich nun diese erfahrene Wirklichkeit und Wahrheit mit vielen tiefen Gefühlen erleben durfte, fühlte ich mich der Wahrheit verpflichtet und begann, sie aufzuschreiben.

Erwähnen möchte ich, dass ich dieses Buch nicht für Fachleute geschrieben habe, sondern es soll ein Buch sein für Interessierte, das von jedem, auch von Menschen ohne Vorkenntnisse, gelesen und verstanden werden kann. Ich fertigte viele genaue Aufschriebe und Beobachtungen an und verglich diese Hinweise immer scharf mit meiner aktuellen Realität. Mir war bewusst, dass Vieles eingebildet sein konnte und dann eventuell der Realität nicht standhalten würde. Doch ich wusste auch, dass ich in den harten Kriegsjahren in schwierigen familiären Verhältnissen aufgewachsen und immer intensiv in der Wahrheit und Wirklichkeit gefordert war, weshalb ich auseinanderhalten konnte, wann etwas in die Fantasie und Einbildung abrutschte. Später bemerkte ich, dass meine Fähigkeiten für alle täglichen Anforderungen enorm stiegen. Ich war damals sehr erfolgreich.

Diesem Ereignis folgten Wochen, Monate und Jahre, in denen ich mich neugierig fragend jederzeit mit meinem ebenfalls neugierigen inneren Bewohner austauschte. Wir lasen und lernten gemeinsam. Dabei wurde ich von meinem Inneren auf Vieles hingewiesen. Ich freute mich besonders darüber, dass ich mich ständig gut, sicher und gesund in der Realität befand, wie ich an meinem erfolgreichen Arbeiten täglich sah. Ich sprach nicht öffentlich über diese scheinbar realitätsfernen Dinge, doch ich verglich alles.

Wenige Male wurden diese positiven Zeiten gestört von Menschen, die auf eine un-gute Art auf mich bzw. uns Ansprechpartner in der Selbsthilfearbeit einwirkten und uns tatsächlich schädigen konnten, weil wir nicht mit solchen Dingen gerechnet hatten. Ich war leider allgemein zu ehrlich und vertrauensvoll Menschen gegenüber.

Doch schauen wir zunächst ein Stück zurück:

Ich wurde in meiner Kindheit von zwei Seiten beeinflusst. Auf der einen Seite lebte ich in der fordernden Realität schwerer Kriegsjahre bei meinen Eltern. Ab und zu wurde dies unterbrochen, wenn ich während der Ferien bei meinen Großeltern in einer gläubigen Gemeinde zu Besuch war, in der ich auch geboren bin und in den ersten Jahren zeitweise zur Schule ging.

Später, während meine beiden Kinder älter wurden und ich den Haushalt versorgte, übernahm ich ganz selbstverständlich auch alles andere, was in meinem sozialen Umfeld erledigt werden musste. Ungefähr eineinhalb Jahre leitete ich wegen Erkrankung der bisherigen „Kindertante“ den großen dörflichen Kindergarten mit rund 60 Kindern. Später kamen dazu anspruchsvolle Weiterbildungen, die mir ermöglichten, mich anschließend beim Fernmeldeamt, heute Telekom, auf eine Stelle zu bewerben. Ich durchlief dort die übliche Beamtenlaufbahn und stand zufrieden in einem Arbeitsverhältnis, das mich anregte und ausfüllte. Doch immer wieder machten mir körperliche Symptome mit Magen, Herz und Kreislauf Probleme, die meine mich behandelnden

Ärzte damals aus Mangel an auffindbaren anderen Gründen als psychosomatische Störungen bezeichneten.

Auslöser der Ereignisse, die mein Leben verändern sollten, waren, nach einer Trennung von meinem Partner und nachfolgendem Umzug, diese psychosomatischen Krankheiten, denen ich 1989 in einer Reha-Maßnahme auf die Spur kommen wollte. Dort wurde gleich anfangs mein unbewusster, aber massiver Widerstand erkannt, der, wie ich später feststellte, aus Kindheitserlebnissen stammte und mir zum großen Problem wurde, weil es dadurch fast zu einem Abbruch dieser Reha gekommen wäre. Doch durch eine Aufdeckung der unbewussten Gründe kamen wir danach gut weiter.

Nach dem Ende dieses aufwühlenden Reha-Aufenthalts, während dem mehrere Psychotherapeuten meinen Problemen mit den verschiedensten Techniken zu Leibe rückten, begann ich zuhause eine Psychotherapie. Jedoch nicht analytisch, wie von dem klinischen Analytiker empfohlen, sondern bei einem Diplom-Psychologen mit einer Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten. Allerdings hatte ich bereits in der Klinik an der analytischen Arbeitsweise Interesse gefunden und verwendete sie automatisch bei meiner jetzigen Psychotherapie selbst. Der Erfolg war erstaunlich.

Ich fing an, mich intensiv mit meinem Verhalten und dem menschlichen Verhalten insgesamt zu beschäftigen, befasste mich mit Psychologie, Gefühlen, Traumata und Naturverhalten und der Psychotherapeut gab mir etwas dazu, was ich damals noch nicht erkennen konnte: eine neue Erlaubnis und Unterstützung, die ich erst später als absolute Neugeburt erkannte. Ich erlebte das wie eine Spontangesundung, alle Probleme lösten sich wie von selbst auf. Ich erweiterte mich ungemein, sah plötzlich viele Dinge, Himmel, Wolken, Farben, Formen und andere Wirklichkeiten mit ganz anderen Augen.

In meiner persönlichen Prägung seit meiner Geburt und Kindheit bei meinen Eltern und der damals noch herrschenden Gesellschaftsform, den Kriegsauswirkungen und der grausamen NS-Zeit fand ich schnell den Ursprung meiner Probleme. Ich werde später noch darüber berichten (siehe Kapitel 5).

Doch dabei bin ich nicht stehengeblieben, denn nur Eigensuche führt zu weiteren Erkenntnissen, Aufklärung und Wachstum. Dazu bedarf es weiter tiefer Gefühle und Verständnis für sich selbst und für andere, um zur Auflösung von Blockierungen zu kommen.

Aufgrund einer späteren erschreckenden Traum-Psychose mit dem Inhalt: „Ich sterbe in 5 Tagen“, die drei Tage anhielt, verbrachte ich einige Monate auf eigenen Wunsch in der Psychiatrie. Auf dringendes Verlangen des Psychiaters blieb ich insgesamt ein halbes Jahr, was mir zu enormen, doch auch erschreckenden Einsichten über viele Wahrheiten, über mich, über unsere Gesellschaft und unsere Natur verhalf. Ich bekam einen Einblick in das große Feld der Psychiatrie, in die Stärken und Schwächen der Patientenversorgung und -behandlung, die meistens nicht der Besserung dienen,

sondern – wie mir ein Psychiater sagte – nur der „Sozialbefriedung“, und die aufgrund der chemischen Medikamenteneinnahmen eigentlich nicht die Gesundheit fördern, sondern nur die Symptome unterdrücken. Die Kranken wurden häufig nicht ernst genommen, die Ursachen ihrer Probleme nicht erforscht, oft wurden haarsträubende Gemeinheiten ausprobiert, die Symptome mit Medikamenten – die ich selbst nie genommen, sondern verweigert habe – überdeckt und immer nur zur Geduld und zum Warten aufgefordert.

Dabei hörte ich auch, dass viele Pfarrer daran mitarbeiteten, dieses Leiden zu verringern, indem sie sich wohl auf die Betroffenen in deren Geschichten einließen, doch im Kontakt früh darum baten, den Verursachern zu verzeihen, was die Betroffenen unter Tränen auch taten. Leider wurde dabei übersehen, dass diesen Leidenden zuerst ihre eigenen Leiden bewusst abgenommen werden müssen.

Das Verzeihen gegenüber den Verursachern erfolgt dann von den Betroffenen meist automatisch, weil sie sich ja nun befreit fühlen. Doch da ihnen ihr Leiden nicht abgenommen wurde, konnten sie nicht zu ihrer Befreiung gelangen.

All dies erlebte ich bei anderen, aber auch am eigenen Leib und an der eigenen Seele, unserem Unbewussten. Ich wurde vor der Entlassung von dem mich anfangs relativ gut behandelnden Arzt durch eine Schocktherapie stillgelegt, die mich durch seine giftig funkelnden Augen und einen giftigen Satz für ca. viele Jahre versteinerte und lähmte. (Siehe auch Arztbrief Seite 109). Er bot mir an, dass ich mich jederzeit wieder an ihn wenden könne, wenn es mir nicht gut ginge. Die Gründe für meine Reaktion, meine Versteinering, erkannte ich erst später: Es war mein wirkliches Problem, das ich bereits seit meiner etwas unglücklichen Geburt in mir trug.

Mein Vater dirigierte uns alle, seine fünf Kinder, immer nur mit einem leisen Befehl und mit giftig funkelnden Augen, in denen schwere Strafen drohten, und wir alle huschten wie aufgescheuchte Mäuse an unsere Arbeit. Später hörte ich von einem Fachmann, dass dies damals auch (?) die übliche psychiatrische negative Vorgehensweise war.

Ich erkannte: Viele Ärzte waren damals nicht an Wegen zur Gesundheit interessiert, schockten die gläubigen Patienten, nahmen ihnen durch den Klinikaufenthalt lange Lebenszeiten weg, empfahlen oft die Beendigung eines laufenden Studiums und den Wechsel zu einfachen Ausbildungen und alle Welt glaubte ihnen das. Dies waren damals die studierten Psychiater. Doch ich höre jetzt leider immer noch viel zu viele derartige Klagen.

Zu erwähnen ist, dass ich von einigen betroffenen Studierten erfuhr, die sich nicht an die Vorgaben der behandelnden Ärzte gehalten hatten. Sie brachten ihre Studiengänge danach erfolgreich zu Ende, manche schlossen sogar gleich anschließend die gewünschten Diplom- oder Doktorarbeiten ab.

Ich trat Anfang 1995 dem 1992 gegründeten Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener bei und einige Zeit später dem „Netzwerk Stimmenhören“ Berlin. Diese Verbände arbeiteten damals voller Kampfgeist mit realitätsnahen Betroffenen, betroffenen und nichtbetroffenen Fachleuten und weiteren Helfern daran, dem gegenüber dem vorrangigen Intelligenzquotienten (IQ) benachteiligten Emotionalen Quotienten (EQ) zur Gleichberechtigung zu verhelfen. Vor allem aber traten wir der irrtümlichen Meinung der Fachleute entgegen, dass zum Beispiel Stimmenhören Wahn und Schizophrenie sei, mit dem Erfolg, dass später aus der ICD10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) das Stimmenhören bei der Schizophreniebeschreibung entfernt werden musste.

Es gibt hervorragende Therapeuten und Ärzte, aber auch solche, die – aufgrund ihrer eigenen Hilflosigkeit oder Blockierung – die Situation von Menschen mit einer psychischen Störung durch ihre Intervention verschlimmern. Nach wie vor gibt es den Ansatz, die psychisch erkrankten Menschen rein körperlich wiederherzustellen und wieder „funktionsfähig“ zu machen. Doch besser wäre es, die Patienten zu unterstützen, zu versuchen, Blockierungen zur Lösung zu bringen, sich dadurch auch weiterentwickeln zu können, was durch Psychotherapie möglich wäre. Am Ende stände nicht selten ein „anderer Mensch“. Hier hat sich in den vergangenen Jahren schon einiges getan, dennoch gibt es noch Potenzial für wichtige Verbesserungen. Vor allem müssen die Patientinnen und Patienten ernst genommen und gehört werden. Sie sind Experten in eigener Sache.

Wichtig ist für sie, was wir Empowerment nennen, nämlich das Ermächtigen und Befähigen in Bezug auf das eigene Handeln und Denken. Sie können selbst maßgeblich daran beteiligt sein, ihre Gesundheit wiederherzustellen und für ihre Genesung zu sorgen (Recovery).

Dazu bedarf es der Stärkung ihrer Resilienz (vom lat. Wort für zurückspringen, abprallen), also ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit, durch aktives Bewältigungsverhalten und eigene Kompetenz. Doch es ist trotzdem nötig, bestimmte negative Auswirkungen bei vielen Betroffenen psychologisch aufzuklären und Entlastung auszusprechen. Viel zu vielen Betroffenen, die innere Nachrichten empfangen, wurde fälschlicherweise nachgesagt, dass sie sich diese nur einbildeten und ihr Gehirn mache das selbst. Wie viele angeblich Wahnkranke hatten sie einfach falsch gepolte Behandler. Hat sich hierin wirklich schon genug geändert? Nein, höre ich leider immer noch. Zahlreiche medizinischen Helfer seien größtenteils unwissend und zu wenig neugierig.

Ab 1992 war ich also plötzlich in Kontakt mit etwas, was innerlich in mir auf die verschiedenste Weise reagierte. Es redete anfangs nicht, doch es kamen viele Gedanken von ihm und etwas, das mich innerlich spürbar bewegte, was ich erst nur erstaunt und sprachlos wahrnahm, auch darüber nachdachte, aber wenig darauf reagierte und es mehrmals einfach wieder vergaß. Denn sofort fielen mir auch viele negative Aussagen

aus der Psychiatrie ein. Doch bald begann ich zu fragen. Es ist das Vernünftigste, was man dazu tun kann, denn wir können dann selbst in der Logik bleiben. Mal sprach es mit einer Stimme zu mir, mal nur durch Gedanken, mal lenkte es meinen Körper, meinen Kopf oder meine Augen oder es zeigte oder vermittelte mir Symbole, Liedverse oder Phänomene. Nie brauchte ich dazu eine Hilfe, der Austausch ist für mich schnell alltäglich und normal geworden.

Doch von anderen Betroffenen weiß ich, dass das Stimmenhören manche auch sehr verunsichern oder belasten kann, wenn man vielleicht falsche Vermutungen zum Sinn dieser Stimmen hat oder nicht weiß, wie man damit umgehen sollte. Vor allem auch, wenn es ein Anzeichen für eine negative Belastung ist, aus der man sich nicht selbst befreien kann. Mir half immer meine ehrliche und neugierige Art, etwas von Grund auf zu erfassen und zu verstehen. Ich war in meinem Leben ein realistischer Mensch und erkannte, dass dies etwas innerlich mit mir Kommunizierendes und etwas Reales war.

Darin war ich mir ganz sicher. Nach einer Zeit des Fragens und der Beobachtung waren wir, ich und mein Inneres, in intensivem Austausch und ich merkte schnell, dass uns Vieles symbolisch mitgeteilt wird. Heute haben wir unzählige Schriften, Bücher, Videos, Filme und mehr zur Auswahl, für jedes Thema, das wir suchen. Egal, was wir wählen, jedes Teil hilft uns irgendwie und unsere innere Begleitung beteiligt sich gerne an den Überlegungen zum Inhalt.

Mein Inneres und ich beschäftigten uns vor allem mit den Menschen, der Natur und dem Verhalten. Dadurch eignete ich mir viele theoretische und manche praktischen Grundlagen zu diesen Themen an. Ich lernte in vielerlei alten und neuen Büchern, auch in der Bibel, in Vorträgen, die ich vier bis fünf Mal in der Woche besuchte, in Arbeitsgruppen und auf Kongressen. Mein innerer Bewohner war immer intensiv dabei und gab mir aufmerksam seine schnelle gedankliche Sicht dazu.

Es wurde mir zur Gewohnheit, alles mit ihm zu besprechen, wobei wir uns zusammen oft unendlich lange Zeit den Kopf zerbrachen über richtigere Worte zum besseren Verständnis und für verständnisvollere Erklärungen.

Wir haben viel von Sigmund Freud, Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Alexander und Margarete Mitscherlich, Piet Kuiper (Buch: Seelenfinsternis), Gerald Hüther und unzähligen weiteren Psychologen, Wissenschaftlern und Fachleuten gelesen oder gehört. Ich weiß nicht mehr, wann mir klar wurde, dass das, was in mir reagiert, nur das mir schon lange bekannte Unbewusste, hier eben mein reales Unbewusstes, sein konnte. Eine lange Zeit später nach intensiver Suche und Bestätigung in weltweiter Literatur über die Menschen, Gesellschaften, Religionen und Verhaltensweisen fand ich auch durch Beschreibungen und meine Erkenntnisse den Zusammenhang zwischen unserem Unbewussten und dem Göttlichen in uns. (Mehr dazu im Kapitel 4 „Stimmenhören“)

Ich begann mit meinen ausführlichen Aufzeichnungen über die Gespräche mit meinem Unbewussten. Mir war bewusst, dass ich meine Probleme getrennt von anderen Problemen meiner Mitmenschen betrachten muss, denn jeder hat eine andere Lebensgeschichte. Doch hier sind wir bei den Symbolen, die es zu beachten gilt. Das Unbewusste trifft auch allgemeingültige Aussagen, die man übertragen kann und die anderen Menschen wichtige Anstöße geben können. Ich merkte, das Unbewusste ist für mich immer in der Wahrheit. In meiner, von meinem Leben geprägten Wahrheit. Dabei wurde mir bewusst, dass in meinem Leben dank meiner Großmutter eine gewisse Ordnung herrschte. Ich war für mich in der Wahrheit, hatte nie bewusst gelogen, doch manchmal einfach nicht alles erzählt, um so eine Lüge meinerseits zu verhindern.

Für Menschen, bei denen das Rationale und das Funktionieren im Alltag im Vordergrund stehen, ist das schwierig zu verstehen. Doch es lohnt sich, die innere Stimme oder unsere Gedanken, die ja bei allen zum großen Teil vom Unbewussten kommen, aufzuspüren, ihnen zuzuhören und sie – wenn möglich – zu fragen, mit all unseren teils erst wiedergefundenen Gefühlen zu arbeiten, uns der Trauer mit dem ganzen Gefühl vorübergehend ganz hinzugeben und sich mit ihnen zu versöhnen. Wir können unserem Unbewussten näherkommen, wurde mir bewusst, durch immer neugierigere und intensivere Hingabe an alles, was wir machen.

So war es ja auch bei mir, damals im November 1992 auf diesem hochinteressanten Kongress, als sich in mir durch meine Begeisterung und Hingabe plötzlich etwas spürbar bewegte.

Ich habe in langen Jahren große, tiefgreifende Erfahrungen gemacht, was nur in Verbindung mit meinem Unbewussten, mit meinen Fragen und mit meiner Neugier als StimmenhörerIn möglich war. Das waren grandiose Erweiterungen, von denen ich nie gedacht hatte, sie jemals zu erleben. In einem Jahrzehnt lernte ich mehr als vorher in fünfzig Jahren. Mit Hilfe meines Unbewussten konnte ich mein Leben neu ausrichten.

Das war nicht immer leicht und dass ich mich verändert habe, hat einige meiner engeren Beziehungen, teils auch familiär, beschädigt. Aber mein Dasein in die eigene Hand zu nehmen, alles kritisch analytisch zu hinterfragen nach dem, was mir von hilfsbereiten Menschen und durch mein Unbewusstes von innen heraus Unterstützung bot, hat mich enorm bereichert und gefestigt. Und ich wünsche mir, dass sich viele durch meine Worte nun eigenen Mut und Hilfe zutrauen und dann stärker und stärker werdend, fest im Hier und Jetzt stehen bleiben, auch wenn sie negativ angegangen und beleidigt werden.

Während meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Bundes- und Landesverband Psychiatrie-Erfahrener und im Berliner „Netzwerk Stimmenhören“ habe ich viele Arbeitsgruppen geleitet und Vorträge gehalten, habe mehrere Diplomarbeiten – vorwiegend mit dem Thema „Warum ich mein Stimmenhören behalten möchte“ – unterstützt, an Buchveröffentlichungen teilgenommen und als Ansprechpartnerin intensive

Telefonarbeit mit Betroffenen geleistet. Von ihnen habe ich viel gehört und erfahren, wie ihnen kompetente Fachleute als unterstützende Hilfspersonen fehlten. Ihr Leidensdruck ist oft groß und das Verständnis der Umwelt klein. Die zwangsweise verordneten Medikamente, die ja nicht heilen – und denen ich mich immer verweigerte –, spielten dabei eine zusätzliche, teilweise verheerende Rolle. Zum einen komme ich aus einer Familie mit vielen Krankenschwestern, die uns immer erst homöopathische Kügelchen statt Medikamente verabreichten, und zum anderen absolvierte ich damals abends und samstags eine Ausbildung in einer Heilpraktikerschule. Dort machte ich mich auch mit entsprechenden natürlichen Medikamenten und Naturheilmitteln vertraut, zum Beispiel war hochdosiertes Niacin (Vitamin B3, siehe Kapitel 9) mir dabei die größte Hilfe, ich habe es jahrelang eingenommen. Ich erhielt es damals nur über die Internationale Apotheke aus den USA, wo es, wie auch in Kanada, hochdosiert (250 oder 500 mg) für Körper und Psyche verwendet wurde. Es lohnt sich, darüber im Internet zu lesen.

Große Teile unserer Gesellschaft werden immer ärmer an positiven Emotionen, weil sie durch traumatische Erfahrungen in gewissen Gefühlen umgekippt sind und dies später genauso als Erbe weitergeben werden. So entstehen vermehrt Krankheiten in unserer Welt, die drohen, das Gleichgewicht ins Negative zu kippen und eine Umwelt schaffen, die unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zunehmend bedroht. Es ist höchste Zeit für uns alle, uns mehr für die Natur und die natürliche Gesundheit einzusetzen. Wenn wir unsere Menschlichkeit neu entdecken, können wir uns gegenseitig – professionell und ehrenamtlich – unterstützen.

Ich weiß nicht, wann der Wunsch bei mir aktuell wurde, meine Erfahrungen und Erkenntnisse in Buchform weiterzugeben. Doch ich erinnere mich, wie oft ich mit Schauern daran dachte, dass von unseren ungläubigen Behandlern, den so genannten Fachleuten, unsäglich vielen Betroffenen brutale, ihrem eigenen ärztlichen Widerstand zuzuschreibende Abwehrmaßnahmen zugefügt wurden.

Und gerechtigkeitshalber erinnere ich daran, wie wir ja alle mit und durch Autoritäten von Beginn des Lebens an geprägt werden und wie früher die Säuglinge direkt nach der Entbindung brutal von ihren Müttern getrennt ins Säuglingszimmer und die Mütter ins Patientenzimmer gebracht wurden. So wurden beide, Mütter und Neugeborene, schwer traumatisiert, was später unausweichlich und unbewusst zu den Familienkämpfen und Familienkriegen führt. Nichts haben damals die Ärzte mit den gefühlvollen Naturvorgängen verglichen, sie hatten den Zugang dazu verloren. Gibt es das Recht, sich mit der Menge an ihrem Wissen, aber ohne eigene Erfahrung als „in Ordnung“ darzustellen und andere, eben mit mehr Erfahrung und weniger Wissen, als „im Wahn befindlich“ abzustempeln?

Natürlich ist mir bewusst, dass alle Studierenden, wollen sie gute Prüfungen und Abschlüsse erreichen, sich an die Ideen und das Wissen ihrer Professoren halten müssen. Das sitzt dann wie in einer Hypnose fest und leider sind sie dann dadurch in diese



Richtung gepolt, wie ja auch die Kinder durch das Wissen und das Gefühl der Eltern oft schlimm, eben wie hypnotisch festgehalten, aufgewachsen sind.

In meiner Angelegenheit habe ich inzwischen noch dazugelernt durch eine wichtige Frage, die plötzlich in mir hochkam, weil ich durch mein Unbewusstes darauf aufmerksam wurde. Jahrelang dachte ich darüber nach, dass ich durch meinen geringen Sprach Austausch keine richtige Stimmenhörerin sei, fand aber kein besseres, richtigeres Wort dafür.

Ich nehme mein Unbewusstes schon lange nur noch durch eine schnelle Gedankenverbindung wahr und es machte mir klar, dass diese gut und frei von Belastungen sei. Ich fragte, ob es eigentlich selbst rede. Und zu meiner Überraschung sagte es: NEIN, ES rede überhaupt nicht, aber es könne jeden Ton und jede Stimme nachmachen und zeige uns so, wovon wir meist sehr negativ beeinflusst worden seien. – Obwohl ich solche Gedanken bereits hatte, war ich doch sehr überrascht. Ich dachte an uns, die vielen Stimmenhörer, von denen viele von mehreren Stimmen oft sehr schädlich und deshalb mit viel Stress überflutet werden.

Doch bei jedem zeigt sich das, was Stimmenhörende persönlich im Leben vorwiegend – negativ – beeinflusst hat und auch jetzt noch beeinflusst, was deshalb noch geklärt werden sollte. Weiter fand ich heraus, dass die vom Unbewussten nachgemachte Stimme oder die Stimmen immer symbolisch eine Kritik oder ein Minus signalisieren und so zu Bewusstsein und damit zur Bearbeitung gebracht werden sollen. Und darüber sollten wir gründlich nachdenken: Wo könnte uns das wohl passiert sein und wer könnte das gewesen sein?

Wir sollten überlegen und üben, wie wir in unserem Leben zu mehr Ruhe und deshalb mehr zu uns selbst finden können. Und noch ein wichtiger Hinweis, und hier sage ich leider: Immer das stärkste Gefühl in jeder Weise, also **gut oder schlecht**, hat die meiste Hilfe bei unserem Unbewussten.

Also denken wir immer an unsere Liebe und unsere Wut, formulieren wir unsere Wünsche und fragen unser Unbewusstes, wenn wir etwas erreichen wollen. Nur die Stärke setzt manchen Vorsatz um in die Tat. Doch wir werden keinen Segen haben, wenn wir jemanden schädigen. Also schädigt bitte auch nicht euch selbst.

Die ganze Zeit – also seit rund 30 Jahren – notierte ich alles, wegen der vielen Arbeit oft bis spät in die Nacht, was ich erfuhr und in diesen wichtigen Jahren erlebte, was mir wichtig war und mir half. So kamen viele Seiten zusammen, bei denen mir meine Freundin Evelyn, Jutta und meine Tochter oft genug wertvolle Unterstützerinnen waren. Nun habe ich die 80 überschritten und bin gesundheitlich durch meinen 2013 erlebten Pons-Infarkt und meine 2018 dazu gekommene Parkinson-Erkrankung zunehmend eingeschränkt. Deshalb war es für mich ein sehr glücklicher Zufall, dass ich starke Unterstützung und Hilfe in der Herstellung dieses Buches fand und so mein Vorhaben

mit meinen Texten zu einem guten Ende bringen kann, um sie interessierten Menschen zugänglich zu machen. Allen, die mir dazu verholfen haben, danke ich aus tiefstem Herzen. Das sind vor allem die zwei wichtigsten Menschen, ohne deren Hilfe dieses Buch nicht entstanden wäre. Das sind der Diplom-Psychologe Hartwig Hansen, früher beim Paranus-Verlag eingebunden, und meine Lektorin Beate Fischer, doch viele weitere gehören dazu.

Meinen herzlichen Dank richte ich auch an all jene, die mir und uns auf vielerlei Weise, vor allem in unserer Zusammenarbeit, als Menschen Gutes getan und geholfen haben und allgemein mit ihren Unterstützungen, Reden, Beiträgen, Übersetzungen, Videos und Büchern zu einem besseren Leben beitrugen. Es waren viele, Gott-sei-Dank!

Inzwischen befinden wir uns nach 2020 bereits im Jahr 2021 (den schlimmen Corona-Jahren). Nach unglaublichen langen Jahren mit sehr vielen Hochs, aber auch schweren Tiefs, die ich erlebte, habe ich bis heute wichtige Teile der Kommunikation mit meinem Unbewussten erhalten können. Darüber bin ich sehr glücklich.

Eine harte Lösung brauchte es jetzt fast am Ende meiner Probleme doch noch, es geht um den Widerstand, den ich leider von meinem Unbewussten seit einiger Zeit spüre, der mich kränker machte und mir Beschwerden brachte und den ich aufklären wollte.

Dazu müsste ich den wahren Grund wissen, was eben meine Bitte und diese harte Nachfrage bei meinem Unbewussten bewirkte, das diesen Widerstand auslöste und stark verteidigte. Wir haben es teilweise geschafft, doch es tut weh. Der Grund des Widerstands, höre ich von meinem Unbewussten, ist vermutlich mein Geburtsproblem und die damit zusammenhängenden Nachfolge-Traumata, besonders das dieses Arztes, der mich bewusst schädigte. Und was ich tief bedauerte, war, dass ich dies alles, weil damals noch unbearbeitet, an meine beiden Kinder so schädigend weitergab.

Hier füge ich nachträglich mir **erst jetzt** übertragene schreckliche Erinnerungen meines Unbewussten hinzu, das mich auf meine zwei schweren Kindheitsverbrühungen aufmerksam machte und auf die noch viel schlimmere Verbrüfung meines jüngeren Bruders.

Das Unbewusste kann nicht und denkt nicht wie wir, sondern es reagiert jede Se-kunde nach der jeweiligen Situation nur durch unsere vorhandenen und unsere blockierten Gefühle. Dadurch wird es auch unaufhaltsam an dazu passende frühere Vorkommnisse erinnert, wenn die Abläufe daran erinnern.

Was bleibt in Erinnerung, was kann eventuell wieder erinnert werden? Kurz zusammengefasst: alles, was mit Gefühlen zusammenhängt. Je stärker wir mit einem Gefühl in ein Erlebnis eingebunden waren, desto stärker sitzt diese Begebenheit fest in unserer Muskulatur.

Bei all meiner eigenen Arbeit habe ich nie versäumt, die täglichen Nachrichten und Hinweise auf die Weltlage zu verfolgen. Da passiert doch viel Beträuernswertes an vielen Stellen, in der Natur, bei Unfällen, in der Politik. Doch das Schrecklichste, was unser Jahrzehnt tragisch durch Kriege oder auch durch politische Verfolgungen auszeichnet, wird unvergessen bleiben durch Flüchtlinge, auf der Flucht zu Fuß durch Länder oder über Meere, in Massen-Auffanglagern oder vor abweisenden Gitterzäunen in freier strenger Winterkälte oder auf unsicheren Booten mit vielen Toten. **Alle Regierungen in ganz Europa, einschließlich Deutschland, haben sich dabei schuldig gemacht durch ihr Unvermögen, die Tragödien wirklich zu verbessern.** Alle nahmen den tausendfachen Tod dieser Menschen billigend und stoisch zur Kenntnis, ohne Erleichterungen zu einer besseren Allgemeinlage herbeizuführen. Durch meine jahrelange Selbsthilfearbeit geprägt, erlaube ich mir auch diese Kritik.

Ich wünsche mir, dass meine Aufschriebe Augen, Herz, Seele und Geist öffnen, dass der Einblick, den ich aus meinem Leben aufzeige, auch anderen weiterhilft, selbst zu einem Leben zu finden, das sich zu leben lohnt und gleichzeitig animiert, andere dabei zu unterstützen, zu sich selbst zu finden. Dass dadurch auch besonders auf Worte geachtet wird, da wir doch manches, ohne es zu merken, aus anezogener Gewohnheit nicht immer positiv ausdrücken. Und dass alle Gefühle gefunden und gelebt werden können in großer Ehrlichkeit wünsche ich allen von ganzem Herzen. Nur so finden wir mehr zu einer Gesellschaft, in der Respekt und Wertschätzung die Grundlage bilden für ein menschliches Miteinander.

*Du sollst keiner Lehre folgen, sondern deiner selbst.  
Hermann Hesse aus Siddhartha*

Ingrid Peters, im Jahr 2021