

## **Rückblick nach fast einem Jahr...**

ES WAR TATSÄCHLICH EINE ziemlich LANGE ENTWICKLUNG UND ZWAR VON 20 JAHREN. HABE MIT CA. 14 ANGEFANGEN NACH DEM SINN DES LEBENS ZU FRAGEN UND NACH DER ULTIMATIVEN WAHRHEIT ZU SUCHEN, MICH DURCH HUNDERTE VON BÜCHERN GELESEN, UNGEZÄHLTE DEPRESSIONEN DURCHLEBT, ALLE STARKEN GEFÜHLE VON HIMMELHOCHJAUZEND BIS ZU TODE BETRÜBT, LIEBE, EIFERSUCHT UND HASS ...ALLE SO EXTREM STARK UND LANGE DAUERND, DAß ICH IRGENDWANN EINFACH NICHT MEHR KONNTE UND MIR NUR NOCH RUHE, NICHTS ALS RUHE FÜR MEINE "ZERFLEDDERTE" SEELE GEWÜNSCHT HABE. WAR MIT 18 WEGEN SUIZIDGEFÄHRDUNG IN BEHANDLUNG, DA ICH ALLES FÜR SINNLOS ANGESEHEN HABE. DIE BEHANDLUNG HAT NUR KURZ GEWIRKT UND WÄHREND DER JAHRE 20-28 KAM ES IMMER WIEDER REGELMÄßIG ZU DEPRESSIONSSCHÜBEN, DIE IMMER LÄNGER ANHIELTEN UND IMMER IN TODESSEHNSUCHT GIPFELTEN.

TJA und IRGENDWANN HAT MICH DANN MAL DAS "RICHTIGE" BUCH GEFUNDEN (Bücher sind mir wie Wegweiser irgendwie immer zu richtigen Zeitpunkt vor die Füße gefallen) UND ICH BIN MIT "Gar nichts tun, alles erreichen" AUF DIE "ZIELGRERADE" EINGEBOGEN; VON DA AN WUDE ALLES IMMER KLARER, ICH

IMMER FRÖHLICHER UND EIN GUTER "ZUFALL"  
JAGTE DEN NÄCHSTEN: IM LETZTEN HALBEN  
JAHR VOR DEM Einzelcoaching KONNTE ICH AN  
NICHTS ANDERES MEHR DENKEN, ES WAR WIE EIN  
FREIER FALL. DAS "EREIGNIS" AN SICH  
KOMMT DENNOCH IMMER GANZ PLÖTZLICH...UND  
ES HÄTTE GENAUSOGUT SEIN KÖNNEN, Daß ES  
NICHT PASSIERT....."MACHEN" KANN MAN ES  
NICHT.

**Ein Auszug aus einer Mail an einen Freund ein paar  
Wochen vor dem Einzelcoaching:**

"Es gibt im moment nur eine einzige Priorität in meinem  
Leben ...und das ist -tja schwer zu benennen. Ich habe ein  
gefühl wie "Im auge eines Wirbelsturms" zu sein- um mich  
herum tobt alles und in meinem inneren herrscht irgendwie  
gerade totalte Stille. Ich glaube bin z.zt auf der Spur zu "des  
Pudels Kern" . Wusste, dass ich nach dem stress der letzten  
messe irgendwie meine seele heilen muss bzw. mich mehr  
belastbar machen muss, sonst schaffe ich die nächste nicht.  
Habe dann seit April einige sehr sehr gute , sogar leicht zu  
lesende Bücher gefunden - bzw. die Bücher haben wie immer  
mich gefunden - und bin auf einem sehr spannenden Weg.  
**kann und will da nicht mehr zurück.** merke jetzt, dass es  
das ist, was ich schon seit kindheitstagen gesucht habe. Weiß  
nicht, ob ich jemals in diesem Leben dahinter kommen werde  
- aber es hat ja zeit. spätestens mit dem tod kommt es wohl

hoffentlich von alleine. - keine Angst bin jetzt nicht spinnert und abgefahren, hoffe, dass ich diese sicht irgendwann mal komplett und dauerhaft erreiche. keine ahnung wie sich das dann auswirkt. habe verschiedene berichte von solchen menschen gelesen. die meisten schreiben, man sei wie ein vampir - noch im körper, aber mit dem geist schon über den tod hinaus. echter "Selbst-Mord" d.h. NICHT Entleibung. leib bleibt - nur die Person, die mal Ulrike war, existert dann wohl nicht mehr. na ja, werde dich auf dem laufenden halte, wollte dich damit nicht nerven, aber letzteres ist eben derzeit das einzige, was mich wirklich beschäftigt....bei mir hat seit einigen wochen der wecker geklingelt....ich bin gerade am aufwachen.

### **Einzelcoaching:**

Am 14. Oktober habe ich dann um 16 Uhr mein Einzelcoaching bei Werner. Die beiden wichtigsten Sätze, die noch heute in mir nachhallen sind:

"uns beide unterscheidet essentiell rein gar nichts"

und

du kannst es nicht MACHEN, entweder es passiert, oder nicht".

Letzteres brennt sich in meine Gedanken und nimmt mir alle noch vorhandenen Hoffnungen. Ich WiLL es doch sooooo unbedingt MACHEN - und nun bin ich wohl ganz

offensichtlich machtlos. Als ich wieder auf dem Heimweg bin kommen Gedanken von Trotz "Wenn ich es also nicht machen kann, wozu habe ich denn dann alle die Jahre Bücher gelesen, gelitten etc.? Wozu der ganze Aufwand, das ganze "Lieben"? Wenn ich also sowieso nichts tun kann, dann unterlasse eben ab jetzt sofort alle weiteren Versuche - ich mach jetzt gar nix mehr (bätsch) - ich geb jetzt auf.....tja und das war dann ungefähr das letzte, was ICH gedacht habe. Es war wie ein zum zerreißen gespannter Bogen - und der Pfeil wurde endlich endlich losgelassen. Am 14.10. um 17:30 bin ICH gestorben. Erste Reaktion: der Gedanke "ach sooo einfach ist das" und ein Lachanfall.

### **Mail an Werner 2 Tage später:**

Letzte Nacht hat bei mir noch mal ne ganze Menge "rumort" und es arbeitet noch immer. Es festigt sich alles und da, wo im Seminar noch leichte Unsicherheit war (ist das wirklich alles morgen auch noch da? macht man sich hier nicht gerade selbst was vor? etc.) ist jetzt alles glasklar. Verstehe gar nicht, wie es jemals anders ausgesehen haben kann.

Als ich nach kurzem Schlaf um 2 aufwachte hatte ich das erste Mal dieses 180 Grad Gefühl - ich erwartete beim Aufwachen, daß sich alles wie immer /vorher anfühlen würde, also daß das Bewußtsein in "meinen" Körper kommt, oder besser daß das alte ICH ins Bewußtsein kommt....und dann WUUUSSH !!! war da plötzlich "alles was ist" und eben nicht mehr "ich" ...mir ist kotzübel geworden. Und

binnen Bruchteilen von Sekunden war "ich" dann plötzlich total allein - hatte es vorher nie so deutlich gespürt... diese UNENDLICHE "Leere"....Nicht etwa die Einsamkeit, wenn man alleine zu hause saß und sich einsam fühlte...irgendwann kam immer jemand, oder man konnte "unter Leute gehen" - nein, diese Absolutheit! Unglaublich, wenn "man" es nicht selbst erlebt. Es gab ein kurzes Gefühl von " Scheiße - und das jetzt also die nächsten 50 - 60 Jahre? ...Irgendwo suchte ich einen Gedanken von Angst oder Verzweiflung ...hatte in Erinnerung, daß das jetzt wohl angebracht sein könnte...tja, gab's natürlich nicht... . Hab dann doch ne Weile gebraucht, bis Gewöhnung kam.

Heute der erste Tag im Büro ist nun wirklich spannend....fühlt sich an wie ein Kind, alles neu, alles noch zu entdecken...und gar nix da!

Die Menschen denen ich begegnete in der U-Bahn, kamen mir vor wie "rohe" Eier, die man vorsichtig behandelt - wo ich früher auch mal drängelte bin ich heute mit den anderen gaaaanz geduldig - habe geradezu eine gewisse Form von Zärtlichkeit. Nicht weil ich meine mich besonders erleuchtet verhalten zu müssen, sondern einfach, weil es sich so lebt.

Meine beiden krassesten Erlebnisse bis jetzt: als ich vorhin loslegen wollte, hatte ich VERGESSEN mit welcher Hand ich schreibe (Linkshänder)!!! Ist das unglaublich! Ich habe es gerade mal mit rechts probiert - geht nicht, aber dennoch habe ich keine automatische Präferenz mehr für eine Hand.

Ansonsten streunere ich schon denn ganzen Vormittag durch unsere Büros und "schwatze" mit Kollegen auf der suche nach JEMANDEM. Aber da ist niemand--- das ist so ein krasses Gefühl - alles nur Selbstgespräche -und ich merke das so überdeutlich. Könnte mich die ganze Zeit totlachen. Mein Zeitgefühl ist auf jedenfalls ordentlich "verschütt" gegangen. Alles passiert bei mir fast immer ohne Blick auf die Uhr (und wenn dann nur im Büro). Alles ist perfekt!!

### **Wie es sich jetzt so lebt**

.

Bin die ersten 9 Tage so ganz allein durch die Liebe / Leere gedümpelt und habe diesen neuen Zustand des Friedens sehr genossen. Meine liebste Beschäftigung ist seitdem sitzen und irgendwas anschauen und sonst nix tun. Ich nehme mein Leben seitdem als Beobachter wahr, wie ein Zuschauer einen Kinofilm.....und deshalb bin ich auch immer in Akzeptanz mit dem was gerade ist - egal was es ist. Das ist nichts Erstrebenswertes und schon gar nicht das, was man sich im allgemeinen unter "ewig glücklicher Erleuchtung vorstellt" Aber : auch mit unglücklichen Situationen wirklich zu-FRIEDEN zu sein, ist einfach unglaublich, unglaublich friedlich. Ganz unten tief in mir ist seit dem Tag eine totale Stille, ein Friede, der durch keine noch so großen Stürme an der Oberfläche je erschüttert werden kann, selbst wenn nach außen die Tränen flössen (was sie aber seit dem Tag nie mehr taten, es sei denn aus Rührung).Die Gefühle: Hass, Eifersucht, Stolz, Angst vor Zukünftigem aber ebenso Vorfreude existieren in meinem Gehirn einfach nicht mehr...alles weg. Kann mich nicht mal erinnern, wie sich

sowas angefühlt hat. Trubel um mich herum finde ich immer ein bisschen anstrengend. Bin übrigens kaum noch arbeitsfähig, da ich mich an weiter zurückliegende Ereignisse oft nicht mehr erinnere und kaum zu Zukunftsplanungen fähig bin, weil ich mir einfach nicht vorstellen kann, wie z.B. meine Messe so in 3 Monaten aussehen könnte.

Die Arbeit tut sich so von alleine....alle Kollegen wundern sich, dass ich als einzige offenbar keinen Stress empfinde - hier hat nämlich gerade die heiße Phase vor der Messe begonnen. Ich arbeite bereits 2 Wochenenden durch und habe keinerlei "Erholungsbedarf", ganz einfach weil "ICH" mich nicht stressen lasse - klar ist da Hektik, aber wen stört das denn schon - niemand :-))))

### **Kind - mit und ohne Mann**

Wunderbar - als ich wirklich alle, alle, alle Zukunftswünsche aufgegeben und abgeschrieben hatte, war plötzlich alles da: zum einen der passende Mann und nun werde ich auch noch Mutter ..seitdem fühle ich mich allerdings noch unbeteiligter an meinem Leben und schaue mir mal gespannt den Film an, wie "Ulrike" das wohl alles so hinkriegen wird ;-)

Inzwischen ist sogar die erste richtige "Feuerprobe" ist bestanden. D.h. Der Friede ist auch in einer richtig "harten" Situation nicht für eine Sekunde verschwunden: mein Freund hat mich - im 3. Monat schwanger- ohne richtigen Grund von heute auf morgen verlassen.: Keine Träne, keine Eifersucht, kein Hass - aber totale Akzeptanz, Zufriedenheit, Friede.

(heute vor einem Jahr hätte ich ihn mindestens umgebracht...oder mich...) Da gesehen wird, daß er absolut nichts "getan" hat, ist einfach kein Ärger entstanden. Die Traurigkeit wurde voll angenommen und war schon nach einer Woche verschwunden ..hat sich einfach "ausgelebt". Tja und dann ist er nach 2 Monaten zurückgekommen - und alles ist besser als vorher.

"Ich" habe nichts getan - außer ihn die gesamte Zeit über zu lieben - uns zwar bedingungslos (d.h. ich stelle auch nicht die Bedingung zurückgeliebt zu werden, oder daß er bei mir bliebe) - hört sich total edel-abgefahren an, aber ich MACHE gar nichts, ich funktioniere einfach so. Ich KANN ihm nicht mal böse sein, selbst wenn ich wollte.

Gar nichts tun - alles erreichen - das hat sich für "Ulrike" voll bewahrheitet.

Alles ist perfekt - da sind nur Friede und tiefe Dankbarkeit

Grüße von Herzen

Eure Ulrike