

# *Herzdynamik*

Durchbruch in eine neue Dimension



Gabriela Floimair-Breitfuß

**Titel: *Herzdynamiit - Durchbruch in eine neue Dimension***

Autorin: *Gabriela Floimair-Breitfuß*

[www.gabrielaf.cc](http://www.gabrielaf.cc)

*Wendorf Verlag*

Neufnachstraße 1

86850 Fischach

[www.wendorf-verlag.de](http://www.wendorf-verlag.de)

Layout: *Martina Pick*

[www.illustrando.design](http://www.illustrando.design)

Lektorat: *Stefanie Schickhuber*

<http://korrekturlesen.schickhuber.de/>

Druck und Bindung:

General Druckerei GmbH

ISBN: 978-3-9821300-7-1

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder durch elektronische oder mechanische Mittel einschließlich Datenspeicherung und Abrufsysteme ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Der Frieden beginnt  
in unserem Herzen  
mit der Erinnerung  
an die Wirklichkeit!

## *Danksagung*

Ich widme dieses Buch der höchsten Liebe des Universums in uns,  
die uns alle verbindet.

Und ich bedanke mich bei ihr für die innere Führung  
beim Schreiben dieses Buches.

Außerdem bedanke ich mich auch bei meiner Familie,  
die mich liebt, wie ich bin und mich immer unterstützt.

Ebenso gilt mein Dank all den wundervollen Menschen,  
die an mich geglaubt haben und die mitgeholfen haben,  
dieses Buch ins Leben zu bringen.

Mit viel Empathie und gegenseitiger Wertschätzung  
haben wir gemeinsam unser Bestes gegeben,  
um ein Geschenk der besonderen Art für die Leser zu gestalten.

Ihr seid großartig!

Der Glaube versetzt Berge, heißt es.  
Denn alles ist möglich, wenn wir daran glauben.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort		9
<b>Kapitel 1</b>	Alles begann mit einem Ja!	11
<b>Kapitel 2</b>	Der Sinn	27
<b>Kapitel 3</b>	Erfahrene Demut	33
<b>Kapitel 4</b>	Bewerten und Urteilen	41
<b>Kapitel 5</b>	Was die anderen über mich denken	47
<b>Kapitel 6</b>	Vergebung - Verstehen	51
<b>Kapitel 7</b>	Ende des Kampfes	57
<b>Kapitel 8</b>	Der freie Wille als große Kraft	71
<b>Kapitel 9</b>	Das Vertrauen	83
<b>Kapitel 10</b>	Die Liebe zur Natur	95
<b>Kapitel 11</b>	Die Suche nach dem Glück	101
<b>Kapitel 12</b>	Loslösung	111
<b>Kapitel 13</b>	Masken abnehmen	117
<b>Kapitel 14</b>	Schmerz als Wegweiser	123
<b>Kapitel 15</b>	Wo Licht ist, ist auch Schatten	129
<b>Kapitel 16</b>	Wenn ich denke, wissend zu sein	133
<b>Kapitel 17</b>	Den Glauben aufgeben, andere verändern zu können	143
<b>Kapitel 18</b>	Dankbar sein	151
<b>Kapitel 19</b>	Wahrhaftiges Leben	159
<b>Kapitel 20</b>	Die Quelle alles Guten	165
<b>Kapitel 21</b>	Akzeptanz	173
<b>Kapitel 22</b>	Reichtums-Bewusstsein	179
<b>Kapitel 23</b>	Ich bin vollkommen geliebt	191
<b>Kapitel 24</b>	Liebe und Angst	197
<b>Kapitel 25</b>	Mein Weltbild - Grenzen sprengen	203
<b>Kapitel 26</b>	Energie folgt der Aufmerksamkeit	207
<b>Kapitel 27</b>	Transformation	211
<b>Kapitel 28</b>	Liebe ist frei von Bedingungen und Erwartungen	215
<b>Kapitel 29</b>	Der Kern von Problemen	221
<b>Kapitel 30</b>	Gelebte Paarbeziehung	227

<b>Kapitel 31</b>	Selbsterkenntnis	233
<b>Kapitel 32</b>	Die Liebe, die kein Gegenteil kennt	243
<b>Kapitel 33</b>	Wie wir mit Aufmerksamkeit die Energie lenken	247
<b>Kapitel 34</b>	Alles ist Veränderung	255
<b>Kapitel 35</b>	Die Prinzipien des Lebens	259
<b>Kapitel 36</b>	Kommunikation	271
<b>Kapitel 37</b>	Weggefährten	275
<b>Kapitel 38</b>	Reichtum	279
<b>Kapitel 39</b>	Ich bin in Sicherheit	283
<b>Kapitel 40</b>	Das Glück ist in mir	289
<b>Kapitel 41</b>	Der Frieden beginnt in mir	293
<b>Kapitel 42</b>	Ja sagen zu allem, was ist	299
<b>Kapitel 43</b>	Die Welt in bunten Farben sehen	305
<b>Kapitel 44</b>	Alles braucht seine Zeit	309
<b>Kapitel 45</b>	Ich brauche keinen Plan	315
<b>Kapitel 46</b>	Der Mut	323
<b>Kapitel 47</b>	Die Projektion	331
<b>Kapitel 48</b>	Die Hass /Liebe	345
<b>Kapitel 49</b>	Die Heilung	349
<b>Kapitel 50</b>	Die Antwort ist immer Liebe	359
<b>Kapitel 51</b>	Ich bin vollkommen frei	365
<b>Kapitel 52</b>	Empfangen lernen	369
<b>Kapitel 53</b>	Ja zu den Herausforderungen	375
<b>Kapitel 54</b>	Das Wofür	381
<b>Kapitel 55</b>	Zu Hause	385
<b>Kapitel 56</b>	Die Reaktionen der Zellen auf Emotionen	389
<b>Kapitel 57</b>	Widerstandsfrei leben	395
<b>Kapitel 58</b>	Alles ist bereits da	401
<b>Kapitel 59</b>	Die Herzen der Menschen befreien	405
	Herzdynamit-Meditation	410

## Vorwort

Als kleines Mädchen betrachtete ich die Menschen und sah sie mit dicken Mauern um ihr Herz herum wandeln. Es verwunderte mich sehr und war für mich auf gar keinen Fall die Art, wie ich leben wollte. Damals traf ich die klare Entscheidung, dass ich diese Mauern sprengen oder hinweglieben wollte. Heute weiß ich, dass es meine Seele war, die mir zeigte, was ich wissen musste, um meine Bestimmung nicht zu verfehlen.

Von all meinen Erkenntnissen und Erfahrungen auf dem Weg meiner Bestimmung, zurück zum erwachten Bewusstsein, möchte ich dir in diesem Buch berichten, um dich ein Stück des Weges mitzunehmen, wenn du möchtest.

Falls es dein Interesse geweckt hat, dann bin ich sicher, dass auch deine Seele dir etwas sagen will und dich dazu motivieren möchte, eine neue Sicht auf die Dinge in deinem Leben oder auf dein Leben an sich zu wagen. Ich bin überzeugt davon, dass sich diese Reise auch für dich lohnt.

Im Laufe der Zeit verstand ich immer mehr über die Mauern und woher sie kamen. Dies löste bei mir die Sehnsucht aus, Möglichkeiten zu finden, um über diese Mauern hinauszugehen in eine innere Freiheit. Am liebsten wollte ich die Mauern und Ketten sprengen, die unser Herz gefesselt und gefangen halten. Denn dies ist Energie, die in unserem Körper eingeschlossen ist und feststeckt. Das kann auch zu Krankheiten und Depression führen und vor allem zu noch mehr Angst, wie ich im Laufe meines Lebens erfuhr.

Den göttlichen Funken zur Flamme werden zu lassen und über unsere Kleinheitsgedanken und selbstgesetzten Grenzen hinaus zu gehen und in Bewusstsein zu erwachen, ist unsere menschliche Aufgabe. Davon bin ich überzeugt.

Vor langer Zeit habe ich mein Leben der Aufgabe geweiht, die Menschen von der Angst in die Liebe zurückzuführen.

Denn sobald wir unsere selbstgesteckten Grenzen hinter uns gelassen haben, können wir in Leichtigkeit und Freude weiterwachsen.

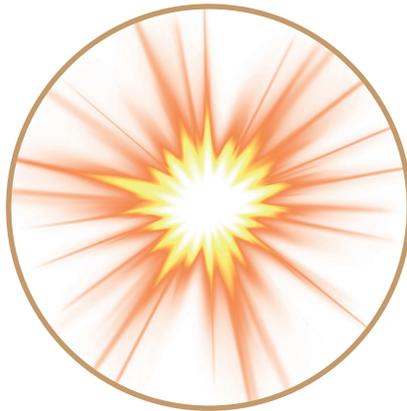
Mit jedem Menschen, der es möchte, gemeinsam den Weg der Entfaltung seiner höchsten Herzenskraft zu gehen, ist mir ein echtes Anliegen.

Wenn diese Ebene so stark vibriert, dass jeder Widerstand dahinschmilzt, dann öffnet sich alles und DU BIST FREI!

So habe ich das erfahren!

## Kapitel 1

*Alles begann  
mit einem Ja!*



Als ich die höchste Liebe des  
Universums bewusst erfuhr ...

... sagte ich allen Widrigkeiten  
zum Trotz JA!

Es begann damit, dass meine Eltern zueinander JA sagten und dass sie bereit waren, dieses Leben gemeinsam zu gestalten. Jung, dynamisch und voller Selbstvertrauen traten sie ihren Weg an. Bald kam meine große Schwester in ihr Leben und war ein großes Geschenk, über das sie sehr glücklich waren.

Dann wollten sie ein Geschäft eröffnen und waren bereits in den Vorbereitungen, als ich mich ankündigte. Soweit sich meine Mutter erinnern kann, war ich bereits in ihrem Bauch das reinste Freudenpaket und genau so kam ich auch in diese Welt.

Die Geburt war von Freude und Leichtigkeit geprägt, wie sie mir erzählte. Doch als ich dann als kleines, verrunzeltes Etwas vor ihr lag, das zufällig auch noch ein Mädchen und kein Junge war, gab es einige Ungereimtheiten. Damals durften Männer ja noch nicht bei der Geburt dabei sein. Also wurde mein Vater per Telefon verständigt, dass ich gesund und gut angekommen war. Die Krankenschwester machte einen Scherz und erzählte ihm, dass ich ein Junge sei, weil sie offensichtlich wusste, dass er sich einen Jungen gewünscht hätte. Er hörte das und legte auf, sodass sie keine Möglichkeit mehr hatte, es zu korrigieren. So kam es, dass er einen Jungen feierte, einen Gabriel und keine Gabriela. Als ich das dann später in Erzählungen hörte, tat mir das weh, weil ich dachte, er wollte mich nicht als Mädchen, er hätte sich einen Jungen gewünscht. Auch meine Mutter beschrieb ihren ersten Eindruck von mir in folgenden Worten: ein kleines, behaartes, verrunzeltes Etwas lag auf ihrem Bauch.

Also hatte ich mir ein Bild gemacht, dass ich in ihren Augen hässlich war und auch als Mädchen nicht gewollt. Diese Überzeugungen prägten mich in meiner Kindheit und auch darüber hinaus. Es machte mich immer wieder traurig, denn ich glaubte, was ich dachte.

Doch tatsächlich sagten meine Eltern JA zu mir, sie liebten mich vom ersten Augenblick an und in Wirklichkeit fanden sie mich sogar hübsch, wie ich später erfuhr.

Als ich als kleines Baby in der geschäftigen Welt meiner Familie ankam, hatten sie natürlich alle Hände voll zu tun, um ihren Laden zu eröffnen und aufzubauen. So kam es, dass ich eines Tages ganz alleine in meinem Bettchen lag und mich niemand hörte, als ich schrie. Ich schrie was ich konnte, doch da war niemand. Als ich schon völlig erschöpft war, wurde es im Raum plötzlich ganz hell und warm. Es war, als würde mich dieses Licht einhüllen, halten und wiegen. Während ich mich entspannte, hörte ich eine Stimme, die ganz liebevoll zu mir sprach:

*„Es ist alles gut, du bist niemals alleine. Ich bin immer bei dir.“*

Dies fühlte sich so tröstlich und liebevoll an, dass ich es nie mehr vergaß. Von diesem Tag an wusste ich tief in mir, dass immer alles gut ist und ich nie alleine bin. Dies war echte Geborgenheit. Ruhe und Frieden erfüllten mich, sobald ich an dieses Licht dachte.

### **Das gab mir Sicherheit und ließ mich entspannen.**

Heute weiß ich, dass das wohl meine erste bewusste Erfahrung der höchsten Liebe des Universums war, und wenn ich das hier schreibe, bin ich wieder ganz berührt von dieser Erfahrung.

So eingetaucht in die Liebe, konnte ich entspannt und still darauf warten, dass meine Eltern kamen und mich in die Arme nahmen. Und ich sagte allen Widrigkeiten zum Trotz JA, denn ich hatte die Sicherheit, dass alles, wie es sich mir auch zeigen mochte, gut war, da ich nie alleine war, denn dieses warme Licht und die Stimme waren bei mir. Das war so tröstlich und beruhigend.

Du wunderst dich vielleicht, warum ich das noch weiß. Das kann ich dir leider auch nicht sagen, aber ich erinnere mich eben daran.

Nicht dass du jetzt denkst, dass ich seither nur in einer warmen Lichtwolke schwebe und mich sicher und in Frieden fühle.

Leider nein! Denn im Laufe meines Wachsens erlebte ich viele Situationen, in denen mir Menschen nicht gut gesonnen waren, oder in denen mich die ersten Entscheidungen meines Lebens, an die ich glaubte, einholten.

Das Gefühl, nicht gewollt zu sein zum Beispiel, ließ mich ein Herz für jene haben, die sich genauso fühlten.

Zum Beispiel als Tom (Alle Namen im Buch sind erfunden.), ein Junge in meinem Kindergarten, verlacht wurde, weil er seine Schuhe immer verkehrt anzog, tat mir das im Herzen weh und ich wartete jeden Morgen in der Garderobe auf ihn, um ihm beim Anziehen seiner Schuhe zu helfen.

Es machte mich glücklich, da er nun nicht mehr ausgelacht wurde und zu uns gehörte.

Dann gab es da noch ein Mädchen in der Schule, das jeden Tag darauf wartete mich zu erwischen, um mich zu verhaften. Obwohl ich gar nichts gemacht hatte. Ich hielt mich sogar ganz bewusst von ihr fern und überlegte mir jeden Tag, wie ich ihr entkommen konnte. Du kannst dir vorstellen, dass ich vom Unterricht nicht viel mitbekam, da ich voller Angst damit beschäftigt war, mir einen guten Plan auszudenken, wie ich ihr nach der Schule entkommen konnte. Innerlich zitterte ich und meine Gedanken kreisten hektisch um einen guten Fluchtweg. Ich war sehr angespannt und aufgeregt und das jeden Tag aufs Neue, das war der pure Stress.

Deshalb versuchte ich zu verstehen, warum sie das tat, in der Hoffnung, eine Lösung zu finden. Aber ich erkannte nur, dass sie zu Hause größere Geschwister hatte, die sie auch verhaften und dachte, dass sie wahrscheinlich nun endlich mal die Stärkere sein wollte. Es war so viel Wut in ihr, die sich staute, und so ließ sie das eben an mir aus. Da ich die Idee in mir trug, **nicht gewollt zu sein**, war ich wohl das passende Opfer. Ich hatte meinen Eltern davon nichts erzählt, doch eines Tages kam mir die geniale Idee. Wenn sie mich wieder an der Schultasche nach hinten ziehen möchte, um mich umzuhauen, dann strecke ich meine Arme gerade nach hinten, sodass sie mit meiner Schultasche in der Hand

auf ihren Allerwertesten fällt. Während sie dann völlig verduzt am Boden sitzt, renne ich nach Hause.

Dieser geniale Plan funktionierte am nächsten Tag tatsächlich!

Als ich vor Aufregung völlig aufgelöst zu Hause ankam, fragte mich meine Mutter, was denn los sei und wo meine Schultasche sei. Nun musste ich ihr erzählen, was geschehen war und beim Erzählen weinte ich, denn es löste sich die ganze Angst, die sich seit Monaten wie Fesseln um mein Herz gelegt hatte. In ihren Armen schluchzte ich tief und fühlte eine Erleichterung. Meine Mama strich mir über das Haar und hörte geduldig zu, bis alles gesagt und die Tränen versiegt waren. Nachdem ich mir die Nase geputzt und alle Tränen getrocknet hatte, machten wir uns auf den Weg zu Gerlinde. So hieß die kleine Kämpferin. Als wir bei ihr zu Hause ankamen, empfing uns ihre Mutter an der Türe und Gerlinde sah verstohlen hinter ihr hervor.

Tatsächlich hatte sie meine Schultasche noch und übergab sie mir auch gleich etwas reumütig. Ihre Mutter begann sofort, aufs Heftigste mit ihr zu schimpfen. Wir fuhren wieder nach Hause und erst am nächsten Tag ging meine Mutter mit mir zur Schule und sprach noch einmal mit Gerlinde. Diese weinte nun auch und entschuldigte sich. Ich fühlte ihren Schmerz in mir und so weinten wir schließlich gemeinsam. Wir gaben uns die Hände und waren wieder gut.

Von diesem Tag an war die Tyrannei zu Ende.

Es war sogar so, dass gerade Gerlinde sich sehr um eine Freundschaft mit mir bemühte. Wir hatten es beide geschafft, zueinander JA zu sagen, trotz allem, was geschehen war.

Einige Jahre später fragte ich mich aus einem ähnlichen Gefühl heraus, nachdem ich eine schwierige Situation zu bewältigen hatte: „Wie soll mein Leben aussehen, wenn ich es mir frei aussuchen kann?“ Die Antwort kam ganz spontan aus mir heraus!

JA, JA, JA ... Es sollte ein Leben mit einem großen JA im Herzen sein.

JA ist der erste Impuls allen Lebens. JA ist der Ur-Impuls, der sich durch Aufmerksamkeit vermehrt. Zu diesem JA gesellt sich ein neues JA und so weiter, und damit verdichtet sich die Energie. Dies lässt Formen entstehen, die wieder ein JA gebären. Das weiß ich heute, damals konnte ich das natürlich nicht begründen. Aber es genügte mir, um eine klare Vision von meinem Leben zu haben.

Genau wie in diesem einfachen Beispiel: Meine Eltern sagten zueinander JA, ich sagte JA zur Inkarnation in diesem Körper, sie empfingen mich und sagten JA zu mir, ich sagte JA zum Leben und so weiter. Dies schien mir äußerst logisch und sinnvoll.

Später las ich irgendwo, dass schon Goethe sagte:  
„Gott hat nur ein Wort: Das ist JA!“

Seit meiner ersten Erfahrung als Baby mit diesem warmen Licht im Raum unserer kleinen Wohnung in Oberndorf war mir klar, dass die Ur-Essenz des JA-Impulses die Liebe ist.

Wenn die Liebe die wahre Essenz von allem ist, wie könnte ich da zu allem, wie es ist, etwas anderes als JA sagen wollen!

Natürlich war das nicht von Anbeginn immer nur einfach für mich, wie du dir sicher vorstellen kannst. Denn obwohl das eine frühe Erfahrung war, verlief mein Leben genauso in Höhen und Tiefen.

Das werde ich dir im Laufe dieses Buches noch weiter erläutern. Deshalb könnte dieses Buch dir helfen, weitestgehend FREI VON ANGST ZU LEBEN und die LIEBE IN DEINEM LEBEN ZU ENTFALTEN. Falls du dich von meinem Weg des Lernens mitreißen lassen und von meinen Erkenntnissen profitieren möchtest.

Gerade jetzt heiÙe ich dich in diesem Raum von liebendem Bewusstsein herzlich willkommen. Im Augenblick von JA fñhle ich Freiheit, Leere und Fñlle zugleich. Ich glaube, niemand, der nicht gerade da ist, kann ganz klar beschreiben, wie es sich anfñhlt, hier zu sein oder hier anzukommen. Viele von uns suchen oft lange nach einem Weg in den tiefen Frieden.

Doch plötzlicly stehst du genau hier und bist überwältigt, erfüllt, berñhrt und leicht. Alles was du fñhlst, ist ein JA.

Ich wñrde es als Glñckseligkeit beschreiben. Das klingt jedoch viel zu auÙergewñhnlich. Es fñhlt sich nicht auÙergewñhnlich, sondern natñrlich an.

So fñhle ich mich heute. Doch nun mñchte ich dir erzñhlen, wie es in meinem Leben weitergegangen ist.

Nachdem meine Eltern das Geschñft erñffnet hatten, galt ein groÙer Teil ihrer Aufmerksamkeit natñrlich dem Erfolg dieses Unternehmens. Wir Kinder wuchsen damit auf, dass immer viel zu tun war. Es gab eine Haushälterin und Nanny, die fñr uns da war und unsere beiden GroÙmñtter waren auch wahre Perlen. Unser Leben war nicht langweilig. Mit der einen GroÙmutter durften wir bis in die Nacht Puzzle bauen und bei der anderen durften wir viel Luxus erleben und SpaÙ haben. Wir unternahmen viel, lernten was fñrs Leben und hatten eine wirklich schñne Kindheit.

Nachdem ich meinen Seelenpartner kennen gelernt hatte und bereits zwei Kinder zur Welt gebracht hatte, begann sich in meinem Leben etwas zu sperren. Ich fñhlte die Ketten, die sich um mein Herz spannten und mir beinahe die Luft zum Atmen nahmen. Auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt nicht klar erkennen konnte, worum es ging, so fñhlte ich doch den Druck in mir stetig wachsen.

In einer besonderen Nacht trñumte ich dann von einem Autounfall. Ich sah den genauen Unfallhergang. Dabei zñhlte ich im Traum bis fñnf. Bei jeder Zahl knallte etwas gegen das Auto. Danach war es still und alles war vorbei. Dieser

Traum war so real, dass ich ziemlich erschrocken war. Als ich mich dann am nächsten Morgen auf den Weg machte, das Pferd meiner Freundin zu bewegen, da sie im Urlaub war, versuchte ich, nicht mehr an den Traum zu denken. Doch als meine Kinder mit mir fahren wollten, bestand ich darauf, dass sie zu Hause blieben. Einige Kilometer, nachdem ich losgefahren war, zeigte die Kontrollleuchte meines Autos an, dass meine Motorhaube nicht geschlossen war. Also hielt ich an einem Parkplatz, um sie zu schließen. Dies war schon etwas eigenartig, denn es war mir zuvor noch nie passiert, dass die Motorhaube von selbst aufging. Aber o.k., dann war ja alles wieder gut, ich dachte nicht weiter darüber nach. Einige Meter, nachdem ich weiter gefahren war, kam mir auf meiner Fahrspur ein LKW entgegen und ich musste auf den Abhang in den Wald hinein ausweichen. Genau wie in meinem Traum ging es nun den Hang hinunter. Ich spannte alle Muskeln an, schloss die Augen und zählte bis fünf. In diesen fünf Sekunden fühlte ich, wie Arme mich hielten und ich sah Lichtkörper, die mich umgaben. Dann geschah etwas Seltsames.

Es zog mich in überirdischer Geschwindigkeit durch einen dunklen Tunnel. Am Ende des Tunnels war ein Licht, zu dem es mich ganz stark hinzog. Doch kurz bevor ich in dieses Licht eintauchen konnte, wurde alles langsam, wie in Zeitlupe, und ich wurde gefragt, ob ich sicher wäre, dass ich hierher möchte, denn wenn ich mich dafür entscheiden sollte, könnte ich nicht mehr zurück.

Es war ein wundervolles Licht und ich fühlte diese sanfte Freude, die Leichtigkeit und den Frieden, der dort war. Es war magisch und berührend zugleich.

Doch plötzlich schoss ein Gedanke ganz klar und laut durch mein Bewusstsein: „Meine Kinder brauchen mich noch!“ Das war eine klare Entscheidung und ich wusste, dass ich noch nicht so weit war, in dieses Licht von bedingungsloser Liebe einzutauchen. Eine Stimme sprach zu mir, sie segnete mich und tauchte mich damit in ein wunderschönes Licht. Alles fühlte sich frei und leicht an. Danach erhielt ich den Auftrag mit auf den Weg zurück, den Frieden auf die Welt zu bringen. In diesem Moment war völlig klar, dass ich das wollte und ich sagte nur JA.

Wieder in meinem Körper angekommen, fand ich mich in einem völlig zerbeul-ten Auto mit zerbrochenen Scheiben wieder. Die Glassplitter waren über mei-nen gesamten Körper verteilt, aber steckten hauptsächlich im Gesicht, in den Ohren und den Nasenlöchern. Vorsichtig entfernte ich die wesentlichen Splitter. Nachdem ich den Reißverschluss meiner Tasche geschlossen hatte und dachte: „Hätten wir das auch“, wollte ich die Türe des Autos öffnen. Doch das war nicht möglich. So kletterte ich unter Schmerzen aus dem Wagen. Dann erkannte ich, dass ich mit meinem Auto viele Bäume gefällt hatte. Laut dem Waldbesitzer wa-ren es achtzehn dreißig Jahre alte Fichten. Über diese Bäume durfte ich nun klettern, um auf die Straße zurückzukommen. Dort angekommen, fuhr gera-de niemand vorbei. Es schien, als wäre die Zeit stehen geblieben. Es war ganz still. Für mich fühlte es sich an, als wäre ich aus einer anderen Zeit gekommen. Doch endlich, nach circa zehn Minuten kamen zwei Autos vorbei. Aber keines blieb stehen, obwohl ich blutverschmiert am Straßenrand winkte. Ich konnte es kaum glauben, dass sie mich da einfach so stehen ließen. Danach kam noch ein kleines weißes Auto und ich dachte: „Dies ist mein Engel.“ Tatsächlich blieb die Frau in diesem Wagen, einige Meter weiter oben, nachdem sie an mir vorbei-gefahren war, doch noch stehen. Dankbar und erleichtert bat ich um ihre Hilfe. Sie brachte mich nach Hause und ließ mich dort aussteigen. Das werde ich ihr niemals vergessen. Ich öffnete die Türe unseres Hauses und als mich mein Mann und die Kinder so blutverschmiert sahen, waren sie erst einmal geschockt. Die Kinder schrien auf und mein Mann holte Bachblüten-Notfalltropfen, um vor allem mich, aber auch sich selbst vom ersten Schock zu beruhigen, denke ich. Dann fuhren wir ins Krankenhaus und nach einer langen Untersuchung mus-s-te ich mit drei gebrochenen Rippen zur Überwachung dortbleiben. Denn eine Rippe davon stach gefährlich in die Lunge.

Als ich auf mein Zimmer gebracht wurde, war ich zuerst einmal nicht sehr be-geistert. Eigentlich wollte ich lieber mit meinen Kindern und meinem Mann nach Hause fahren, da ich mich nicht so schlecht fühlte. Doch nachdem mei-ne Eltern und meine Schwester zu Besuch kamen und auch sehr besorgt wa-ren, blieb ich geduldig in meinem Bett im Krankenhaus. Bald darauf wurde ich auf ein Mädchen in meinem Zimmer aufmerksam, dessen Mutter sich von

ihr verabschiedete. Sie schien voller Angst zu sein. Denn sie sollte zum ersten Mal alleine in einem Krankenhaus bleiben, da sie am nächsten Morgen an den Mandeln operiert werden sollte. Als die Mama gegangen war, redeten wir ein bisschen über alles Mögliche und sie beruhigte sich. Doch als sie einzuschlafen versuchte, hörte ich sie weinen. Deshalb stieg ich aus meinem Bett und wollte sie trösten. Sie bat mich darum, mich in ihr Bett zu legen, sodass sie besser einschlafen könnte. Also tat ich das und legte mich seitlich in ihr Bett, obwohl mir meine gebrochenen Rippen ziemliche Schmerzen und Atemprobleme bereiteten. Aber ich dachte, sie würde wohl bald schlafen und so lange könnte ich das aushalten. Leider hatte ich mich getäuscht. Trotz der schönen Lieder, die ich für sie sang, dauerte es ziemlich lange, bis sie schlief. Zumindest schien es mir so, da die Schmerzen irgendwann unerträglich wurden. Kurz bevor sie einschlief, schaute sie in meine Augen und hielt meine Hand, während sie sagte: „Du bist mein Engel!“ Genau aus diesem Grund war ich wohl in dieses Zimmer gelangt. Dieses Kind brauchte mich und das machte Sinn.

Bereits am nächsten Tag durfte ich das Krankenhaus wieder verlassen. Als ich noch da war, als die kleine Sabine wieder aus der Narkose erwachte, war sie sehr glücklich.

Eine Freundin holte mich aus dem Krankenhaus ab und fuhr mit mir nach Hause. Als wir an der Unfallstelle vorbeikamen und ich das Auto sah, lief mir ein Schauer über den Rücken. Ich musste mich wahrlich wundern, wie es möglich war, dass ich das überlebt hatte.

Tage später erfuhr ich von meinem KFZ-Mechaniker, dass sich seine Techniker, die das Auto geborgen hatten, sehr gewundert hätten. Sie konnten kaum glauben, dass ich nicht schwerer verletzt war, und sie sagten, sie hätten noch nie jemanden aus so einem Wrack lebend herauskommen sehen.

Alles was danach kam, war eine Zeit der Aufarbeitung dieser Erfahrungen. Aber am meisten bewegten mich die Bilder der Nahtoderfahrung und vor allem das Gefühl, das ich in dieser Situation hatte. Mir schien, als wäre ich noch lange wie

in einer Zwischenwelt geblieben. Immer wieder reichte diese „bedingungslose Liebe, dieses warme Licht“ in mein Leben hinein. Täglich meditierte ich, weil es mich dorthin zog und ich hatte sehr tiefgehende Erfahrungen dabei. Oft musste ich weinen, wenn die Sehnsucht nach dieser Liebe mich ergriff. Warum genau, weiß ich eigentlich nicht. Aber es war so viel Dankbarkeit in mir und eine große Liebe zu meinen Kindern und den Menschen auf diesem Planeten.

Diese Erfahrung beschäftigte mich sehr, weil ich noch nicht genau wusste, wie ich den Auftrag, „den Frieden auf die Welt zu bringen“ am besten umsetzen konnte. So tat ich einfach das, was ich immer schon in meinem Leben tat. Ich gab mein Bestes, vor allem für meine Kinder und auch in meinem Beruf als Trainerin, Energetikerin und Coach. Jedoch immer wieder mit der Intention, im Frieden zu sein und diesen Frieden zu teilen.

Was ich seit dieser Erfahrung auch glaube ist, dass jeder von uns, bevor er geht die Wahl hat, ob er bleiben will oder nicht. Wir werden noch einmal gefragt. Das ist vielleicht für manchen Überlebenden nicht so leicht anzunehmen, aber die Seele hat einen größeren Überblick über das, was für uns wichtig ist, und auch wenn es schwerfällt, das zu glauben, fühlt es sich für mich absolut richtig an. Denn ich denke, wir haben die Möglichkeit, uns gemeinsam eine Erfahrung zu kreieren, so wie unsere Seelen das für gut halten. Wenn wir dafür einen Beitrag für die Menschheit leisten können oder für die, die wir besonders lieben, dann tun wir das aus einem höheren Verständnis heraus und zum Zeitpunkt unserer Wahl.

Meine Entscheidung zu leben war sehr klar und kraftvoll.

Um mich für die Herausforderungen meines Lebens zu stärken, tauchte ich immer wieder in die Erinnerung an dieses Licht ein. Dies half mir täglich, bei mir zu bleiben und nicht von der Spur abzukommen.

Während ich hier sitze und schreibe, bin ich gerade in diesem Gefühl und bin erfüllt von der Freude, mit dir zu teilen, was sich aus dieser Perspektive des Friedens im Leben abspielt. Was wahr ist und was sich als Täuschung für mich er-

wiesen hat. Was Angst ist und wie wir frei von ihr sein können. Wie wir unsere Grenzen sprengen können, die wir uns selbst gesetzt haben. Grenzen, die uns als gegeben schienen und solche, die man uns eingeredet hat. Grenzen, die uns vor Schmerz und Verlust schützen sollten und dabei doch völlig versagten.

Aus der heutigen Sicht kann ich dir sagen, dass es einfach nur genial ist zu fühlen, wie es ist, wenn die Grenzen aufgelöst sind und du weißt, dass alles, woran du glaubst, möglich ist.

Mein Leben hat sich von diesem Tag an sehr verändert.

Es wurde aber tatsächlich nicht einfacher, sondern noch herausfordernder als jemals zuvor. Aber vorerst war meine Familie nur glücklich, dass es mir relativ gut ging. Sie waren alle bei mir und zeigten mir ihre Liebe und Erleichterung. In den ersten Monaten nach dem Unfall erlebten wir eine sehr schöne, intensive Zeit voller Liebe zueinander. DANKBARKEIT dominierte in unseren Herzen.

Dies war der Beginn eines Weges von Heilung und Befreiung. Auf diesen möchte ich dich nun weiter mitnehmen. Lass uns gemeinsam gehen und forschen. Das Leben ist ein spannendes Abenteuer und wenn wir bereit sind, uns darauf einzulassen, bereitet es in all seiner Vielfalt Freude.

## **DER WEG NACH HAUSE**

Wenn ich jetzt daran denke, was auf meinem Weg bis hierher alles geschehen ist, dann bin ich erleichtert, ruhig und doch voll bewusst, dass das Leben manchmal richtig schwer erscheint. Denn die großen Herausforderungen, die auch von viel Freude begleitet waren, zogen eine tiefe Spur.

Das Leben hat sich mir mit so vielen Gesichtern gezeigt, es hat mich bis an meine Grenzen gebracht, hat einen tiefen Schmerz in mir hochgeholt, hat mich gebeutelt und gedemütigt, es hat mich bis aufs Äußerste herausgefordert, genau wie dich wahrscheinlich auch schon.

Du bist nie alleine mit deinen Ängsten und Schmerzen, denn es gibt da draußen immer noch jemanden, dem es genauso geht wie dir. Jemanden der den Schmerz, den du gerade empfindest, genau so kennt wie du. Das befreit dich zwar nicht vom Schmerz, aber es tröstet doch zu wissen, dass wir nicht alleine sind.

Mir schien, dass ich in vielen Dingen so anders als die anderen war, deshalb fühlte ich mich wirklich viel alleine. In meinem Umfeld, so dachte ich, war da niemand, dem es so ging wie mir und mit dem ich das hätte teilen können.

Von klein an wollte ich die Angst in den Menschen, die ich liebte, einfach hinweglieben. Denn ich war überzeugt, meine Liebe wäre so viel stärker als ihre Angst. Ich wollte sie bedingungslos lieben und wünschte mir, dass sie mich auch so sehen könnten.

**Deshalb versprach ich mir, mir immer treu zu bleiben und diesem Ruf meines Herzens zu folgen**, auch wenn es noch so schwer werden würde. Doch ich wusste damals noch nicht, dass es SO schwer und schmerzhaft werden kann. Wie zum Beispiel die Trennung von geliebten Menschen oder das Versagen an der Schule oder im Beruf. Aber auch die Ungerechtigkeit, die ich in vielen schwierigen, herausfordernden Situationen empfunden habe, von denen ich später noch erzählen werde.

Ich liebte aus meiner ganzen Seele, so bedingungslos, wie es mir damals möglich war. Natürlich waren da aber auch meine Prägnungen, meine Bedürfnisse und Sehnsüchte. Das heißt ich hatte gelernt, ein braves Mädchen zu sein und meine eigenen Bedürfnisse hintanzustellen. Wenn andere etwas wollten, dann tat ich zuerst, was sie brauchten. Denn ich wollte, dass sie alle glücklich waren. Eines meiner tiefsten Bedürfnisse war, dass ich die Menschen, die ich liebte, glücklich sehen konnte, um Freude und Leichtigkeit mit ihnen zu teilen.

Doch ich hatte Grenzen in mir, die ich nicht sofort akzeptieren wollte, denn ich dachte, „**Diese Liebe, die ich in mir spüre, ist grenzenlos, deshalb bin ich es auch.**“ Doch das war ein kleiner Irrtum beziehungsweise nicht die vollständige

Erkenntnis. Denn es war mein Bewusstsein, das grenzenlos war, nicht mein Körper. Der war offensichtlich an Grenzen gebunden.

Meine Eltern hatten große Herausforderungen zu bewältigen, als ich klein war, und gaben ihr Bestes. Sie machten ganz viel Sport mit uns, außerdem erlebten wir viele schöne Urlaube und lustige gemeinsame Zeiten. Ich durfte mit meiner Familie so viel lernen und genießen, das war ein großes Privileg. Aber es gab auch viele Tage, an denen ich mich als Kind alleine fühlte, weil das Geschäft so viel Aufmerksamkeit in Anspruch nahm. Wenn ich zum Beispiel krank war freute ich mich sehr, wenn mein Papa zu mir ans Bett kam, um ein bisschen Zeit für mich zu haben. Meine Mutter machte mir dann zum Beispiel leckere Brote oder las mir eine Geschichte vor. Das war immer sehr schön. Vielleicht war das der Grund, warum ich damals immer wieder krank wurde, weil ich dann positive Aufmerksamkeit bekam. Wer weiß?

So sagte ich, allen Widrigkeiten zum Trotz, immer wieder JA und machte das Beste daraus. Bestimmt kennst du das auch.

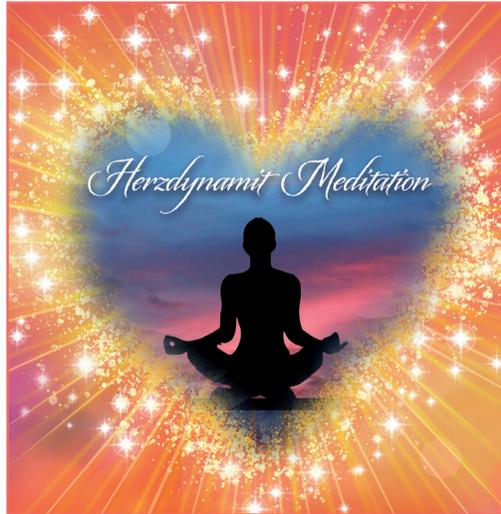
*„Wenn du den Standpunkt einnimmst, dass nichts existiert,  
was nicht Teil von Dir selbst ist, dass niemand existiert,  
der nicht Teil von Dir selbst ist,  
dass jedes Urteil ein Selbsturteil ist,  
dass jede Kritik, die Du äußerst, Selbstkritik ist,  
dann wirst Du Dir weise bedingungslose Liebe gewähren,  
welche das Licht der Welt sein wird.“*

*Harry Palmer*



*Übung:  
Herzdynamt - Meditation*

Die Meditation ist zum Herunterladen  
auf folgenden Websites erhältlich:  
[www.gabrielaf.cc](http://www.gabrielaf.cc) und [www.wendorf-verlag.de](http://www.wendorf-verlag.de)



*Diese Meditation ist extra dazu entwickelt worden,  
die Herzdynamt-Methode umzusetzen.  
Sie hilft dir dich zu entspannen, alte Muster zu  
erkennen, loszulassen und die Mauern der  
Begrenzungen endgültig zu sprengen und frei zu  
werden, um in einem neuen Bewusstsein  
anzukommen. Atemtechniken, die Musik und die  
Anleitung unterstützen dich dabei.  
Wichtig: Mache die Meditation nur im Sitzen und  
außerhalb des Bettes, zu einem Zeitpunkt, an dem du  
dich noch gut konzentrieren kannst.*

