

Katharina Katzmayer

*Licht und  
Schatten*

# Inhaltsverzeichnis

Prolog

Licht und Schatten

Dein Schatz

Masken und Mauern

Narben und Falten

Theaterstück

Schatten

Ängste

Dämonen

Vergebung

Glauben

Manifestation

Veränderung

Sinn

Wo bin ich eigentlich zuhause?

Risiko

Selbstliebe

Meines oder ihres?

Darf ich eigentlich Nein sagen?

Dein inneres Kind

Familie

Missverständnisse

Zeit und Raum

Liebe und innerer Friede

Was wird kommen?

Wer bin eigentlich ich?

Epilog

## ***Prolog***

Seit ich denken kann hatte ich immer das Gefühl anders zu sein. Dieses unguete, angsteinflößende Gefühl, nicht richtig zu sein, mir zu viele Gedanken zu machen. Ich fühlte mich oft fehl am Platz und ganz und gar nicht wohl in meiner Haut. Immer wieder wurde mir bewusst, dass ich Schwingungen wahrnahm, deren Existenz sich ein Anderer nicht einmal bewusst war. Mein Zwillingsbruder erklärte mich oft für verrückt, wenn ich ihm davon erzählte. Das machte mir klarer Weise große Angst und folglich kam ich zu der Schlussfolgerung, dass ich es war, mit der etwas nicht stimmte.

Im Laufe meines Lebens erkannte ich natürlich, dass ich eigentlich nicht anders oder sogar falsch war. Für mich war es eine wahnsinnige Erleichterung festzustellen, dass es Menschen gibt, die diese Frequenzen ebenfalls wahrnehmen können. Menschen, die genau so hochsensibel sind wie ich.

Ich sage immer wieder gerne: Es ist eine Gabe und auch ein Fluch. Dafür dass ich es damals so ablehnte, weil ich es einfach nicht besser wusste, möchte ich es heute nicht mehr missen. Denn es ist ein Teil von mir.

Im Laufe meines jungen, aber gezeichneten Lebens, bin ich immer wieder vor Klippen gestanden, die mir oft unüberwindbar erschienen. Wie ihr seht, habe ich sie im Endeffekt ja doch überwunden.

Für alle, die vielleicht gerade an einer Klippe stehen, nicht weiter wissen, vielleicht den Halt oder momentan den Sinn aus den Augen verloren haben. Für all die, die schon so

lange kämpfen und einfach keinen Frieden finden und auch jene, die einfach nur in sich- oder aus sich hinaus wachsen wollen. Für die, die einfach nur neugierig oder zufällig hier sind.

Für all euch liebe Menschen, die ich ein Stück auf ihrem Weg begleiten darf. Und euch einen kleinen Einblick in unser Innerstes, unsere Gefühlswelt und dem damit verknüpften Handeln geben und im besten Falle vielleicht sogar etwas verständlicher machen darf. Um mit dir, an dir und für dich zu arbeiten.

## **Licht und Schatten**

### **Wie überlebe ich das Leben?**

“Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen Veränderung des Herzens ab.” Erich Fromm

Es ist so schön, dass es dich gibt.

## **Dein Schatz**

Jeder trägt ihn in sich. Diesen ganz besonderen Schatz. Deine wunderbare Seele.

Sie ist ein sehr mächtiges, ja, vielleicht sogar das mächtigste Geschöpf mit dem du es je zu tun haben wirst. Nichts ist echter, nichts ehrlicher, nichts realer und gleichzeitig auch so unbegreiflich. Wissenschaftlich gesehen, existiert sie nicht. Praktisch gesehen, weiß jedes Kind, dass sie es doch tut.

Sie ist der Mittelpunkt deines Seins auf dieser Erde. Von ihr geht alles aus. Denn nur sie alleine macht dich zu dem, was du bist.

Deine Gesundheit, dein Wohlbefinden, jede deiner Emotionen ist auf ihre Existenz zurückzuführen. Du kannst sie nicht täuschen, denn sie ist deine Wahrheit. Du kannst sie nicht verleugnen, denn sie ist ein Teil von dir. Du kannst sie nicht ignorieren, denn sie ist für all deine Normen und Werte verantwortlich.

Du kannst sie nicht vergessen, denn sie erinnert dich mit jedem aufkommenden Gefühl daran, dass sie da ist. Was aber genau macht die Seele so mächtig? Was ist es, dass sie so essenziell für uns Menschen macht?

Die Wahrheit ist, dass wir ohne sie nicht wir wären. Wir wären nicht in der Lage zu lieben, zu hassen, zu weinen oder zu lachen.

Wir wären auf eine gewisse Art und Weise identitätslos. Jeder Mensch wäre gleich. Wir würden einfach nur dahin vegetieren und in trister Leere dem Alltag ausgesetzt sein.



Nicht wirklich leben.

Mit Leben, meine ich das wirkliche Leben. Das echte Leben. Mit all seinen schönen, traurigen, ärgerlichen, unvorhersehbaren, wundervollen, ängstlichen, urkomischen, eigenartigen, katastrophalen, einzigartigen, unerträglichen, grandiosen, grauenvollen und sagenhaften Momenten.

Was dieses Leben so schön macht, ist doch die Tatsache, dass jeder Mensch sich voneinander unterscheidet. Jeder von uns hat seine individuelle Persönlichkeit, seine eigenen Vorstellungen, seine eigene Gedankenwelt, seine Talente und Gaben. Das ist auch gut so.

Denn voneinander können wir lernen. Miteinander können wir uns weiterentwickeln. Untereinander können wir uns kennen- und verstehen lernen. Einander können wir unser Eigen weiter schenken, aber auch empfangen. Das ständige Geben und Nehmen gibt dem Leben doch erst Bedeutung.

Erst im ständigen Austausch mit der Welt und seinen Mitmenschen, erfährt man wie unendlich das Spektrum an unterschiedlichen Charakteren hier auf Erden ist. Jeder Mensch ist ein kleines Wunder. Diese unstillbare Ur-Neugier lässt uns jeden Tag aufs Neue hinaus gehen und nach Neuheiten suchen. Sei es dass wir diese in Menschen, Dingen oder Tieren zu finden vermögen. Der Drang Neues zu sehen, zu fühlen oder zu lernen, hört nie auf.

Und deshalb ist die Seele der wohl wertvollste Schatz, der jemals in deinem Besitz sein wird. Und zwar mit dem Wert Du. Denn sie macht dich aus.

Manchmal kommt es vor, dass die Seele verletzt ist. Manchmal fühlt man nichts als Schmerz oder Leere. Oftmals kommen Anzeichen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Traurigkeit oder Überforderung zu Tage. Die ersten Warnsignale, dass etwas nicht stimmt. Was dann? Wie kommt es dazu?

Vielleicht hast du es selbst gar nicht wirklich wahrgenommen, aber irgendetwas hat dich in deinem Innersten so tief erschüttert, dass du leidest. Vielleicht hast du bewusst versucht ein Gefühl zu unterdrücken. Vielleicht hat dich etwas sehr verletzt und du hast versucht es zu verdrängen. Vielleicht wurdest du enttäuscht oder gedemütigt. Was auch immer geschehen ist, Tatsache ist, dass irgendetwas nicht stimmt und es weh tut. Die gute Nachricht ist: Die Seele ist Teil unseres wunderbaren Körpers. Unser Körper ist nicht einfach nur da, um zu funktionieren. Nein, vielmehr ist unser Körper ein essentieller Teil unserer Seele.

Was viele nicht wissen ist, dass die Seele ursprünglich aus Geist und Körper zusammen gesetzt wurde. Im Laufe der Zeit hat sich dieses Ganze jedoch in zwei Teile gespalten. Die Medien und Schönheitsideale tragen tagtäglich dazu bei, dass wir unseren Körper dazu missbrauchen, um dem vorgegebenen Idealismus möglichst nahe zu kommen. Wir glauben, dass wir uns gut fühlen und wohl fühlen, wenn wir das vorgeschriebene Ideal einmal erreicht haben und unser Aussehen den surreal vorgegebenen Vorstellungen entspricht. Dabei geht dann oft die Verbindung zu uns selbst verloren, weil wir uns nur mehr darauf reduzieren, was wir alles können sollten, wie wir aussehen sollten, wie wir der Perfektion so nahe wie möglich kommen könnten.

Geist und Körper sind keine Einheit mehr, sondern zwei seelenlose Teile eines einst seelenvollen Ganzen.

Die Folge ist dann, dass wir anfangen uns nicht wohl zu fühlen, zu hassen wie wir aussehen, uns selbst zu missachten, vielleicht sogar zu misshandeln.

Was kann man also tun? Höre in dich hinein. Nimmst du die Signale deines Körpers überhaupt noch wahr oder ignorierst

du diese bewusst, um nicht in deinem zielorientierten Streben gebremst zu werden?

Schätzt du diesen überhaupt noch? Ist dir bewusst, was er täglich für dich tut? All die Wunder, die er vollbringt. Ohne jemals einen Gedanken daran zu verschwenden, versorgt er dein Gehirn mit ausreichend Blut, lässt dein Herz schlagen, lässt dich laufen, gehen und stehen. All die Befehle, die du ihm laufend gibst, ohne sie vielleicht bewusst wahrzunehmen, führt er aus.

Oft wird einem erst dann bewusst, dass das alles nicht selbstverständlich ist, wenn es einmal nicht mehr möglich ist, nicht mehr so funktioniert, wie wir es gewohnt sind. Wenn wir krank oder verletzt sind regen wir uns auf, dass es nicht so ist wie 'immer' und verfluchen diese vorübergehende Einschränkung. Wieso also deinem lieben Körper nicht lieber in bester Gesundheit Wertschätzung und Dankbarkeit entgegenbringen, anstatt ihm nur dann deine Aufmerksamkeit zu widmen, wenn etwas nicht in Ordnung ist?

Lerne die Signale deines Körpers zu jeder Zeit wahrzunehmen. Wenn es dir gut geht und du entspannt bist, nimm die Zufriedenheit deines Körpers wahr. Wenn du voller Tatendrang und Elan bist, nimm die freudige Unruhe in dir wahr. Wenn du hungrig bist und dich nach Nahrung sehnst, nimm auch das wahr und gib dir selbst, was du brauchst. Wenn du gestresst und erschöpft bist, gönne dir die Ruhe, nach der dir ist und lasse es zu, dass du dich wieder erholst. Je mehr du darauf achtest, desto schneller wirst du wieder in einem Dialog mit deinem lieben Körper sein. Deine Seele wird aus den zwei Teilen wieder zu dem ursprünglichen Ganzen zusammenwachsen, genau so, wie es einst vorgesehen war.

## **Masken und Mauern**

Wenn man dich fragen würde, wer du eigentlich bist, wüsstest du ohne zu zögern eine Antwort darauf? Die Frage ist doch eigentlich ziemlich banal, findest du nicht? Und doch haben viele große Schwierigkeiten, diese zu beantworten. Gedanken wie: „Wenn ich mich zu hoch anpreise, könnte ich arrogant wirken, wenn ich mich aber unter meinem Wert verkaufe, kommt das auch nicht gut an, soll ich wirklich ehrlich sein?, was ist, wenn ich es bin, so meine Verwundbarkeit offen darlege und dann aber auf totale Ablehnung stoße?“ kommen auf.

Um diese möglicherweise aufkommenden Gefühle zu vermeiden wird dann meistens gelächelt und kurz und knapp mit: „Ich weiß nicht.“ gekontert. Bloß nicht auffallen. Bloß nicht irgendwie herausstechen. Bloß nicht anders sein, als der Rest. Immer schön ins Raster passen und auf gar keinen Fall, ja, unter gar keinen Umständen, irgendeine Schwäche zeigen. Wir wollen ja perfekt sein. Wir müssen ja perfekt sein, das hat man uns so beigebracht. Hauptsache in der „Normalität“ eingegliedert sein, um dem Durchschnitt zu entsprechen.

Und als ob das Ganze nicht schon unangenehm genug wäre, sich danach auch noch schlecht fühlen, weil man sich ja quasi selbst verleugnet hat und nicht zu sich gestanden ist. Toll. Am liebsten gleich im Boden versinken und den Kopf im Sand vergraben. Aber nein, auch das ist keine Option. Die Anderen könnten das ja mitbekommen und dann hätten sie erst Recht etwas zu Reden. Kennst du das?

Immer die perfekte, undurchschaubare Maske aufzusetzen ist oft einfacher, als sich wirklich zu zeigen. Sie bietet Schutz, Sicherheit und wirkt auch noch makellos auf andere.

Wieso also nicht? Hört sich doch gut an, oder? Ja, womöglich bietet sie Schutz, gaukelt eine ideale Welt vor. Ja, vielleicht mag das einfacher und die schnellere Lösung sein. Aber all die sogenannten 'Vorteile' bringen verheerende Nachteile mit sich. Das Problem dabei ist, dass man nicht nur Unnahbarkeit ausstrahlt, sondern selbst auch unempfänglich für jegliche Art der Nähe ist. Ganz gleich ob Freundschaften, Beziehungen oder Bekanntschaften. An dieser Maske beißen sich alle die Zähne aus.

Man schließt nicht nur unangenehme Emotionen aus seinem Leben aus, sondern auch sich selbst. Das war ja bekanntlich nicht der Plan.

Mit der Intuition sich unverletzlich und unbesiegbar zu machen, eignet man sich diese Tarnung an. Man verändert und idealisiert sie so lange, bis sie vollkommen ist. Nur um im Endeffekt festzustellen, dass man nicht nur unwillkommene Gefühle verbannt, sondern auch sich selbst aus dem Spiel genommen hat. Ups. Das wollten wir doch gar nicht.

Es liegt in unserem Urinstinkt uns selbst vor allem Unheil zu schützen. Die Frage aber ist: Welcher Preis ist dafür angemessen? Das muss natürlich jeder für sich selbst entscheiden. Aus Erfahrung kann ich aber sagen, dass diese Maske auf Dauer keine Lösung ist. Das einzige was sie gewiss mit sich bringt ist Einsamkeit. Einsamkeit in der Eiszeit.

Hier eine kurze Geschichte dazu:

### *Hilfloser Prinz der Eiszeit*

*Große, hoffnungslose Augen, die ins Leere blicken, umringt von dunklen Schatten die einst wohl Augenringe gewesen sind. Das ist der erste Eindruck, wenn er seinen vom Leben gezeichneten Zwilling im Spiegel sieht. Das blass graue Gesicht und die vor innerer Kälte erstarrten Augen machen das Bild der Hoffnungslosigkeit perfekt. Wenn man es nicht besser wüsste, würde man denken, dass kein bisschen Leben mehr in diesem Menschen steckt.*

*Die Kälte, die er ausstrahlt ist unerträglich und lässt alles um ihn herum wie bei einem Schneesturm erfrieren. Jegliches Leben flieht in Richtung Sommer und gen Aufblühen des Frühlings. Hier ist immer Winter. Das ganze Jahr lebt er im Winter. Immer in der Kälte und der eisigen Unverfrorenheit des Nicht-Verletzt werden-Wollens.*

*Das Leben zieht an ihm vorbei. Er hat sich verschlossen und zurückgezogen. Zurückgezogen aus dem wahren Leben, dem Leben, wo Freude alltäglich ist, wo Lachen gerne gesehen wird. Stattdessen lebt er in der Monotonie der Einsamkeit, der Grausamkeit, der Emotionslosigkeit. Selbst in der Zauberlandschaft des Winters sieht er keine Freude, keine Eisprinzessin, keine Winterwunder und keinen Mond in den klaren Nächten. Er strahlt diese Leblosigkeit aus, wie ein dunkler Rauch nach einem Feuer, aus seiner einst so vor Lebendigkeit sprühenden Seele.*

Damit möchte ich zeigen, wie weit es kommen kann. Wie unvorstellbar grauenvoll es sein kann, in seiner eigenen kleinen Welt leben zu müssen. In einer emotionalen