

BENITA MUES

ICH BIN

Mensch

UND HABE EIN



Herz!



WAS MENSCH-SEIN UND LEBEN WIRKLICH HEISST



tredition®

www.tredition.de

Benita Mues

Ich bin Mensch und habe ein Herz

Was Mensch-Sein und Leben wirklich heißt

© 2021 Benita Mues

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Covergestaltung: Tuula-Grafik, www.tuulagrafik.de

Bildnachweis: depositphotos_84550484

ISBN

Paperback: 978-3-347-39074-4

Hardcover: 978-3-347-39072-0

e-Book: 978-3-347-39073-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Widmung

Dieses Buch widme ich allen lieben Menschen und Lebewesen, die mich gelehrt haben, was es heißt, wahrhaftig Mensch zu sein und zu leben, insbesondere meiner gesamten aufwachsenden Generation, in der Hoffnung, dass sich etwas in den Menschen selbst und damit in der Welt zum Positiven verändert.

Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich dich mitnehmen auf eine Reise zu deinem Selbst und zu wahren Frieden. Es ist die Reise zu meiner Seele und der Erkenntnis was es heißt, Mensch zu sein. Egal wer du bist, woher du kommst, was du machst und was du getan hast: Ich kann dich verstehen. Ich nehme dich an, so wie du bist, weil du ein Mensch bist. Meiner Meinung nach ist es wichtig, als Mensch zu sich selbst zu finden, sich selbst akzeptieren zu lernen und dadurch auch andere besser verstehen zu können, damit mehr Herz in der Welt ist und wir uns daher freier und geborgener in uns selbst fühlen können.

Ich schreibe dieses Buch als heute 25-Jährige, nach traumatischen Erlebnissen, physischer und psychischer Gewalt in Kindheit und Schule, Suizidgedanken und schwerer Krankheit. Seit klein auf spricht in meinen Texten meine Seele zu mir, dies habe ich erst kürzlich erkannt. Heute kann ich es reflektieren und erkenne darin wichtige Zusammenhänge und weiß darum, dass alles so sein sollte, es keine Zufälle gibt und egal, wie grausam das Leben einem manchmal erscheint: Es ist immer der richtige Weg, er führt dich immer zu dir zurück.

Und dass auch leiden, ja gerade Leid, zu wahren Glück führen kann. Ich erläutere darin meine erfahrenen Zusammenhänge zwischen Geist, Seele und Körper, auf ehrliche, natürliche Weise als Mensch.

Dieses Buch führt dich durch mein Leben, ein ganz normales Leben eines ganz normalen Menschen, mit allen Höhen, Tiefen, Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen mitsamt meinen bisherigen spirituellen Erkenntnissen. Es ist chronologisch aufgebaut und beinhaltet verschiedene Textformen, die ich in diesem Leben verfasst habe, mit einer heutigen sachlichen Reflexion. Ob du den Text aber genauso interpretierst wie ich, bleibt dir überlassen.

Denn jeder Mensch ist anders, anhand all seiner Erfahrungen und das ist wichtig, denn nur so kannst du dich selbst und deinen eigenen Weg finden, kannst du dein Herz und deinen Sinn erkennen und ihn endlich leben.

Das Buch passt in kein Genre. Es ist ein Mix aus allen Textformen und ich mache hiermit einen Bruch mit allen Normen und erfülle mir den Traum, dieses Buch zu veröffentlichen. Es ist mir egal, dass es sich nicht genau einordnen lässt. Es ist mir egal, ob es sich gut verkauft. Denn ich habe es geschaffen und das ist gut so. Was daraus wird, überlasse ich dem Universum.

Wichtig ist mir, dass ich dir mein Herz eröffne. Und ich hoffe, nach dem Lesen dieses Buches fühlst auch du dich mutig, geliebt und bereit, dein Herz zu öffnen und es in die Welt zu bringen. Dies wünsche ich jedem Menschen, damit die Welt wieder schöner und bunter wird und heilen kann.

Seelen sind unsterblich

Alles hat einen Anfang, und alles hat ein Ende. So wie ein Weg einen Anfang hat, hört er irgendwo auf. Ein Fluss, der unendlich scheint, mündet irgendwo in das Meer, das an ebenen Boden grenzt. Ein Buch hat einen Anfang und irgendwann ist es zu Ende. So ist auch das Leben. Es beginnt, man erfährt es auf seine Weise, und irgendwann verlässt man diese Welt, es ist das Ende. Und doch mögen manche diesen Schluss unterschätzen. Viele sagen, nichts ist für immer, doch genau das ist der Punkt. Alles, was wir tun, alles, was einen Anfang hat, ist von Bedeutung. Weil wir es verändern, weil sich der Anfang gegenüber dem Ende immer irgendwie ändert. Wir können etwas erreichen, indem wir leben. Wenn dann irgendwann das Ende kommt, müssen wir es akzeptieren, so, wie wir feststellen, dass ein Buch nun zu Ende gelesen ist. Aber eines dürfen wir dabei niemals aus den Augen verlieren: Was wir tun, wird für die Menschen nach uns, für unsere Welt, in irgendeiner Art und Weise von Bedeutung sein. Die Taten, alles zwischen dem Anfang und dem Ende, bleiben als Erinnerung fest in den Herzen der Angehörigen, in der Welt, in den Seelen verankert, die unsterblich sind. Auch, wenn der Tod einen überrollt, die Erinnerungen an die Zeit vom Anfang bis zum Ende bleiben ewig erhalten, denn alles was wir tun, hinterlässt Abdrücke in unseren Seelen, die wir nicht löschen können. Seelen sind unsterblich und dieser Gedanke macht mich frei und glücklich, weil ich nun weiß, wie viel das Leben wert ist, aber keine Angst habe, irgendwann an dessen Ende zu gelangen. Weil meine Seele dann immer noch beständig ist, wo auch immer, in wem auch immer, was auch immer sie tut. Aber sie ist da. Und das gibt mir Mut, den Mut, den viele nicht haben.

Reflexion: Das Leben ist immer ein Kreislauf. Wir Menschen durchlaufen als Seelen laut meiner Erfahrung und einigen geistig spirituellen Kenntnissen viele

verschiedene Inkarnationen, um in jedem Leben neue Erfahrungen zu machen, als Mensch, Tier, Pflanze oder Element. Wichtig ist es meiner Meinung nach daher, bewusst wahrnehmen zu lernen, um voranzukommen. Und es kann sein, dass man aus dem vorherigen Leben Altlasten mit sich trägt (z.B. Generationentraumata). Diese gilt es dann anzunehmen und loszulassen, falls sie einen in seinem Handeln, Fühlen und Denken im aktuellen Leben behindern. Das Schöne an dieser Erkenntnis ist, dass wir, wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, wissen, dass wir diesen irgendwann wiedertreffen werden, in einem anderen Leben, oder im Himmel. Und dass die Zeit, die wir gemeinsam erfahren haben, menschlich endlich, aber im Ganzen unendlich in unseren Seelen wirkt und wir daraus Kraft und Liebe schöpfen können. Aber nicht nur Leben und Tod sind Kreisläufe, sondern auch die kosmischen Zyklen, Tag und Nacht, die Naturkreisläufe, die Menstruation der Frau. Wenn man genau hinschaut, kann man in allem Zyklen erkennen und sich selbst darin in der Mitte finden. In diesem Text habe ich mir übrigens bereits als junger Teenager meine Seelenaufgabe in diesem Leben von mir verraten, die ich später in diesem Buch noch erläutere und mich endlich zurück in meine Lebenskraft geholt hat, trotz schwerer Krankheit, die sich nun nach und nach auflöst.

Allein in Freiheit

Sommerbrise,

Sonne, Strand und Meer

Keine kalten Füße

Und es ist völlig leer

Wir gehen hier allein am Strand entlang

Mit den Füßen durch den Sand

Das Wasser rauscht und es ist leer

Wir sind frei und unbeschwert

Wir sind frei

So ganz allein

Das Wasser rauscht auf uns zu

Die Wellen brechen und sie weiß, dass wir

In Gedanken bei ihr sind

Unsere Worte um sie fliegen

Wünschen sie noch einmal her

Um nochmal mit ihr zu reden

Ein letztes Mal

Ein letzter Blick

Ein letztes Wort und dann ist Schluss

Weil es so sein muss

Wir sind frei

So ganz allein

Reflexion: Dies war mein erstes Gedicht und erst heute weiß ich, dass ich in diesem Text ein Trauma (Verlust von Seelenzwillingen im Mutterleib) verarbeiten wollte. Schon als Kind hat mich jeder Verlust schwer getroffen, da ich bis kürzlich nicht mit dem Kernverlust abgeschlossen hatte und mir dieser gänzlich unbewusst war. Ich kann jedem empfehlen, der oft im Wir-Modus von sich spricht, für zwei Menschen handelt, fühlt und denkt, nach dem fehlenden Puzzleteil sucht und sich allein oder zu den Sternen hingezogen fühlt oder sein Leben nicht richtig annehmen kann oder will, mal mit diesem Thema zu beschäftigen. Dann fällt einem jeder künftige Verlust umso leichter und man kann besser seine eigene Ich-Identität als Mensch entwickeln. Dieses Gedicht beinhaltet noch einen Punkt: Das Gefühl von Freiheit.

Dies kann ich immer gut für mich allein in der Natur empfinden – und wie du ja nun weißt, ich bin dort nicht allein, denn wir als Seelen, insbesondere, die, die sich bereits kennen, sind auf ewig im Herzen verbunden. Daher ist Alleinsein bloß eine Angst des Menschen, die es zu überwinden gilt, um wahrhaftig frei zu sein. Ich dachte früher immer, Freiheit finde ich in der Natur, wenn ich weit weg von allen anderen bin. Heute verstehe ich, dass es

anders ist: Freiheit kommt von innen. Du selbst kannst in jeder Situation frei sein, wenn du dich dafür entscheidest. Um dies aber zu können, ist es in meinen Augen sinnvoll, mal Abstand von allem zu gewinnen, in die freie Natur zu gehen, um allen Zwängen, Regeln der Gesellschaft und Menschen zu entfliehen, um nur bei sich selbst zu sein und alles hochkommen zu lassen, was gesehen und gefühlt werden will.

Ich war noch nie ich selbst

Ich hab‘ schon oft geschwiegen

statt es rauszuschreien

was ich denke und fühle

und ich bin wieder allein.

Ich hab‘ schon oft gelächelt

statt einfach zu weinen

zu dem zu stehen, was ich denke

und ich bin wieder allein.

Ich hab‘ schon oft gelogen

statt harte Worte zu sagen

Keine eigene Meinung

und ich bin wieder allein.

Ich war noch nie ich selbst

Ich bin noch nie das Ich gewesen,

das schreit, das weint, das ehrlich ist

Ich hab' mich nie getraut

meine Meinung zu sagen

aus Angst, alleine zu sein.

Doch was ist draus geworden?

Ich bin allein.

Reflexion: Ehrlich raus, das hat gut getan. Dies sollte meiner Meinung nach öfter passieren. Aber wir Menschen haben oft Angst, ehrlich und direkt alles zu sagen und zu zeigen, da wir dann gegebenenfalls vom Gegenüber kritisiert, abgelehnt werden und dieser uns womöglich verurteilt. Um aus dieser Falle auszutreten, müssen wir über unseren eigenen Schatten springen, die Angst zurücklassen und ehrlich sein. Oder wenn deinem Gegenüber dies nicht gefällt, dann frag die Person, warum. Und akzeptiere, dass du keine Akzeptanz des Gegenübers brauchst, dass du ganz du selbst sein darfst, denn du wirst so, wie du bist, von Gott geliebt und akzeptiert. Dies habe ich auch erst spät erkannt und bin immer noch dabei, als schüchterner Mensch, der seit klein auf von den Eltern gelernt hat, andere ja nicht zu verletzen, es fortan in die Tat umzusetzen. Ich wünsche es jedem, dass er es schafft, damit er ehrlich, frei und glücklich ist und seine Meinung in die Welt bringt. Es ist wichtig, dass es viele verschiedene Ansichten und Meinungen gibt. Dies ist auch die reine Natur, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Das sind „nur“ Einordnungen unseres Verstandes. Denn wer sagt, dass dieser richtig liegt, wenn wir nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen und uns das Weltall nicht vernünftig erklären können? Wir sind nur Menschen. Und als Mensch lade ich dich ein, zu dir zu stehen. Manchmal steckt hinter schüchternen Menschen genau das, was es gerade in der Welt für eine positive Veränderung braucht. Und auch, wenn ein

Mensch gewalttätig ist, denkt und fühlt, so darf dies gesehen und gefühlt werden. Weil alles dazugehört. Dadurch, dass er wahrhaftig zeigen kann, wie er sich fühlt, und so angenommen wird, wie er ist, wird er im Inneren verstehen, warum er überhaupt so fühlt. Und auch er kann Liebe, Frieden und Ruhe finden und seine Gewaltneigung ablegen.

Vielleicht bin ich irgendwann bereit

Frag nicht, warum nicht

Ich kann dir keine Antwort geben

Ich weiß es selbst nicht

Warum ich warte, statt zu leben

Es ist schwer das alles zu verlassen

Meiner Angst zu widerstehen

Doch es muss gehen,

muss gehen...

Vielleicht bin ich irgendwann, irgendwo bereit

An einem andren Ort zu einer vollkommen neuen Zeit

Ich spür die Hoffnung noch und ich werd' sie nicht verlieren

Doch im Moment neig ich bloß zum hyperventilieren.

Vergangene Jahre,

in denen ich mich selbst verlier

Ich bin die Stille,
meine Seele schreit nach Gier

Diese Sehnsucht, einfach man selbst zu sein

Zieht mich tiefer und tiefer,

hinein...

Mein Atem rasselt,

obwohl ich nicht versuch' zu reden

Zerbrochene Scherben

Lassen sich nicht zusammenkleben.

Dieser Abgrund liegt nun weit hinter mir

Ein neuer Weg, eine neue offene Tür...

Vielleicht bin ich irgendwann, irgendwo bereit

An einem andren Ort, zu einer vollkommen neuen Zeit

Ich spür die Hoffnung und sie ist mir schwer vertraut

Doch ich weiß nicht, wie viel Zeit das noch braucht.

Reflexion: Bereits hier als junges Mädchen war mir mein Seelentraum klar: Raus in die Welt ziehen, die schönen Landschaften in der Natur erkunden, fremde Menschen, ihre Sprachen sowie Eigenheiten kennenlernen und z.B. in Afrika Entwicklungshilfe leisten. Leider habe ich es nicht geschafft, diesen Weg zu gehen, da ich mich von der vermeintlichen Ordnung der Eltern und der Gesellschaft gefangen gefühlt habe, aus Angst vor mangelnder Sicherheit und Anerkennung, die Angst vor dem Unbekannten, vor einem Abenteuer. Ich brauchte sehr viel Zeit um zu verstehen, dass das Universum einen immer wieder zu seinem Seelenplan zurückbringt, egal wie er aussieht. Und dann solltest du den Weg gehen, denn du hast ihn dir so ausgesucht und so ist er bestimmt. Du kannst das! Habe Vertrauen! Und sei offen für das, was dir dein Herz sagen möchte.

Ich kann nichts tun

Die Sonne scheint und schmilzt das Eis zu Meer.

Ich kann nicht klar denken, nur vermuten, ungefähr.

Es gibt andre Welten, voller Krieg und Machtgier.

Ich bin so glücklich, und traurig, allein hier.

Denn hier kann ich leben, hier bin ich frei.

Hier kann ich lachen, da ist nichts dabei.

Nachdenken, Schreiben, was immer ich will,

da denk ich nach, über den Kyrill.

Von letzter Woche, in dem Süden,

fegte alle Hoffnung nieder.

Keine Häuser, Glauben, Mythen,

sitz hier stumm und denke wieder:

Warum kann ich nichts tun?

Wozu sitz ich hier?

Hab Zeit mich auszuruhen,

doch dort ist es wirr.

Keiner kann leben, dort ist nur noch Krieg,

Naturkatastrophen, und ich singe ein Lied.

Die Füße kämpfen sich durch das schwere Eis.

Plötzlich fängt's an zu brechen, auf der Stirne steht der Schweiß.

Schnell ist's vorüber, kein Mensch, keine Rettung in Sicht,

wie viele noch hilflos sterben, ich weiß es nicht.

Reflexion: Ich habe mein Leben lang als Seele am sogenannten Weltschmerz gelitten, heißt so viel wie: Ich fühle mit der ganzen Welt und ihrem Leid mit. Das tun viele hochsensible, feinfühligere Menschen. Doch wir sollten nicht wie ich im Kummer versinken, sondern versuchen, diese Gefühle den Menschen zu zeigen, die dies nicht sehen, und mithelfen. Mitwirken für eine bessere Welt, mit weniger Leid.

Zweite Information ist die, dass es andere Welten gibt. Durch meine Krankheit bin ich auf den Schamanismus gestoßen und durfte lernen, dass es allerlei andere Welten gibt. Die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, ist alles ein Konstrukt unseres Geistes. Alles ist Energie.

Dies erklärt z.B. auch die mittlerweile wissenschaftlich belegte Quantenheilung, Elektroakupunktur nach Voll, etc. Und unsere Seele durchlebt in jedem Leben eine andere Welt. Das erklärt, warum manche Menschen Déjàvus erleben und sich manchmal nicht so „Zuhause“ fühlen. Oder die Welt hier überhaupt nicht verstehen, da sie gegebenenfalls vorher noch nie ein Mensch gewesen sind. Nachdem mein Energiesystem geöffnet wurde, habe ich auch mit einer höheren Ebene des Bewusstseins eine Reise durch die Erde und die verschiedenen Zeiten (zum Beispiel Eiszeit) aus der

Perspektive eines Adlers und Fisches gemacht, während mein Körper bewusst in diesem Leben verankert war. In Kinofilmen und Büchern sind wir auch in anderen Welten, und meiner Erfahrung nach schaffen wir uns durch den Geist die Welt. Daher ist es möglich, dass jede Geschichte im Endeffekt wahr wird.

Dieses Reisen durch die Welten vollziehen viele Schamanen tagtäglich, und viele psychisch kranke Menschen mit Psychosen oder Borderline tun im Endeffekt unbewusst auch nichts anderes: Sie wandeln mit ihrem sehr offenen Bewusstsein in durch andere Welten und sammeln dort Erfahrungen. Die Realität ist nur eine Sichtweise, eine Betrachtung eines Menschen und ein anderer kann diese ganz anders wahrnehmen. Dies schafft daher hoffentlich mehr Verständnis für alle Menschen, ohne für ihr eigenes Weltbild verurteilt zu werden: Realität ist in Wahrheit grenzenlos. Gleichzeitig ist es für mich und viele andere bestimmt auch wichtig, dass wir Menschen uns nicht in anderen Welten verlieren, sondern dass wir lernen und annehmen, was hier ist, und daraus das Beste machen. Weil wir es ändern können. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass meine Parasiten in meinem Körper (Würmer) tatsächlich energetisch spürbar und messbar sind und dass diese fast von alleine den Körper verlassen, wenn energetisch auf geistiger Ebene die wahre Ursache angegangen wird (Seelenkonflikte). Da ich meinen Körper nun komplett energetisch wahrnehmen kann und gelernt habe, mental zu wünschen und merke, wie sich sofort etwas im Körper tut, weiß ich, dass unser Geist und unsere Gedanken, unsere Wünsche uns unsere Realität und Welt formen lassen. Daher ist es enorm wichtig, sich klar zu werden, wer oder was wir eigentlich sind, wer oder was wir sein sollen und uns dafür von allem befreien und loslassen, was uns daran hindert. Um dann aktiv zu werden.