

Schlechte  
Schwingungen:

*Entfessle Bitch!*  
*die innere*



Nele Bach

**BookRix**

Schlechte  
Schwingungen:

*Entfessle Bitch!*  
*die innere*



Nele Bach **BookRix**

Schlechte Schwingungen

-

Entfessele die innere Bitch!

Nele Bach

# Impressum

1. Auflage

Copyright: 2022 Nele Bach

Coverbild: holailustrations@istockphoto.com

Covergestaltung: Nele Bach

[diedieimmerfriert@web.de](mailto:diedieimmerfriert@web.de)

Dieses E-Book ist für Ihre persönliche Nutzung lizenziert. Das E-Book darf nicht an Dritte weitergegeben oder weiterverkauft werden.

Wenn Sie das Buch an eine andere Person weitergeben wollen, kaufen Sie bitte eine zusätzliche Lizenz für jeden weiteren Rezipienten. Wenn Sie dieses Buch lesen, es aber nicht gekauft haben oder es nicht für Ihre persönliche Nutzung gekauft wurde, erwerben Sie bitte Ihre eigene Kopie.

Vielen Dank, dass Sie die harte Arbeit des Autors respektieren und würdigen!



- 1 Selbstfindung
  - 2 #gottimregal
  - 3 Ho'oponopono
  - 4 Triviaha
  - 5 Kugelliebe
  - 6 Inneres Kind
  - 7 Wu Wei
  - 8 Aszendent Zwilling
  - 9 Licht und Liebe
  - 10 Sergeant J M aus O
  - 11 Ping Pong
  - 12 Fiktraktion
  - 13 Loslassen
  - 14 Alles ist Energie
  - 15 Mein geistiges Team
- Zusatz: Hilfreiche Tipps für die Suche nach einem geeigneten Coach  
Klappentext



## 1 Selbstfindung

Januar 2021

Corona: Zeit des Rückzugs, des Nachdenkens, der Selbstfindung, des Aussortierens.

Der erste Lockdown war schon merkwürdig. Abgesehen von den wirklich lebensnotwendigen Geschäften haben plötzlich alle anderen geschlossen. Die Kontakte sind stark eingeschränkt. Man kann nicht mehr ins Kino, ins Restaurant, und Urlaub ist auch nicht. Was macht man also mit seiner freien Zeit? Und vor allem: Was macht man jetzt mit seinem Geld?

Online-Shopping geht noch. Die Zustelldienste haben Hochkonjunktur. Und wer auf diese teuflisch neuzeitliche Methode des Einkaufens keine Lust hat, hortet halt Toilettenpapier. Auch, wenn es nicht viel Sinn macht: Hauptsache das hart verdiente Geld wird ausgegeben. Es muss weg, egal wofür. So war es immer, und so soll es auch weitergehen. Ein Hauch von Gewohnheit, ein bisschen Alltag muss schließlich noch sein. Auch, wenn man plötzlich so viel Zeit hat, dass man bemerkt, wie wenig sinnvoll eben jenes Geld oftmals investiert ist.

So ging es mir.

Während es um mich herum und in mir drinnen still wurde, fiel mir plötzlich auf, dass es offenbar nie genug war. Ich brauchte JETZT UNBEDINGT noch DIESE EINE SACHE, damit ich endlich für immer absolut vollkommen glücklich sein konnte. Oder halt nur für die kommenden zwei Tage. Bis ich dann unbedingt diese nächste andere Sache benötigte, die mich für immer und ewig glücklich machte. Oder halt eben noch mal für zwei Tage ... Dann schaute ich, was ich zum immer und ewig glücklich sein noch so brauchte. Alle zwei Tage. Wird schon alles. Zumindest, bis einem der Teufelskreis bewusst wird und man die Lust daran verliert. Oder eben bis das Geld knapp wird.

Und dann? Ich für meinen Teil habe die Zeit genutzt und endlich mal ganz viele der Für-immer-zwei-Tages-glücklich-Macher entrümpelt. Der Traum von einem aufgeräumten,

geordneten Leben rückte in greifbare Nähe. Sogar meinen Mann konnte ich dafür begeistern. Erst half er mir dabei, DVD's auszusortieren, dann sortierte er mich aus. Er möchte so gerne mal wieder glücklich sein. Wir wollen aber Freunde bleiben ...

Ach so ... Ja, gut ... Oder auch nicht ... Wobei ... ??? Habe ich hier gerade irgendwas verpasst??!!

Ich bin verwirrt. Trotzdem versuche ich, Ruhe zu bewahren. Denn damit zu hadern, bringt nix. Zumindest wird das in der Theorie immer so behauptet. Sogar von Leuten, die so etwas noch nicht selbst erlebt haben. De facto lässt es sich aber nun einmal nicht vermeiden. Schnurzegal, was die Theorie oder die Leute sagen! Denn meine innere Bitch hat da auch noch ein Wörtchen mitzureden.

Aus meiner Erfahrung kann ich deshalb berichten, dass man sich nach der fachgerechten Entsorgung von Eheringen, Brautkleid und Hochzeitsalbum gleich viel besser fühlt. Zumindest für zwei Tage.

Die Verärgerung aufzuschreiben soll ja auch helfen. Ob nun in einem Brief an sich selbst oder an den Ex. Das kann man machen, wie es dem persönlichen Empfinden entspricht. Nur senden sollte man ihm die Zeilen nie. Denn dann geht das Theater von vorne los. Und man wünscht sich Ringe, Kleid und Album wieder herbei, um den Frust abermals durch Entsorgung stillen zu können. Damit man sich wieder besser fühlt. Für zwei Tage. Aber gut, es geht halt nicht. Was weg ist, ist weg.

Also muss man doch irgendwie versuchen, damit klarzukommen. Nach vorne schauen. Indem man es sich zum Beispiel zur Aufgabe macht, sich selbst zu finden.

Aber wo genau soll man denn da suchen?

Reisen ist ja gerade schlecht. Also bleibt zur Selbstfindung eigentlich nur der Ort, an dem man sowieso schon ist. Und da Google quasi immer dabei ist, frag ich da mal eben nach.

„Google, wie finde ich mich selbst?“

Auf die Ernährung zu achten und Bewegung an der frischen Luft sollen den Prozess unterstützen. Vor allem aber soll ich mich selbst lieben.

Aha. Und wie geht das? Selbstliebe?

Google ist da zum Teil zweideutig und auch nicht immer ganz jugendfrei. Da ich das gerade überhaupt nicht gebrauchen kann, suche ich in Büchern weiter nach Antworten.

In sechs Wochen gebe ich für Literatur dieser Kategorie ungefähr 200,00 Euro aus. Wie ich inzwischen weiß, macht mich mein exzessives Studium jetzt zu einer Expertin auf diesem Gebiet. Auch, wenn ich all diese Ratschläge nicht wirklich anzuwenden weiß. Und mich selbst habe ich bislang auch nicht gefunden.

Dafür bin ich nun darüber im Bilde, dass offenbar jede Trennung die Chance auf grenzenlose Selbstliebe birgt. Und ich weiß, was Dualseelen, karmische Seelenpartner und Zwillingsflammen sind. Eine stärkere Liebe soll es wohl nicht geben, als die zwischen dualen Zwillings-Karmas. Und irgendwie soll das alles auch noch mega selten sein ...

Offenbar habe ich auch so etwas - irgendwo. Und wenn ich mich für günstige 55,00 Euro im Monat bei einer Singlebörsen anmelde, steigt die Wahrscheinlichkeit, meine karmische Dual-Zwillings-Seele, quasi den anderen Teil meiner Selbst, zu finden. Wenn sie denn genau dort und genau zum gleichen Zeitpunkt auch nach mir sucht.

Die Mitgliedschaft kann ich offenbar monatlich kündigen. Toll! Und die Kontoauszüge über die Abbuchungen hefte ich mir dann in unser gemeinsames Erinnerungsalbum. Damit ich sie später mal unseren Enkelkindern zeigen kann. Oder dem Scheidungsanwalt - je nachdem, in welche Richtung sich das entwickelt.

Das Beste ist aber: Wenn mich meine Dual-Zwillings-Karma-Seele dann auch irgendwann aussortiert (was sich bei einer karmischen Dual Zwillings-Seelen-Brei-Geschichte offenbar überhaupt gar nicht vermeiden lässt), steigen wiederum nochmals meine Chancen auf Selbstliebe! In

dieser Konstellation sogar deutlich mehr, als bei ‚gemeinen‘ Partnern. Wenn die einen verlassen, geht das nämlich auch. Und die Schwingungen der Erde erhört es obendrein ganz enorm. Das wirkt sich dann positiv auf einfach alles und jeden aus.

Mit anderen Worten: Wenn ich wieder verlassen werde, hätte wirklich absolut jeder auf diesem Planeten etwas davon! Sogar der Hermes-Bote, der mir neulich schon wieder ein halb aufgeschlitztes Paket, dessen Inhalt mich für immer glücklich über die kommenden zwei Tage bringen sollte, in den Vorgarten gepfeffert hat. Und auch der Verkäufer aus dem Getränkehandel, von dem ich schwören könnte, er hatte im letzten von mir konsumierten Porno eine der fünf Hauptrollen.

Super!

Aber irgendwie auch merkwürdig ... Ich persönlich finde es eigentlich ganz nett, von meinem Partner angenommen, statt verlassen zu werden. Da wird mir dann auch klar, warum das mit dem positiven Denken (Spoiler: Positives Denken ist für Selbstliebe super wichtig!) oftmals so verzwickt ist. Eine harmonische Beziehung wird von einer disharmonischen offenbar um Längen übertroffen. Wegen der super großen Chance auf mega große Selbstliebe. Das Verlassen-Werden sollte groß gefeiert werden. Nicht die Hochzeit! Na, wenn das so ist: Lass ich mich halt noch ein paar Mal aussortieren. Was tut man schließlich nicht alles, wenn Selbstliebe das Ziel ist?

Soweit ich inzwischen weiß, lässt sich dieses Verfahren über Tinder sogar noch beschleunigen. Denn da geht alles viel unkomplizierter und schneller. Mehr Partner in deutlich kürzeren Abständen. Auch das Verlassen-Werden geht da Schlag auf Schlag. Was dann wiederum die Chancen auf Selbstliebe oder Geschlechtskrankheiten oder beides erhöht.

Aber kann man sich denn selbst lieben, wenn man zur gleichen Zeit unter einer Geschlechtskrankheit leidet? Und ist es erstrebenswert, so etwas zu forcieren? Subjektiv von

meinem ganz persönlichen Standpunkt aus betrachtet: Nein. Aber jeder so, wie er möchte. Ich bin da tolerant. Genau genommen geht es mich ja auch gar nichts an.

Also doch lieber der Weg über die klassischen Singlebörsen. Aber sogar das gestaltet sich in Zeiten von Corona schwierig. Die direkten Kontakte sind ja nach wie vor stark eingeschränkt. Da muss man überhaupt erst mal jemanden finden, von dem man sich aussortieren lassen kann. Oder läuft das dann derweil ausschließlich virtuell?

Aber wie mache ich das dann, wenn ich zum Stillen meines Frusts etwas aus der gemeinsamen Zeit entsorgen will? Alles in den virtuellen Papierkorb verschieben? Mit einem lauten: „Du Penner!“ Die monatlichen Rechnungen der Singlebörsen etwa auch? Letzteres hängt wohl davon ab, ob parallel schon der nächste potentielle Aussortierer in den Startlöchern steht. Einige der Rechnungen könnten unter Umständen noch als leibgewonnenes Erinnerungsstück dienen. Da sollte man lieber nicht zu voreilig sein!

Aber ob diese virtuelle Form der Aufarbeitung am Ende wirklich den gewünschten Effekt hat? Ich weiß nicht ...

Vielleicht sollte ich mich einfach von vorne herein darauf konzentrieren, einen Partner in mein Leben zu ziehen, der zu mir passt. Der mich liebt, und den ich liebe. Wie man das eben so kennt. Aus Hollywood. Und aus den Disney-Filmen. Nix Selbstliebe. Sondern Harmonie durch gegenseitige Liebe. Das steigert doch sicher auch das eigene Wohlbefinden? Dann hätten mein Dual-Karma-Zwilling, der Hermes-Bote und die Porno-Brause halt Pech gehabt!

Mit einem zu mir passenden Partner könnte ich dann auf persönlicher Ebene ganz entspannt weiter wachsen. Er dann ja auch. Ein bisschen jeder für sich und ein bisschen gemeinsam. Was meiner Vorstellung von einem glücklichen Leben schon eher entspricht, als immer wieder dieselbe Baustelle, die da heißt ‚Partnerschaft‘ zu bearbeiten. Es gibt ja schließlich noch andere Dinge, die ich erleben, und andere Erfahrungen, die ich machen möchte. Wie es ist,

verliebt zu sein, weiß ich doch längst! Dass dieses Gefühl nicht ewig anhält, ist mir auch klar. Ist halt alles eine enorm von Hormonen gesteuerte Angelegenheit.

Mitunter kann es schon anstrengend sein, seinem Gegenüber vorzuspielen, man trägt lieber die nicht atmungsaktive Satin- statt der angenehmen Baumwollunterwäsche. Und natürlich immer Strings! Die olle Strippe ist TOTAL bequem zwischen den Backen. Wirklich! Und das sagt man nicht nur, um ihm zu gefallen, sondern weil man einfach total hip ist. Mit 38 ...

Deshalb ist man auch permanent super gut drauf, hat keinerlei Wehwehchen und sieht schon kurz nach dem Aufstehen aus, als wolle man Helene Fischer bei der Trapez-Nummer doubeln.

Und selbstverständlich bekocht man den Partner SUPER gerne! Selbst dann, wenn man vorher nie gekocht hat. Das Kochen an sich sogar zutiefst verabscheut, weil man vorher schon weiß, dass, ganz gleich, ob oder wie die Brühe schmeckt, man den ganzen Krempel anschließend wieder sauber machen muss. Eine Stunde lang. Nachdem man vorher schon zwei Stunden mit der Zubereitung zugebracht hat. Damit ihm dann (nach dem Putzen, wohlgemerkt!) plötzlich einfällt, dass er UNBEDINGT JETZT noch schnell ein Brot backen muss. Und man anschließend halt noch einmal eine Stunde die Küche putzt.

Kein Thema!

Und wenn man aus dem Badezimmer kommt, duftet es selbstverständlich immer nach Rosen. Die merkwürdigen Geräusche davor? Da ist einem dann wohl versehentlich der Heiligenschein ins Waschbecken geplumpst. Hoppla!

Nee, nicht hoppla. Schrecklich!

Aber so ist das in der Verliebtheitsphase. Man ist einfach NIE MÜDE. Und die herumliegenden Socken stören ÜBERHAUPT NICHT. Die räumt man eben noch schnell weg. Denn man räumt schließlich SUPER GERNE auf. Nicht, weil man es gerne ordentlich mag. Sondern weil man Erfüllung

darin findet, ein- und dieselbe Tätigkeit fünfmal täglich zu wiederholen. Halleluja!

Anschließend schlüpft man dann in der nicht atmungsaktiven Unterwäsche bei einer Zimmertemperatur von zwanzig Grad (ja, ich weiß - Männer verstehen das jetzt nicht) durchgefroren zu ihm unter die Decke, wo man sich gemeinsam mit ihm MEGA auf das dröftel Finale der Bundesliga freut.

Zelten? Mag man SUPER gerne! Und so eine Wandertour im Februar, bei der auch nach fünf Stunden des Umherirren keine Toilette in Sicht ist, und Frau dann halt eben (nachdem sie sich die olle Strippe aus den Backen gezogen hat) gehockt (im ungünstigsten Fall gegen das eigene Hosenbein oder auf die neuen Schuhe, die in der veganen Bio-Variante fünf Mal (!!!) teurer sind, als in der mit Leichenteilen) in den Wald pinkeln muss, während einem nebenbei die Harnröhre zufriert, wollte man auch SCHON IMMER mal machen!

Oder ist vielleicht genau da der Haken? Vielleicht fängt Selbstliebe genau da an? An genau dem Punkt, an dem man - vor allem und zu allererst - sich selbst gegenüber eingesteht, dass man, wie jeder andere Mensch auf diesem unglaublich schönen Planeten, auch mal einen schlechten Tag haben kann. Und darf! Und herumliegende Socken die Laune absolut nicht heben - schon beim ersten Mal nicht. Dass man eine eigene Meinung hat und nicht immer alles gut finden muss. Schon gar nicht das selbst gebackene Brot, das bestimmt um ein vielfaches gesünder für die Verdauung, aber umso schädlicher für den häuslichen Frieden nach dem Hausputz ist.

Dass man in dieser verdammten sch\*\*ß Satin-Spitzenunterwäsche, die oftmals auch nicht dehnbar ist und kratzt, mitunter (trotz der kalten Füße) so stark schwitzt, dass die Blase sich aus eigenem Antrieb vorübergehend in einen meditativen Zustand versetzt, weil ihr keinerlei Flüssigkeit mehr zugeführt wird und sie deshalb eh nix zu tun hat.

Und dass man im Badezimmer eben nicht immer nur Pipi muss. Sondern auch eine Verdauung hat, und die merkwürdigen Geräusche eben nicht vom ins Waschbecken geplumpsten Heiligenschein, sondern von etwas anderem, das in ein anderes Becken hinein geplumpst oder gerührt ist, herrühren. Schließlich gehört das zu den normalsten Dingen der Welt! Warum wird es dann so oft zu vertuschen versucht? Wo doch jeder genau weiß, dass es gar nicht anders möglich ist? Tut man oben etwas herein, muss es, im günstigsten Fall unten, auch wieder hinaus.

Aber egal, ich schweife ab ...

Mit 24 sieht man vieles noch anders. Da nimmt man die Anstrengungen des Verliebt-Seins durchaus in Kauf. Vierzehn Jahre später widmet man sich lieber anderen Dingen, als zu verschleiern, dass man nicht vom Planeten ‚Victoria´s Secret‘ stammt.

Ja, die zu enthaarenden Stellen werden tatsächlich nicht weniger. Im Gegenteil. Trotzdem will ich mich deshalb nicht alle zwei Tage damit beschäftigen müssen, das zu vertuschen. Und auch die Haut wirft in manchen Situationen merkwürdige Falten. Falten, die da so vor zwanzig Jahren noch nicht waren. Das könnte mich einerseits natürlich deprimieren. Andererseits könnte ich mich aber auch darüber freuen.

Juchhe, ich werde älter! Schließlich ist das der natürliche Lauf der Dinge.

Und während ich das alles schreibe, überkommt mich plötzlich der Gedanke, dass ich vielleicht doch eine leise Ahnung von Selbstliebe habe. Es besteht also doch noch Hoffnung – für mich, für die Schwingungen der Erde und somit auch für den Hermes-Boten und die Porno-Brause.

## 2 #gottimregal

Immer noch Januar 2021

Freitag Abend und immer noch Corona-Lockdown.

Ich sitze zuhause. Das ist nicht ungewöhnlich. Ich bin gerne zuhause. Da habe ich Kaffee, meine Wärmflaschen (ja, Plural!), den Fernseher und meine Bücher. Und ich kann in Jogginghose, ohne BH und ohne Mundschutz herumlaufen. Alles ganz entspannt. Wäre da nicht die Misere, dass ich ja getrennt und noch nicht aus dem einstmals gemeinsamen Domizil ausgezogen bin.

Und ich leide seit Wochen unter einem Ohrwurm.

Meine innere Stimme ist es nicht, die da zu mir singt. Denn sie ist eindeutig männlich. Freundlich, aber mit Nachdruck beharrt sie darauf, dass ich (ich, nicht sie) ein Bier will – nichts anderes. Und das tut sie vorm Einschlafen, nach dem Aufwachen, beim Essen und einfach immer.

Das ist seltsam. Denn eigentlich trinke ich viel lieber Kaffee. Schon allein deshalb, weil ich dafür nicht extra zu Porno-Brause muss. Beim letzten Mal hat er mich angesehen, als ahnte er, dass ich Pornos gucke. Das ist mir unangenehm. Seitdem trinke ich nur noch Leitungswasser. Und halt eben Kaffee.

Die Stimmung daheim ist so lala. Man geht sich eher aus dem Weg. Wo früher miteinander gesprochen, geplant, gealbert und ferngesehen wurde, lebt nun jeder für sich selbst. Ist ein bisschen merkwürdig. Ständig fragt man sich: Ist das jetzt gut oder nicht? Der radikale Neustart? Mit 38 ...?

Ich weiß es nicht. Und das ist frustrierend.

Der Bierwurm ist mir dabei auch keine große Hilfe. Denn er kommuniziert recht einseitig. Auf meine Bedürfnisse nimmt er dabei keine Rücksicht.

Schon die Woche war durchwachsen. So richtig habe ich nicht gewusst, wohin mit mir. Die Grübelei und das Gefühlschaos vermiesen mir die Laune. Zur Ablenkung habe ich wieder gelesen. Über duale Zwillingskarmas.