



VON AUBEN NACH INNEN

Jeannine Goldberg

Ich danke meiner Mutter.
Ohne dich wäre ich nicht hier,
du hast mir mein wundervolles Leben geschenkt.
Danke.

Ich liebe dich!

Außerdem geht mein Dank an meine Schwester.
Ich habe das Gefühl, du kennst mich manchmal besser
als ich mich selbst.
Ich danke auch meiner Cousine.
Du siehst Dinge in mir, die ich nicht zu sehen wage.

Ich liebe euch,
from the bottom of my heart.

Das Leben ist ein Gefühl.

Berühre es mit all deinen Sinnen.

Schließe deine Augen und atme es tief ein,
sieh genau hin.

Wenn du richtig hinhörst, schmeckst du diesen
wundervollen Duft.

Inhaltsverzeichnis

1. Vom Suchen
2. Follow the white rabbit
3. Die Frage
4. Über die Geduld
5. Als ich auf Reisen ging
6. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen
7. Stille
8. Eine alte Hindulegende besagt,
9. Steine
10. Lebenskompass
11. Spring!
12. Veränderung
13. Im Herzen Käse
14. Tiefe
15. Raus aus dem Drama
16. Spiritualität
17. Energien, Frequenzen, Schwingung
18. Go with the elements of nature
19. Umwege
20. Eine Hommage an das Leben und die Sache mit dem Happy End
21. Er
22. Inseln
23. Die Antwort
24. Wann genau beginnt oder endet etwas

Epilog
Zitatnachweise

1.

Vom Suchen

Die Physik der Sucher

Eine Kraft in der Natur, die von so realen Gesetzen regiert wird, wie das Gesetz der Schwerkraft.

Wer mutig genug ist, alles Vertraute und Wohltuende hinter sich zu lassen, egal was, vom Haus bis zu alten Verletzungen, und sich auf die Suche nach der Wahrheit macht,

sei es nach innen gewandt oder nach außen, und wer wahrhaft gewillt ist, alles, was ihm auf dieser Reise passiert, als Schlüssel zu betrachten,

und jedem, der ihm unterwegs begegnet als Lehrer zu akzeptieren, und vor Allem, wer dazu bereit ist, sich unangenehmen Realitäten, die einen selbst betreffen, zu stellen und diese zu verzeihen, dem wird sich die Wahrheit offenbaren.

Ich beginne dieses Buch ganz bewusst mit einem Zitat aus dem Film *Eat Pray Love*, da mich dieser Film sehr geprägt hat. Dieses Gefühl der inneren Lehre, das sie beschrieb; ich fühlte mich nie verstandener und war nicht mehr alleine damit. Dieser Film ist Balsam für die Seele, die wundervolle Julia Roberts, Italien mit Wein und bestem Essen, ein Ashram in Indien, wer wünscht sich nicht einen Richard Jenkins alias Richard aus Texas dort an seiner Seite und zu guter Letzt Bali, dort, wo die Liebe wartet – das Happy End.

Eine so wunderschöne Geschichte, dass ich am liebsten sofort meinen Rucksack gepackt hätte, um mich auf meine

ganz eigene Reise rund um die Welt und zu mir selbst zu machen, denn auch in mir steckt diese hoffnungslose Romantikerin, die auf dieses eine große Happy End wartet.

Ich ging beseelt und verträumt von diesem Film ins Bett und machte am nächsten Tag so weiter wie immer. Das dachte ich zumindest, doch wenn erst einmal ein tiefer Wunsch beziehungsweise Gedanke gesät ist, nun ja ... Ich sollte meine ganz eigene Reise mit meinem Happy End bekommen.

2.

Follow the white rabbit

Lange lief ich durch mein Leben und fühlte mich so falsch auf dieser Welt, falsch zwischen all diesen Menschen, falsch im Alltag, falsch zwischen meinen Freunden, meiner Familie, falsch in meinem Job.

Immer und immer wieder habe ich mich gefragt: „Das soll alles sein? Das soll das Leben sein?“ Ich rede hier von dem Wort LEBEN. Ich fühlte mich alles andere als lebendig, ich fühlte mich dem Leben eher ausgeliefert, hilflos und fragte mich: „Was soll eigentlich so toll sein an diesem sogenannten Leben?“ Ich fühlte mich wie eingesperrt in einem Käfig – ich funktionierte, aber mit dem Wort LEBEN hatte das alles wenig zu tun.

Ich fühlte mich verloren in dieser Welt und wie Neo in dem Film *Matrix* – auf der Suche.

Es kam wie es kommen musste: Ich war ausgebrannt, innerlich tot – Burn-out.

Alles Unterdrückte steht eines Tages vor deiner Tür und haut dir zur Begrüßung in die Fresse.

Ich könnte es nicht besser beschreiben – Knock-out.

Ich lag am Boden.

Damals dachte ich, das war mein Game over.

Ich hasste das Leben und war mir sicher, das Leben hasste mich ebenfalls. Anders konnte ich es mir nicht anders erklären. Warum sonst passierte mir so etwas Schlimmes? Mein Alltag war plötzlich geprägt von Angst, Panikattacken und hoffnungslosen, schwarzen Gedanken – hinzu kam die Scham über meine Schwäche, versagt zu haben.

Ich versuchte gegen diese Gefühle anzukämpfen, doch auch dafür fehlte mir irgendwann die Kraft. Also ergab ich mich – was nicht bedeutet, dass ich aufgab, nein, denn wenn man verzweifelt am Boden liegt und nicht mehr weiterweiß, schaltet sich unser Urinstinkt ein: Überleben.

Aufgeben war keine Option für mich, ganz im Gegenteil, ich wollte nur noch raus aus diesem tiefen schwarzen Loch.

Das „Problem“ dabei war nur, ich brauchte Hilfe – ich meine, ICH, ICH brauchte nie Hilfe, ich konnte bisher IMMER alles alleine!!! Aber ohne ging es nicht, und plötzlich waren sie da, diese bedingungslosen Hände von Familie und Freunden. Sie wurden mir gereicht und ich brauchte nicht einmal darum zu bitten.

Nun lag es an mir, also nahm ich diese helfenden Hände dankend an und stand wieder auf – Schritt für Schritt, egal wie klein diese Schritte waren, ich ging weiter.

Das Leben machte mir ein Geschenk in Form dieser depressiven Phase – versteht mich nicht falsch, eine Depression ist alles andere schön. Ich behaupte sogar, sie war bis dato mit Abstand die schlimmste Erfahrung, die ich jemals machen musste. An dieser Stelle ein Dankeschön an meine Schwester, die jeden Tag selbstlos für mich da war, so selbstverständlich und liebevoll, als wäre es etwas ganz Alltägliches. Chapeau und ich liebe dich. Gleichzeitig jedoch bin ich rückblickend so, so dankbar für diese Zeit.

Ich denke, es ist der Versuch unserer Seele mit uns zu sprechen, um uns zu sagen, dass wir in die falsche Richtung laufen, weg von uns, aber wir hören nicht zu. Wer nicht hören will, muss fühlen, und so bleibt ihr nichts anderes übrig, als uns einen K.-o.-Schlag zu versetzen, und uns nichts anderes übrig, als die Lauscher aufzusperren. Es ist so einfach und doch so komplex.

Heute weiß ich: Das war kein Game over und ganz sicher kein Versagen. Diese absolute Leere in mir war mein Nullpunkt, meine Chance, mein Wachrütteln aus einem schlafwandelnden Dasein.

The white rabbit - ich folgte ihm, und genauso wie Neo aus dem Film „Matrix“ saß ich nun da und hatte die Wahl: die blaue Pille und so weitermachen wie bisher oder die rote Pille und somit den Hintern hochkriegen und endlich Verantwortung für mich und mein Leben übernehmen.

Und weil ich ich bin, entschied ich mich natürlich für die Farbe der Liebe, und so kam es, dass ich endlich, einfach so, anfang zu leben.

3. Die Frage

Es war nicht so, dass ich mich in einem bestimmten Moment für eine Selbstfindungseise entschieden hätte.

Ich suchte mir kein Ziel, buchte keinen Flug und packte keinen Koffer – auch wenn ich es sehr gerne so gehabt hätte. Im Grunde genommen plante ich keine Reise, ich würde eher sagen, die Reise fand mich.

Nachdem ich wieder Kraft getankt hatte, ging ich zurück in meinen alten Job. Ich war Zahnarzthelferin und arbeitete in der Kieferchirurgie – Erfüllung fand ich darin nie.

Es war ein schöner und sicherer Beruf, keine Frage, aber eigentlich war der einzige Grund, aus dem ich ihn ausübte, der, dass ich ihn eben damals erlernt hatte.. Da mir der Mut fehlte, den Berufszweig zu wechseln, ich aber dringend etwas Neues brauchte, wechselte ich die Praxis. Dort erwarteten mich mehr Gehalt, viele tolle Kollegen und tolle Chefs. Ich machte meine Arbeit gut und wurde somit zur OP-Leitung befördert.

Privat änderte sich nicht viel. Ich war meistens Single; hier und da gab es jemanden, aber nie etwas Festes.

Nach einer gewissen Zeit meldete sich wieder diese Unzufriedenheit, diese Lehre in mir, dieses Suchen, diese Stimme: „Das kann doch nicht alles sein?“

Die Praxiseröffnung in einer kleinen Stadt, sechzig Kilometer von meinem Wohnort entfernt, kam also wie gerufen. Ich packte meine Sachen und wagte einen kleinen Neuanfang. Und wie das so ist, wenn alles neu ist, es ist toll! Siegesicher rannte ich durch diesen neuen Ort und machte mich auf die Suche nach meinem Happy End, mein

Traumprinz wartete hier auf mich, es musste einfach so sein.

Ich lebte mich ein, die Arbeit machte mir so weit Spaß, finanziell konnte ich nicht klagen, ich war gesund, hatte eine schöne Wohnung.

Was das Thema Partnerschaft angeht, hatte ich eine Affäre mit einem Mann, mit dem ich null auf einer Wellenlänge lag, von guten Gesprächen fehlte jede Spur und der Sex, na ja, nicht gut, nicht schlecht.

Ich persönlich bin sowieso der festen Überzeugung, niemand ist schlecht in Sachen Küssen und Sex, man muss nur den richtigen Partner haben – die Chemie muss stimmen, es muss eben funzen. Hier funzte jedoch nichts. Das Vorspiel beginnt eben nicht erst im Schlafzimmer.

Und wieder diese Stimme in mir: „Echt jetzt? Schon wieder?“

Es dämmerte mir – neue Stadt, neue Praxis, same Story.

Eine Erkenntnis, die mich kurz gedankenleer und mit offenem Mund dasitzen ließ – plötzlich war alles so klar und ich erkannte, dass ich mich im Kreis drehte.

So konnte es definitiv nicht weitergehen! Und dann, zum ersten Mal, hinterfragte ich meine Gedanken. Aus dem Satz „Mir begegnen immer die ‚falschen‘ Männer.“ wurde eine Frage: „Warum begegnen mir immer die ‚falschen‘ Männer?“ Und mit zusammengebissenen Zähnen und zugekniffenen Augen fügte ich flüsternd – sodass es auch ja niemand hören konnte – hinzu: „... oder hat das alles vielleicht auch etwas mit mir zu tun?“

Woher diese kleine Eingebung kam, weiß ich nicht, doch durch ein paar vertauschte Worte und das Ersetzen des Punktes am Satzende durch ein Fragezeichen veränderte sich mein Blickwinkel, und das veränderte ALLES – als ob