**Erfahrungsbericht**

**Die Geschichte meiner spirituellen Öffnung**

**Ein Transformationsprozess**

**Die Vision**

Zwischen den Jahren 2008 bis Ende 2010 geriet ich in einen wahren Strudel unterschiedlichster Zustände: Panikattacken, Schwäche-, Schmerz- und Glücksempfinden, Verwirrtheit, Erscheinungen (übersinnliche Wahrnehmungen) nicht enden wollendes Herzrasen, Todesängste sowie größte Klarheit und tiefster Frieden wechselten in rascher Folge.

Viele Jahre Selbsterfahrung, meine Ausbildungen in Meditation und Körperarbeit – vor allem aber das Vertrauen und die Präsenz meines Lebenspartners und meiner Freunde haben mich davor bewahrt freiwillig in eine Psychiatrie zu gehen.

Was ich erlebte, war der absolute Ausnahmezustand. Trotzdem war mir intuitiv schon sehr früh klar, dass es sich dabei um das handelt, was man „spirituelle Krise“ nennt. Ein tiefer Transformationsprozess, nachdem nichts mehr so sein wird wie vorher. Dass er sich auf diese Art und Weise zeigt, so bedrohlich, verwirrend und überwältigend, hätte ich nie für möglich gehalten.

**Ohnmacht und Verdacht auf Herzinfarkt**

Heute weiß ich, dass der „Funke“ sehr wahrscheinlich bei einem offenen Abend mit einem spirituellen Lehrer übersprang, den ich im Januar 2008 zusammen mit Stephan in Hamburg besuchte. Beim abschließenden gemeinsamen Toning - eine Art Obertongesang, beginnt bei mir plötzlich alles zu vibrieren und zu schwingen (später erfuhr ich, dass dabei eine Energieübertragung stattfindet). Ich spüre ungeahnte Kraft durch mich strömen, bin zutiefst ergriffen, mein Geist ist blitzklar, ich fühle mich wach wie nie, ausgedehnt, leicht, frei, in tiefem Frieden.

Zwei Tage später, während meiner Arbeit, ich betreibe zu dieser Zeit eine mobile Massagepraxis, werde ich plötzlich von einem mir unbekannten Schwindel- und Ohnmachtsgefühl übermannt. Mein Herz rast, ich habe Schweißausbrüche und das stets wiederkehrende Gefühl gleich in Ohnmacht zu fallen, nimmt mich in seinen Bann. Ich breche die Massage ab. Auf dem Weg nach Hause, in der S-Bahn, bekomme ich plötzlich Panik und Platzangst. So etwas hatte ich vorher in meinem Leben noch nie erfahren. Völlig verunsichert gehe ich tags darauf zu meiner Hausärztin. Sie checkt mich durch, misst meinen Blutdruck. Plötzlich habe ich wieder Panik, werde dieses Mal sogar wirklich ohnmächtig und rutsche in die Arme der Schwestern. Am EKG-Gerät angeschlossen, komme ich wieder zu mir. Die Diagnose: Verdacht auf Herzinfarkt. Der Notarzt ist schon unterwegs. Im Krankenhaus angekommen, wird der Verdacht durch eine kardiologische Untersuchung nicht bestätigt. Auch sonst sind alle Vitalzeichen unauffällig. Am Abend bin ich wieder zu Hause, fühle mich gut, mein körperlicher Zustand ist normal. Ich bin aber total verstört und habe keine Ahnung was mit mir geschah.

Ich wusste damals noch nicht, dass dies der Beginn einer turbulenten und zum Teil sehr erschreckenden dreijährigen inneren Reise war, einer Odyssee, die mich auf „die Nachtseite der Seele“ katapultiert.

**Mein Inneres fährt Achterbahn, die Energien toben …**

Es beginnt die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich traue mich nicht mehr aus der Wohnung. Jedes Geräusch ist mir unerträglich. Als ob ich von jeder akustischen Welle schmerzhaft erfasst werde und dann mich und mein Körpergefühl völlig verliere. Einige Zeit lebe ich von der Außenwelt komplett zurückgezogen. Alles erschreckt mich, ist mir zu laut, zu schnell, zu viel. Tagelang liege ich erschöpft im Bett, kann nicht essen. Mein Inneres fährt Achterbahn, die Energien toben, mein körperlicher Zustand ist uneinschätzbar. Ich kann nicht alleine auf die Toilette, so schwach fühle ich mich. Herzrasen, Körperzucken, Zittern - immer wieder glaube ich zu sterben. In dieser Zeit ist mein Lebenspartner Stephan bei mir. Anfangs verunsichert, ob es nicht besser sei, professionelle Hilfe zu holen, lässt er sich dann doch auf meinen Prozess ein. Denn bei allem, was gerade geschieht, habe ich eine innere Gewissheit, dass alles, was ich durchlebe, so richtig ist. Stephan wird schnell klar, dass etwas tief greifend geschieht, etwas, dass auch er so noch nie erlebt hat. Er ist sehr berührt und spürt hinter all meinem inneren Chaos, mein Vertrauen und meine große Entschlossenheit, diesen Prozess zu durchlaufen. So lösen sich seine Zweifel schnell auf. Er ist einfach da, unerschrocken, still, stellt keine Fragen und hört mir zu, wenn ich ihm meinen Zustand schildere. Das Sprechen über all das, was mir widerfährt, ist in diesen ersten Monaten für mich „lebenswichtig“.

**Lichtwellen durchfluten meinen Körper**

Ich finde kaum die richtigen Worte um meine Zustände zu beschreiben. Ich fühle mich haut los, ohne Erdung, als ob ich meinen Körper verlasse. Immer wieder habe ich das Gefühl zu sterben – und zwar „jetzt“! Dann gibt es auch wieder Momente vollkommenen Glücks. Lichtwellen durchfluten meinen Körper, Lichtblitze dringen durch mein drittes Auge und treten aus den Füßen wieder aus, Wärme, Weite, uneingeschränkte Freiheit. All diese Erscheinungen geben mir die Kraft weiter zu vertrauen, dass alles was mit mir passiert richtig ist. Was meinen Verstand nicht daran hindert mir Zweifel zu schicken sowie die Angst verrückt zu werden.

Seit Beginn des Prozesses bis heute habe ich im oberen Bereich meines Kopfes ein Geräusch, das sich wie „Grillen zirpen“ anhört. Andere körperliche Phänomene treten plötzlich auf und verschwinden genauso schnell. Zum Beispiel Schmerzen im Kopf, die sich durch nichts lindern lassen, 24 Stunden Tag und Nacht, eine Woche lang. Danach sind sie wie weggeblasen. Dann tritt Taubheit in meinem rechten Ohr auf. Meine Freunde sagen, ich solle zum Arzt gehen, es könne ein Hörsturz sein. Doch ich entscheide mich, meiner Intuition zu folgen und gehe nicht. Nach einer Woche ist die Taubheit, so plötzlich wie sie gekommen ist, wieder weg.

Meine Nächte gestalten sich mit vielen Wachphasen. Wie auf Knopfdruck erwache ich, mein Geist ist blitzklar, ich spüre ein starkes vibrieren in jeder Zelle meines Körpers, wie kleine Fähnchen die kraftvoll durch einen Sturm bewegt werden. Manchmal erwache ich und mein ganzer Körper ist von einer dünnen Decke aus Angst umhüllt. Wenn dann Hingabe passiert - denn ich kann sie nicht machen, und ich durch dieses Gefühl durch tauche, entsteht ein Zustand von Auflösung, manchmal begleitet von den schon erwähnten Lichtwellen und Wärme. Ein anderes Mal erwache ich und mein Körper ist wie mit Starkstrom aufgeladen. Er entlädt sich mit zucken und zittern, was manchmal über eine Stunde anhält und ich anschließend vor Erschöpfung einschlafe.

Bei all diesen Erscheinungen bleibe ich nur die Beobachterin.

Ein anderes Phänomen stellte sich ein und begleitet mich bis heute, mein Atem setzt aus. Ein Heiler bei dem ich eine Session nahm, erklärte mir, dass es sich um den so genannten „Atemschlaf“ handelt. Nach dem Ausatmen entsteht eine lange Pause bis der Reflex des Einatmens wieder einsetzt. Ich kannte das Phänomen bis dahin nur in Meditation. Er sagte mir, es besteht kein Grund zur Sorge. Auch haben mich seine weiteren Aussagen noch einmal in meinem Vertrauen und meinem eigenen Wahrnehmen bestärkt, dass ich mich in einem Transformationsprozess befinde.

Im Laufe der Zeit tritt immer mehr Entspannung ein, die zweifelnden Gedanken werden weniger und ich kann die Gegebenheiten immer besser annehmen.

Selten zeigt sich noch Angst, eher erstaunen, manchmal aber auch Wut, vor allem bei den unangenehmen Zuständen und Empfindungen die mich sehr anstrengen und die ich dann in dem Moment nicht mehr haben will. Oftmals löst es sich durch Weinen oder ein Gespräch mit Stephan oder Freunden.

**Raum zu haben, um zu sein, egal wie …**

Langsam fühlte ich mich stabiler und geerdeter. Ich machte immer wieder die gleiche Erfahrung, die Zustände kommen und gehen und jedes Mal ereignet sich etwas in mir, das ich Integration nenne und innere Freiheit mit sich bringt.

Stephan und ich lebten zu dieser Zeit im Parimal einer Lebensgemeinschaft. Mir wurde bewusst, was für ein Glück ich habe, dort sein zu dürfen, mit meinem Liebsten und Freunden, die mich unterstützen. Vor allem einfach Raum zu haben, um so zu sein, mit all diesen ver-rückten Zuständen, ohne dass mir jemand das Gefühl gibt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Ich spürte wie schmal dieser Grat ist und dass ich schon längst abgestürzt wäre, wenn ich nicht so eine liebevolle und vor allem unerschrockene Begleitung gehabt hätte.

**Die Vision**

Anfang 2009, als mir ein Bekannter von einem leer stehenden Gebäude in der Nähe vom Parimal erzählt, geschieht wieder etwas Sonderbares mit mir. Während er spricht, breitet sich mein Sein plötzlich aus, mir wird heiß und kalt, ein angenehmer Schauer geht durch meinen ganzen Körper und ich fühle mich vollkommen elektrifiziert, wie in Trance. Da weiß ich, eine Vision ist geboren: Ein Platz für Menschen, die sich in einer „spirituellen Krise“ befinden und die dort Raum bekommen, um mit dem zu sein, was gerade mit ihnen geschieht. Eine Gemeinschaft für Menschen in „spiritueller Krise“, die begleitet und das Vertrauen stärkt, dass mit ihnen etwas ganz und gar Natürliches geschieht. Dort finden sie ein Umfeld auf Zeit, wo sie in den Alltag der Gemeinschaft integriert sind, die diese Prozesse kennen. Ein Ort, wo die Zustände nicht dramatisiert werden und wo niemand einem das Gefühl gibt krank oder verrückt zu sein.

Ich denke es gibt einige Menschen, denen es ähnlich ergeht wie mir. Viele, die diese immer wiederkehrenden Ängste und Zustände allein nicht mehr aushalten, suchen den Weg über die Psychiatrie und nehmen dort Medikamente, um wieder „normal“ zu werden und zu funktionieren. Dabei würde ihnen Zeit, Raum und liebevolle Begleitung genügen - so wie mir auch.“