

Maria Färber-Singer

Mein Weg zu mir selbst

Ich-Erfahrungen

1. Auflage 2014

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagbild: „Verbundenheit“, 2013, Maria Färber-Singer

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-300-3

Inhalt

Vorwort	7
1. Die Geschichtenerzählerin. Eine Einleitung	11
2. Wie alles begann	19
„Deutsch ist die Erde“	19
Der Gast ist König.....	23
Man wird nicht einfach so geliebt	30
„Und bist du nicht willig, so brauch‘ ich Gewalt!“	34
Krank sein bringt Zuwendung	39
Es ist zum Ausreißen.....	40
In der Ferne liegt das Glück.....	43
Angst zu spüren ist gefährlich.....	45
Wer an Gott glaubt, glaubt nicht an sich selbst	49
Beziehungen sind etwas sehr Kompliziertes	53
Eine Frau zu sein macht keinen Spaß	59
Bildung macht frei.....	67
3. In die Welt hinaus	77
Endlich frei, oder?.....	77
Was ich nicht will.....	79
Was ich will.....	86
4. Die Liebe bahnt sich einen Weg	89
Die Liebe gibt es	89
Partnerschaft. Wie geht das?.....	93
Mein Körper leidet. Was hat er nur?	96
Eine Frau zu sein macht doch Spaß	100
Unmögliches wird möglich	106
Angst? Ich?.....	113
Ich muss die Welt retten	116
Schubs in einen neuen Lebensabschnitt	119
Plötzlich Mama	124

5. Die Angst kommt aus ihrem Versteck	133
Mein Körper leidet. Was soll ich verändern?	133
Partnerschaft. Ein heilsamer Ort.....	136
Karriere ohne Leiter.....	145
Erahnen, wer ich bin	151
Die Wende verkleidet sich als „Burnout“	155
6. Der Blick auf mich selbst wird frei	165
Es sind die Gedanken, die Angst machen	167
Ich bin der Wandel	174
Heilung geschieht.....	177
Es braucht Mut, mich selbst zu zeigen	180
Es gibt MICH. Unglaublich!	183
7. Ein Herzenswunsch wird Wirklichkeit, oder:	
Wie mir bewusst wird, wer ich bin	185
Ein Haus.....	185
Wandel in der Familie setzt Schaffenskraft frei.....	196
Sehen, wer ich bin	201
Eine neue Beziehung zu Geld	206
Der Herzenswunsch hat sich erfüllt	208
Dankbarkeit und Würdigung als Schlüssel für erfolgreiches Kreieren.....	210
Und weiter geht's	215
8. Vom Überlebensmodus in das schöpferische Sein	219
Über die Rolle der Tochter zur Einzigartigkeit	219
Über die Rolle der Mutter in die Verbundenheit.....	230
Über die Rolle der Partnerin zur Selbstliebe	235
Über die Rolle der Kranken zur gelebten Freude	247
Über die Rolle der Helferin in das „ICH BIN“	261
9. Was Wirkt	269
Danke	283

Vorwort

Dieses Buch will den Wandel als Ausdruck des Lebens bewusstmachen. Es will vermitteln, dass sich das Leben auf wunderbare Weise wandeln kann, wenn es gelingt, Veränderungen anzunehmen und somit dem Fluss des Lebens zu folgen. Wandel ist nichts, das einmal beginnt und dann wieder aufhört. Es ist ein fortlaufender Vorgang, weil nichts je so bleiben kann, wie es ist. Indem wir einverstanden sind damit, ermächtigen wir uns selbst, seine Entwicklung mitzugestalten. Den Wandel mitzugestalten macht uns zu kreativen Menschen und führt uns zum bewussten Kreieren aller Erfahrungen.

Gelingt es uns, auch noch den Tod als ultimativen Wandler zu erkennen, befreien wir uns selbst von der größtmöglichen Angst und versetzen uns in die Lage, Veränderungsprozesse als Motor des Lebens zu sehen und uns bewusst und willentlich die nächste Kreation zu erlauben. Um bewusst und willentlich zu kreieren, ist es gut zu wissen, wie Wandel geschieht. Was sind seine Auslöser? Was sein Gewinn? Wie kann er sich auswirken? Was ist unsere Rolle in dem Ganzen? Worauf sollten wir achten? Warum sollten wir überhaupt damit einverstanden sein?

Diese und ähnliche Fragen stellte ich mir, nachdem wie aus dem Nichts die Idee zu diesem Buch in mir aufgetaucht war. Dann bekam ich aus derselben Ebene „den Tipp“, meine eigenen Veränderungsprozesse anhand diverser Rollen zu beschreiben und mit ihnen gemeinsam „zurück“ zu schauen: Was hatte die Geschichtenerzählerin vor? Wo kam die Liebende her? Was ist eigentlich aus der Tochter geworden? Welche Entwicklungschancen verbergen sich in Partnerschaften? Wozu hat mich der Körper eingeladen und was hat er mich gelehrt? Was geschieht, wenn ein bis dato undenkbarer Herzenswunsch plötzlich die Regie in die Hand nimmt und Wunder über Wunder entstehen lässt? Und was hat mich letztendlich dabei unterstützt, meinen Überlebensmodus zu beenden und in den Schöpferstatus zu kommen?

Ich wusste immer schon, dass jeder meiner Schritte Sinn macht, auch der unangenehmste. Ich wusste auch, dass ich es bin, die damit einverstanden ist und die diesen Weg gehen will. Was mir nicht bewusst war und was ich beim Schreiben deutlich erkennen konnte, ist, wie punktgenau ich mich selbst geführt habe. Immer schon. Setzte ich zu Beginn meines Lebens einen Fuß vor den anderen wie ein Kind, das gehen lernt, trat ich im Laufe der Jahre immer bestimmter auf, wählte zunehmend den Weg, den ich gehen wollte, und versetzte mich schlussendlich in die Lage, jeden Schritt zu einem Genuss werden zu lassen.

Deutlich wie nie zuvor kann ich sehen, was der Zweck dieser Reise war und was ihr Ziel: die Auflösung der Angst und das Ankommen in der Liebe. „Die Liebe“ zeigte sich mir schließlich als das geheimnisvolle Ganze, nach dem ich mich immer gesehnt hatte, als die wohligh satte Einfachheit, die alles beantwortet und die keine Fragen aufwirft. Wieder in MIR zu Hause angekommen, ließ sie mich wissen, dass ich mit einem liebenden Herzen auf die Erde gekommen bin. Auf eine Erde voll von Angst. Stück für Stück habe ich die Angst in meinen Körper aufgenommen und sie zunehmend mein Leben führen lassen. So sehr, dass ich sogar Jahrzehnte lang Angst davor hatte, das zu sehen. Ich wollte und konnte es nicht wahrhaben, wie sehr mein Denken und mein Verhalten davon bestimmt wurden. Dies zu verdrängen fiel mir auch gar nicht schwer, denn darüber wollte kaum jemand sprechen: Angst, nicht zu genügen, Angst vor Blamage, Angst, nicht dazuzugehören, Angst vor Unerwartetem, Angst vor Gewalt, Angst, zu versagen, Angst, Angst, Angst. Meine Welt war voll davon.

Meinen Weg heraus aus der Angst und hinein in die Liebe bin ich in Beziehung mit Menschen, Tieren, Orten, mit meinem „inneren Team“, mit meinem „Himmel“ und mit meinem Körper gegangen. Sie alle unterstützten mich dabei, ich selbst zu werden, vollkommen unabhängig davon, wie ich die Beziehung im Augenblick erlebte und bewertete. Rollen wie „die Tochter“, „die Partnerin“ und „die Kranke“ wandelten sich an den Stellen, an denen ihre Aufgaben erfüllt waren, in das Bewusstsein, dass sich alles in einen Ozean der Liebe ergießt und kein Ende hat.

Ich freue mich, wenn durch das Lesen dieses Buches Ihr Interesse an einem Leben in Freude und Freiheit verstärkt wird und wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich ermutigt fühlen, weiterzugehen, auch wenn der nächste Schritt nicht gerade einladend daherkommt. Ich freue mich, wenn ich Ihnen die

Schönheit des Wandels ein gutes Stück näherbringen kann und Sie ihn mit mir feiern. Ich wünsche Ihnen und mir, dass wir uns gemeinsam darüber freuen, wenn der Humor einen wohltuenden Abstand zu den scheinbaren Wichtigkeiten herstellt und uns von allem befreit, was uns nicht mehr dient.

Viel Freude beim Lesen!