

Teal Swan

*Befreie dich
durch Selbstliebe*



Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichten Lesbarkeit zuliebe wurde zumeist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. verzichtet. Selbstverständlich soll die übliche männliche Form den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:

Shadows before Dawn

Copyright © 2015 by Teal Swan

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

Deutsche Ausgabe:

© 2015 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Traudel Reiss

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-297-0

*Dieses Buch ist meinem 21 Jahre alten Selbst gewidmet,
aus dessen Ringen um Selbstliebe letztendlich dieses Buch
hervorgegangen ist.*

*Dieses Buch ist zudem allen Wesen gewidmet,
die sich kein anderes Leben mehr wünschen,
sondern voller Mut und Tapferkeit bereit sind,
ihr Leiden in Freude zu verwandeln und ihren Hass in Liebe.
Damit ist dieses Buch auch dir gewidmet.*

*Mögest du die erste, letzte und einzige Liebe kennenlernen,
die es jemals gibt oder geben wird ...
die Selbstliebe.*

Inhalt

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Vorwort: | Das Nichtliebenswerte lieben | 9 |
| TEIL I: | Verlorene Liebe – wiedergefundene Liebe | 10 |
| Kapitel 1: | Verlorene Kindheit | 11 |
| Kapitel 2: | Natur, Nahrung, Nirgendwo | 19 |
| Kapitel 3: | Meine erschütternde Reise zur Selbstliebe | 31 |
| Kapitel 4: | Meinen Sinn finden | 47 |
| Kapitel 5: | Synchronizität | 59 |
| Kapitel 6: | Ein Leben in Selbstliebe | 69 |
| Teil II: | Teals Toolkit der Selbstliebe | 74 |
| Einführung: | Wie das Toolkit der Selbstliebe verwendet wird | 75 |
| Tool #1: | 365 Tage der Selbstliebe | 83 |
| Tool #2: | Sie haben es verdient! | 87 |
| Tool #3: | Die wichtigste Entscheidung, die Sie jemals treffen werden | 97 |
| Tool #4: | Sich seine Tasse füllen | 103 |
| Tool #5: | Selbstwertgefühl entwickeln | 109 |
| Tool #6: | Aus dem Gefängnis unserer Überzeugungen ausbrechen | 117 |
| Tool #7: | Grand Canyon der Affirmationen | 129 |
| Tool #8: | Sich von Schuldgefühlen freisprechen | 133 |
| Tool #9: | Sich selbst zum Ausdruck bringen | 141 |
| Tool #10: | Sich dem Mitgefühl verschreiben | 147 |

| | | |
|------------------|--|-----|
| Tool #11: | Der Liebesbrief | 153 |
| Tool #12: | Seinen Körper lieben | 159 |
| Tool #13: | Das Trojanische Pferd | 173 |
| Tool #14: | Die Magie der Spiegelarbeit | 177 |
| Tool #15: | Spielen üben | 183 |
| Tool #16: | Schluss mit dem Gang zum Eisenwarenladen | 189 |
| Tool #17: | Lernen, <i>Nein</i> zu sagen | 203 |
| Tool #18: | Schluss mit der Opferrolle! | 211 |
| Tool #19: | Sich für das Glück entscheiden | 221 |
| Tool #20: | Bewusstes Umschwenken | 229 |
| Tool #21: | Liebe ist zum Geben da | 237 |
| Tool #22: | Sich vom Haken der Perfektion frei machen | 243 |
| Tool #23: | Fehler annehmen | 251 |
| Tool #24: | Die Gefahr des <i>Sollens</i> | 259 |
| Tool #25: | Den acht Gesichtern der Selbstsabotage die Stirn bieten | 263 |
| Tool #26: | Ausmisten | 275 |
| Tool #27: | Das innere Kind adoptieren | 283 |
| Tool #28: | Durch gesunde Abgrenzung sich selbst vertrauen | 291 |
| Tool #29: | Seine Berufung leben | 301 |
| | Ein Liebesbrief für die Zukunft | 313 |

DAS NICHTLIEBENSWERTE LIEBEN

Wir alle wissen auf einer Ebene, wie wichtig es ist, uns selbst zu lieben. Doch wenn wir dann zu hören bekommen: »Du musst einfach nur dich selbst lieben«, dann ist das, als ob man einem Kind im Kindergarten sagte, es müsse eine Physikgleichung auf Universitätsniveau lösen. So wie das verwirrte Kind haben auch wir keine Ahnung, wo wir anfangen sollen. Wir lieben uns nicht, und das schon eine ganze Weile. Deshalb wissen wir auch nicht, wo wir damit beginnen sollen und in welche Richtung es geht.

Eines kann ich versichern: Beim Thema »Leidenschaftlicher Selbsthass« bin ich eine Expertin. Meine Reise in ein neues Leben war lang und kompliziert. Ich wusste, ich konnte mich nicht mehr weiterverletzen, ich musste lernen, mich zu lieben ..., sonst wäre es um mich geschehen.

Das Buch, das Sie nun in Händen halten, erzählt zum einen meine erschütternde Reise zur Selbstliebe und beschreibt zum anderen die Techniken und Methoden, mit deren Hilfe ich mir selbst das Leben gerettet habe.

In Teil I erzähle ich meine bewegende Geschichte. Ich bin der Beweis dafür, dass Selbstliebe möglich ist, sogar für noch so verzweifelte Menschen und unter schwierigsten Umständen.

In Teil II stelle ich mein Toolkit für Selbstliebe vor: 29 Techniken, die ich auf meiner Reise gelernt habe und die, wie ich glaube, auch Ihnen helfen werden. Auf diesem Weg ist jeder willkommen. Manche Schritte sind klein, andere größer – was eben für Sie gerade passt und stimmig ist. Sie können es langsam angehen lassen oder voll ins kalte Wasser springen. Sie haben nichts zu verlieren, können aber ein Leben voller Liebe erlangen.

TEIL I

Verlorene Liebe – wiedergefundene Liebe

VERLORENE KINDHEIT

Ein schwieriger Anfang für ein Kind

Für die Reise vom Selbsthass zur Selbstliebe hatte ich keine Straßenkarte. Sie nahm für mich ihren Anfang in einer emotionalen Hölle. Ich war selbstmordgefährdet, und mein Leben war hoffnungslos. Oft bahnte ich mir auf Händen und Knien meinen Weg zu diesem Ort der Freiheit, Freude und Liebe, an dem ich mich heute befinde.

Ich kann Ihnen versichern: Es war die Mühe wert. Das sage ich so einfach, weil ich jetzt auf der anderen Seite stehe. Aber ich verspreche Ihnen: Auch Sie werden dort ankommen, wenn Sie einfach einen Schritt nach dem anderen in Richtung Selbstliebe gehen, selbst wenn Sie schlimmste Schmerzen, Herzschmerz und Verzweiflung durchlitten haben.

Ich würde Sie nicht auffordern, sich mit offenem Herzen dieser Reise anzuschließen, wenn ich nicht selbst erst einmal mein Herz öffnete und Ihnen erzählte, wie ich an den Punkt gekommen bin, an dem ich heute stehe. Aber eine Warnung vorab: Meine Geschichte ist nichts für schwache Nerven!

An sozialen Standards gemessen, waren meine Mutter und mein Vater gute, liberale Menschen, die ihr Leben dem Studieren, dem Streben nach Gerechtigkeit und Gleichheit sowie dem Umweltschutz verschrieben hatten. Sie waren in den 1960er- und 1970er-Jahren groß geworden, hatten eine gute Ausbildung genossen und waren Hippie-Aktivisten. Was ihnen damals selbst nicht klar war: Beide hatten zum Zeitpunkt meiner Geburt ihr eigenes emotionales Trauma noch nicht bewältigt, aber sie lernten sich

kennen, heirateten und gründeten eine Familie wie so viele andere ihrer Altersgenossen.

Mein Vater stand dem Thema »Kinder haben« zwiespältig gegenüber, doch für meine Mutter war Mutterschaft so etwas wie die Berufung ihres Lebens. Sie träumte von einer perfekten Beziehung zu ihren Kindern, und als sie erfuhr, dass sie mit einem Mädchen schwanger war, stellte sie sich ganz genau vor, wie dieses kleine Mädchen sein würde. Ihre Tochter, so meinte sie, würde eine exakte Kopie ihrer selbst sein, sie hätte ein freundliches, glückliches Kind mit denselben Interessen wie sie, welches vollkommen in die Familie passen würde. Und vor allem würde diese perfekte Tochter ihr ihren Wert als Mensch und Mutter bestätigen; zumindest war das ihr Traum.

Es muss für sie ein ziemlicher Schock gewesen sein, als ich so nach und nach meine eigene Persönlichkeit entwickelt habe, denn wie sich ziemlich schnell zeigte, war ich ganz anders. Ich entsprach in keiner Weise dem Bild in ihrem Kopf davon, wie ihr Kind sein würde und wie es wäre, Mutter zu sein. Und so fühlte sich meine Mutter wertlos – genau wie in ihrer eigenen Kindheit.

Oft wusste sie einfach nicht, was sie mit mir anfangen sollte, und daraus entwickelte sich eine nahezu fatale Dynamik. Meine Mutter hatte keine Beziehung zu mir und suchte bei Erziehungsmethoden Zuflucht, die Liebe an Bedingungen knüpfte, insbesondere wenn sie aufgeregt und nervös war. Mein Vater war emotional apathisch. Nach außen hin hatte ich ein Bilderbuchleben – wir lebten in einem schönen Haus, und ich war gut versorgt. Doch emotional betrachtet, war mein Leben eine Qual.

Ein Mädchen mit zu vielen »Gaben«

Meine Eltern erklärten, sie liebten mich, aber oft gaben sie auch zu, dass sie nicht wussten, *wie* sie mich lieben könnten. Es fiel beiden so schwer, mit mir in Beziehung zu treten, dass in meiner Kindheit ständig zwei »lustige« Geschichten erzählt wurden, die für mich als Kind beide extrem verletzend waren.

Die eine Geschichte lautete: Eines Tages würde ein Raumschiff mit Außerirdischen kommen und mich mitnehmen – ich war für sie einfach so *fremd!* Die zweite Geschichte, die ich hasste, aber oft zu hören bekam, wenn sie mit mir wieder einmal gar nichts anfangen konnten, lautete: »Die Beeswaxes haben unser Baby.« Das klingt lächerlich, aber es hatte damit zu tun, dass das Krankenhauspersonal in New Mexico, wo ich geboren wurde, fast durchgängig Hispanoamerikaner waren, die Spanisch sprachen. Der Nachname meiner Eltern (Bosworth) war für sie furchtbar schwer auszusprechen und zu buchstabieren; als sie mich vom Kinderzimmer auf die Wochenbettstation rollten, stand auf dem Zettel an meinem Kinderbettchen als Name »Beeswax«.

Diese Kluft zwischen meinen Eltern und mir wurde noch um das Hundertfache dadurch vergrößert, dass ich mit übersinnlichen Fähigkeiten auf die Welt kam und außergewöhnliche Begabungen hatte, die in meiner Familie niemand verstehen konnte. Das ist schwer zu erklären; unsere Sinnesorgane agieren als Filter, um die Reize der Umwelt zu filtern, wodurch wir feste Objekte und all die ganz normalen Dinge in der Welt wahrnehmen können. Als kleines Kind hatte ich das Gefühl, meine Filter wären »durchgebrannt« und zerstört. Als ich älter war, wurde mir klar, dass ich an sensorischen Integrationsstörungen litt; dann wusste ich, warum ich als kleines Kind Tag für Tag solche Schwierigkeiten mit meinen Fähigkeiten hatte.

Es ist natürlich immer schwierig zu erklären, inwieweit ich anders »sehe« als andere Leute, denn ich habe nur eine vage Vorstellung davon, wie andere Menschen sehen. Das ist das Schöne an der individuellen Perspektive, macht es aber auch schwierig, wirklich zu verstehen, wie *anders* ich die Welt sehe, verglichen mit dem, was die meisten Menschen als »normal« betrachten.

Ein Beispiel: Sie und ich nennen dieselbe Farbe *Gelb*, aber in Wirklichkeit sehen wir völlig unterschiedliche Farben, geben ihnen aber denselben Namen. Dinge, die solide sein sollten, erscheinen für mich überhaupt nicht fest, aber erst als ich in die Grundschule kam, wurde mir klar, dass andere Leute *nicht* dasselbe sehen wie ich.

Erst mit 24 begann ich, den Leuten zu erklären, was ich wahrnehme und wie radikal sich das unterscheidet von dem, was andere sehen und wie sie das sehen. Als ich erkannte, wie tief das alles ging, war ich zunächst schockiert, aber inzwischen hatte ich ja Zeit, das besser zu analysieren, und ich versuche, das kurz zu erklären, denn meine persönliche Geschichte ergibt mehr Sinn, wenn Sie verstehen, was ich in meiner Kindheit und Jugend mitgemacht habe und was ich nach wie vor tagtäglich bewältigen muss.

Die Welt radikal anders erleben

Grundsätzlich sehe ich alles auf der Welt nicht als etwas Festes, sondern als »Schwingung«. Für mich entscheiden die Amplitude und Frequenz der Energie darüber, wie (und in welcher Form) diese bestimmte Energie für mich zum Ausdruck kommt. Wie ich glaube, besteht alles im Universum aus sich bewegender Energie – das nenne ich *Schwingung* –, und alles, was schwingt, vermittelt Informationen bzw. wirkt sich auf Informationen aus. Diese Schwingung entscheidet darüber, in welcher Form sich Energie manifestiert. Physische Dinge sind einfach nur Ausdruck von Energie; damit sind feste Objekte mehr oder weniger eine Illusion, die ich nicht habe und auch nicht wirklich sehen kann.

Seit meiner Geburt sehe ich auch Auras, also Gedankenformen, die Informationen zu physischen Strukturen, mit denen sie verbunden sind, übertragen und von ihnen empfangen, beispielsweise dem menschlichen Körper. Für mich stellt eine Aura um eine Person oder eine Sache Formen, Farben, Textur, Schattierungen, Klänge und Muster dar und strahlt auch Licht aus. Das hat meine kindliche Welt mit Farbe versehen und lebendig gemacht, und naiv, wie ich war, dachte ich, jeder könnte diese Aura sehen.

Wie ich feststellte, übermitteln mir die verschiedenen Merkmale einer Aura nützliche Informationen über die physische Person oder Sache, mit der die Aura verbunden ist. Manchmal erfahre ich dadurch so gut wie die ganze Geschichte eines Menschen. Eine Aura reagiert auf einen Gedanken und passt ihre Merkmale dann

diesem Gedanken an. Auras sind sehr empfänglich für Interaktionen, ich kann also mit meinem Energiefeld die Energiefelder anderer Menschen manipulieren und sie heilen, ähnlich wie beim Reiki. Ich kann Energiefelder ganz einfach mit meinen Händen fühlen, so wie andere Leute Wasser spüren.

Ich sehe auch Gedankenformen (also Gedanken, denen so viel Energie innewohnt, dass sie zu einer Anordnung, Form oder visuellen Erscheinung werden); sie manifestieren sich für mich unter Umständen auf nicht statische Weise. Traditionell gibt es drei Arten von Gedankenformen: erstens Energie, die das Bild des Denkenden annimmt; zweitens Energie, die das Bild eines materiellen Objekts annimmt; und drittens Energie, die eine ganz eigene Form annimmt und ihre Qualitäten und Merkmale in der Materie zum Ausdruck bringt, die sie anzieht. So kann ich also Wesenheiten sehen, die manchmal als Geister bezeichnet werden, und mit ihnen interagieren und kommunizieren; ich nehme um mich oder um andere Leute herum auch Geistführer und Engel wahr. Dadurch kann ich als »spirituelles Medium« fungieren und Botschaften aus der geistigen Ebene an Menschen auf der irdischen Ebene überbringen.

Als Kind wusste ich nicht genau, was das eigentlich war, aber ich habe ein überempfindliches Gehör. Ich höre sogar die Bewegungen der tektonischen Platten in der Erde. Sie wissen sicherlich über die Gezeiten Bescheid, die von der Schwerkraft des Mondes erzeugt werden. Doch was die meisten Leute nicht wissen: Die Schwerkraft des Mondes wirkt sich auf alles aus, nicht nur Wasser – sie zieht die Erde an, und auch das kann ich hören.

Ich weiß, das klingt sehr seltsam, aber für mich ist der Vollmond etwas sehr, sehr Lautes. Und ich hasse den Klang von Wattebäuschen (ich denke mal, die meisten Leute hören das überhaupt nicht). Wenn Leute sich in einem anderen Zimmer unterhalten, ist das für die meisten Menschen nicht zu hören, für mich aber sehr wohl. Mein Gehör kann sogar die extrem hohen Frequenzen von Gedankenformen wahrnehmen, ich bin also »hellhörig«.

Anders ausgedrückt, kann ich Gedankenformen nicht nur sehen, sondern auch hören. Meine Sinne sind mit zusätzlichen

Ebenen ausgestattet, deshalb kann ich Klänge *sehen* und Farben *schmecken*. Stellen Sie sich bloß vor, wie sehr mich das alles als Kind irritiert und verwirrt hat, ebenso meine Eltern, die keine Ahnung davon hatten, was ich die ganze Zeit sah und fühlte und wovon ich sprach.

So etwas wie negativen Raum gibt es nicht

Mir ging echt ein Licht auf, als ich verstand, dass ich negativen Raum – das, was meistens als »Luft« bezeichnet wird – nicht sehe. Für mich sieht alles aus wie Energie, ohne Zwischenraum. Alle Energiefelder verlaufen ineinander und erzeugen ein riesiges »Zwischenwesen«. Deshalb nehme ich wahr, wie »alles was *ist*« sich auf »alles andere was *ist*« auswirkt.

Metaphorisch gesprochen, erzeugt also ein Kieselstein, der in diese Energie fällt, die »alles was ist« ausmacht, Wellen, die sich auf das gesamte Feld auswirken. Die Menschen nehmen das nur deshalb bewusst selten so wahr, weil unsere menschlichen Sinnesorgane – wie Sehen, Schmecken und Berühren – den Eindruck vermitteln, Objekte wären fest und endlich, hätten eine Grenze, die sie von anderen Dingen trennt.

Sie sehen also wahrscheinlich Haut als eine Grenze an, an der der Körper aufhört; für mich dagegen ist Haut eine Stelle mit einer bestimmten Dichte innerhalb der Energie, die einen Menschen ausmacht. Ich sehe tatsächlich Eindrücke von dem, was unter der Haut ist. Wenn ich jemandem begegne, kann ich die Knochen, Organe, Nerven, Adern etc. dieses Menschen sehen.

Ich sehe auch die Energiekanäle im Körper, welche auch als Chakras und Meridiane bezeichnet werden. Ich sehe, wo die Energie eines Menschen nicht gut fließt und unter welchen körperlichen Beschwerden ein Mensch leidet. Oft sehe ich auch die Schwingung, die der Grund dafür ist, *warum* eine bestimmte Energieblockade oder ein körperliches Leiden besteht.

Und ich kann auch den kompletten Lebensweg eines Menschen sehen, was mehr oder weniger heißt, dass ich seine Zukunft

sehen kann. Doch die Zukunft ist nicht entschieden. Ich sehe den Ausgang – das, was zum derzeitigen Zustand eines Menschen passt; das verändert sich nicht so oft, denn unsere Gedankenmuster haben Gewohnheitscharakter. Aber Veränderung ist dennoch möglich. Gedanken erschaffen die Welt um uns herum; wenn wir also unsere Gedanken verändern können, verändert sich auch unsere gesamte physische Realität, und diese neuen Gedankenmuster erzeugen unsere Zukunft. Das ist wie ein Wunder, aber es entspricht der Wahrheit.

Dank meiner Fähigkeiten sehe ich oft unsere kollektive Zukunft und kann sie auch spüren, und zwar in Form prophetischer Visionen und Träume. Früher hatte ich damit so meine Probleme, ja ich litt ein paar Tage, bevor eine Natur- oder eine von Menschen verursachte Katastrophe oder ein Krieg ausbrach, unter Anfällen.

Kindliche Verwirrung und Konflikte

Man könnte diese besonderen Fähigkeiten also als spirituelle »Gaben« bezeichnen, doch in jungen Jahren waren sie für mich eher ein Fluch, und die Diagnose der Ärzte der damaligen Zeit lautete: »Psychisch krank!« Ich konnte faszinierende Dinge tun, doch mich frustrierte das, und meine Eltern wurden dadurch eher erschreckt, denn sie wussten damals nichts über diese Fähigkeiten und kannten auch niemanden, der darüber verfügte.

Wenn ich als Kind den Leuten erzählte, welche Farbe sie wären, weil ich ihre Aura sehen konnte, oder meiner Lehrerin eine Botschaft von ihrem verstorbenen Vater übermittelte, reagierten sie sehr aufgebracht. Ich wollte so gerne helfen, und oft hatte ich den Drang, jemandem meine Hände aufzulegen und der Person zu sagen, sie sei krank und welche Krankheit das sei, aber wenn diese Leute dann ängstlich vor mir zurückschreckten, hatte ich das Gefühl, irgendetwas stimmte mit mir ganz und gar nicht.

Ich war nur ein kleines Kind, und doch hatte ich das Gefühl, ich gehörte nicht zu meinen Eltern, ich passte nirgendwo dazu. Dieses Gefühl der Einsamkeit und Isolation war allerdings nichts

im Vergleich zu dem, was als Nächstes kam. Ich hatte als kleines Mädchen noch nicht viel von der Komplexität des Lebens verstanden, als ich plötzlich mit Erwachsenen-Situationen konfrontiert war, die niemand jemals gezwungen sein sollte auszuhalten.

NATUR, NAHRUNG, NIRGENDWO

Umzug in eine verunsichernde Umgebung

Als ich noch ganz klein war, nahmen meine Eltern eine Stelle als Förster in der Wildnis von Utah an. Wir wohnten in einer winzigen Wachstation mit zwei Zimmern, ohne Strom, ohne sanitäre Anlagen im Haus und mit einem Plumpsklo in der Wildnis der Rocky Mountains. Ich verbrachte meine Kindheit dort, wo die Frühsommertage in langsamen Kreisläufen den Himmel mit Licht und Dunkelheit überzogen und die Zeit aufzehrten. Jeden Morgen küsste die Sonne beim Aufgang die Spitzen der geschwungenen Hügel, als ob sie aus diesen grasbewachsenen Kuppen des Westens Leben saugen wollte.

Hier wurden Tiere nicht in Käfigen gehalten und die Leute nicht hinter Beton und Glas eingesperrt. Nachbarn waren wertvoll, einfach weil es so wenige gab und sie weit auseinander wohnten. Doch für meine Familie und mich hatte Utah nie etwas Idyllisches.

Nachdem wir uns dort niedergelassen hatten, mussten wir feststellen, dass die dortige Gesellschaft und unsere Umgebung ziemlich rau und nachtragend waren. Im Winter waren sowohl die Salbeisträucher als auch unsere Haut einer so trockenen Kälte ausgesetzt, dass alles Leben abstarb und verstummte. Erwachsene Männer wurden so schwielig und hart wie ihre schwer arbeitenden Hände – und so derb, dass sie keine Gnade mehr kannten. Kein Wunder also, dass die Frauen angesichts dieser großen Härte verfielen. Sie gaben sich alle Mühe, in einer Gegend, in der man besser gar nicht erst als Mädchen auf die Welt kam, ihre Anmut zu bewahren.