

Inspirationen zum Album

„Es gibt mehr“

Das Album „Es gibt mehr“ ist eines meiner frühen Alben. Es war für mich damals der Beginn, mir musikalisch alle meine Gefühle zuzugestehen und sie gegenüber anderen zum Ausdruck zu bringen. Nicht immer nur vorzutäuschen, dass es mir gut geht, wenn es nun mal gerade nicht der Fall ist. Doch wir haben schon in der Kindheit gelernt, dass wir eher angenommen und geliebt werden, wenn wir eine Maske tragen. Schreiende, laut weinende, verzweifelte Kinder sind nicht so beliebt, wie die Sonnenscheine, oder? Doch wenn wir eine Maske tragen, dann fühlen wir uns nicht gesehen und das tut sehr weh. Und es tut noch mehr weh, wenn wir die Sehnsucht danach, gesehen und geliebt zu werden, tief in uns begraben. Vielleicht spüren wir sie irgendwann gar nicht mehr – spüren gar nichts mehr, spüren uns nicht mehr.

Dann können wir jedoch auch nicht spüren, was zu uns gehört und was nicht, was uns guttut und was nicht. Vielleicht stecken wir deshalb in lieblosen Beziehungen fest. Dieses Album ist ein Appell, die Sehnsucht deines Herzens auszugraben und ihr zu folgen. Es ist ein Aufruf, das im Leben zu suchen, was deinem Wesen entspricht und dich so immer mehr von dem, was nicht wirklich zu dir gehört, zu lösen.

Das Lied „Lass mich los“ auf diesem Album drückt die Abgrenzung einer Frau aus, die erkannt hat, dass es im Leben für sie „mehr“ geben muss als nur lieblose Beziehungen. Sie hat begonnen, sich selber wertzuschätzen, und den Weg der Selbstliebe anzutreten. Unsere Sehnsucht des Herzens ist dafür so wichtig. Sie erweckt in uns das Gefühl für das „mehr“. Und sie fleht uns an, uns auf die Suche zu machen. Mit ihr an unserer Seite.

In diesem Album habe ich meine Sehnsucht geborgen und ihr Klang gegeben. Es war damals sehr befreiend, mir selbst ohne Maske in die Augen zu sehen. Zwei Augen, die mich im Spiegel ansahen und froh waren, nicht glücklich aussehen zu müssen, wenn sie es gerade nicht sind. Wir alle haben Bedürfnisse und das ist natürlich. Ein Mensch, der keine Bedürfnisse hat, der gar nichts braucht, ist mir noch nicht begegnet. Wir alle brauchen die Luft und das Wasser und wir brauchen uns selbst und einander. Doch wir haben nicht nur Bedürfnisse. Wir haben auch sehr viel zu geben.

Einer von uns braucht gerade eine Umarmung, weil er traurig ist, und ein anderer umarmt ihn. So weiß er, dass er etwas zu geben hat. Also ist Bedürftigkeit auch ein Geschenk an andere. Umarmt mich ein Mensch, weil ich

weine, habe ich ihm die Gelegenheit gegeben, sich als großzügig und herzlich zu erfahren. Morgen kann ein anderer Mensch trauern und ich umarme ihn. Jeder von uns hat viel zu geben. In jedem Menschen schlägt ein Herz. Die Frage ist, ob wir gelernt haben, dem Herzen in uns Raum zu geben. Haben wir gelernt, wie wichtig es ist, ein Leben im Einklang mit unserem Herzen zu gestalten? Und noch eine wichtigere Frage: Wissen wir, dass wir es wert sind, uns ein stimmiges, schönes Leben zu schaffen?

Diesen Fragen begegnete ich auf meinem Weg der Selbstliebe. Die Antworten auf diese Fragen und die Fragen selbst, waren die Lieder, die gesungen werden wollten.

„**Frieden**“ heißt das Eröffnungslied dieses Albums. Wünschen wir uns nicht alle Frieden? Wollen wir nicht alle eine Welt, die frei ist von Kriegen und Streit? Doch wenn ich die Menschen im Außen anders haben will, als sie gerade sind, dann führe ich einen Krieg in mir selbst. Es ist ein Krieg mit dem Leben, mit dem, was im Leben alles geschieht. Ein innerer Krieg tut mir nicht gut, er schwächt meine Abwehrkräfte. Doch wie können wir mit allem, was wir im Außen wahrnehmen, in Frieden kommen? Wie können wir zum Frieden beitragen? Dabei ist „The Work“ von Byron Katie ein hervorragender Beitrag zum Weltfrieden, denn hier arbeitet jeder, der auf irgendeine Weise leidet, an seinem eigenen Geist. Mir hat „The Work“ sehr geholfen, um manches, was ich glaubte und was mir weh tat, zu hinterfragen.

Schon als junges Mädchen war es sehr schlimm für mich zu wissen, dass es Kriege gibt, Menschen weh getan wird, sie verletzt, oder getötet werden in grausamen Kämpfen und wir Menschen es einfach zulassen. Ich träumte davon, dass wir Menschen keine Waffen mehr produzieren und uns stattdessen für den Frieden einsetzen. Es ist nicht so, dass mir das alles heute egal ist, im Gegenteil. Doch mir ist bewusst, dass es niemandem etwas bringt, wenn es mir schlecht geht und ich leide, weil andere Menschen leiden. Wenn ich leide, weil es Kriege gibt, dann leide ich deshalb, weil ich mit dem, was ich im Außen wahrnehme, einen Krieg führe. Ich könnte auch alles segnen, was ich sehe, weil ich weiß, dass nur die Liebe die wahre transformierende Kraft ist, das Licht in der Dunkelheit.

Byron Katie lädt in „The Work“ die Menschen ein, ihre schmerzhaften Gedanken zu hinterfragen. Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass es keine Kriege geben sollte – und es gibt sie aber? Da kann man depressiv werden oder daran verzweifeln. Doch was bringt es anderen, wenn ich verzweifle? Mir geht es dann schlecht und die Kriege gibt es weiterhin. Das gilt auch bei allen

anderen Dingen in der Welt. Ich kann durchdrehen, weil viele Ungerechtigkeiten passieren, kann die Menschen beschimpfen, die Böses tun und sie hassen. Doch damit sähe ich Hass im Garten meines Herzens. Welche Blumen will ich dort wirklich pflanzen, welche Samen legen? Ich habe früher oft starke Hassanfälle bekommen, wenn ich sah, wie sich die Menschen bekriegen. Mein Herz hat unendlich weh getan, weil dies passiert. Doch Hassanfälle bringen eher das Gegenteil des Friedens in die Welt. Wollte ich nicht Frieden? Dann beginne ich Frieden zu schließen mit dem Hass, den ich in mir fühle. Hier leiste ich meinen Friedensbeitrag. Wir können nicht alle Menschen ändern. Doch wir können uns für eine friedvolle Welt einsetzen und uns dafür von unseren Herzens-Visionen die nötige Kraft holen.

Eine kleine Inspiration noch

Die Stimme des Herzens spricht: Wenn dein Geist sich verdunkelt, dann zünde eine Kerze des Lichts in deinem Geiste an. Wofür steht in dieser Situation das Licht? Für einen langen Spaziergang im Wald? Für ein Gespräch mit einem guten Freund, einer lieben Freundin? Für deine Selbstliebe, dich mit allem, was in dir ist, zu umarmen, damit es dir wieder besser geht? Oder dafür, dir Hilfe zu holen? Wofür steht das Licht in deinem Leben? Für dein großes Selbst? Für die Entscheidung für die Liebe?

Bist du an weiteren neuen CDs, Klang-Seminaren, Webinaren oder anderen Neuigkeiten von mir interessiert, dann melde dich gerne für meinen Newsletter an. So wirst du immer rechtzeitig informiert und kannst nichts verpassen.