

Inspirationen zum Album

FEUER DES HERZENS

Schön, dass du dich für „FEUER des HERZENS“ interessierst. Höre in die Hörproben hinein und lass dich inspirieren. Ich freue mich, wenn die Lieder dich auf deinem Lebensweg begleiten, berühren, anfeuern und erfreuen. Die Songs kannst du auch wunderbar als Begleiter auf deinem Weg der Selbsterfahrung, Selbstentfaltung und Heilung nutzen, da sie zu mir auf diesem Wege gekommen sind. Dazu gebe ich dir gern einige Anregungen.

Diese Musik ist für die Frau, die alle ihre Farben entdecken und leben will, und für den Mann, der sich daran erinnern will, das Kraft ohne Herz leer ist. Und hier meine ich nicht nur die äußere Frau, den äußeren Mann, sondern auch die weibliche (Yin) und die männliche (Yang) Seite in uns allen. Yin und Yang stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene duale Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern ergänzen. Sie sind Ausdruck für den Gedanken, dass alles ein Gegenteil besitzt und erst damit ein Ganzes und eine Einheit bildet. Aus dieser Sicht können wir das „ganze“ Leben und alle Gefühle in uns mit einem liebenden Blick betrachten. Warum? Weil ein liebender Blick auf uns selbst uns stärkt und ein liebloser Blick uns schwächt und niederdrückt. Wir habend die Wahl!

1 „Bewerte dich nicht“

Dieses Lied ist eine Einladung, dich daran zu erinnern, dass du WERTVOLL bist – und es ist egal, ob du als Professorin, Müllarbeiter oder Putzfrau arbeitest! Auch wenn du gelernt haben magst, dass dein Beruf deinen Wert steigern kann oder ihn gar bestimmt – dies ist schlicht und einfach ein großer Irrtum, eine Lüge. Jedes Baby, das auf die Welt kommt, ist gleich wertvoll, und wir alle sind ja diese Babys gewesen. Natürlich hat jeder von uns verschiedene Talente und manche Menschen entwickeln sie und manche nicht. Doch wenn du beispielsweise besser singen kannst als ich, bedeutet das nicht, dass du wertvoller bist. Du singst einfach besser – Punkt. Oder du meist vielleicht, ich sei eine bessere Sängerin als du? Dann bin ich halt eine bessere Sängerin – Punkt. Doch wer besser oder schlechter ist, soll hier nicht die Frage sein. Die Frage in diesem Lied heißt: Warst du wertvoll, als du noch gar nichts konntest? Als du ein Baby warst? Oder warst du da noch ohne wert und wurdest dann erst wertvoll, als du den Abschluss in deinem Beruf geschafft hast? Dann

müsste ja jedes Baby wertlos geboren werden. Ich habe zum Beispiel schon als junges Mädchen immer gedacht, dass ich sicher mehr von den anderen gemocht werde, wenn ich eines Tages schlanker sein werde. Wie kam ich überhaupt auf diese Idee? Als Kinder beobachten wir einfach nur, und das Wichtigste: Wir wollen dazu gehören. Wir wollen geliebt sein. (Darum geht es auch im Lied Nr. 5 „Wir wollen geliebt sein“.)

In unserer Gesellschaft merken wir schon als Kinder sehr schnell, was gut ankommt und was nicht. Wie schlau, nicht wahr? Und wir glauben allem, was uns als die Wahrheit über uns verkauft wird. Unsere Gesellschaft prägt unser Denken. Doch unsere Gesellschaft ist keine allwissende Göttin der Wahrheit. Nur unser Herz kann erkennen, dass vieles, was wir gelernt haben, einfach ein Irrtum ist. Wüssten wir alle, dass wir unendlich wertvolle Geschöpfe sind, dann würde die Konkurrenz schwinden. Wir würden uns nicht zu etwas zwingen, was nicht unseres ist, und wir würden einander alle viel näher sein. Warum? Weil wir uns selbst viel näher sein würden. Unserem innersten wunderbaren Kern. Wir würden so viel entspannter durch unser Leben gehen und dadurch viel mehr fühlen, was wirklich zu uns gehört und was nicht. Und wir würden dadurch die Berufe ausüben, die viel besser zu uns passen, und glücklicher sein.

Warum ist es also wichtig, deinen Wert zu kennen? Weil du dann viel mehr Freude am Leben haben kannst. Lebensfreude ist eine wunderschöne innere Blüte, die es sich lohnt zu pflegen. Sie bringt Schönheit in dein Leben. Dieses Lied lädt dich ein, ein Foto aus deiner Kindheit anzusehen. Die Betrachtung dieses Fotos kann dir helfen, dich mit deiner Selbstliebe zu verbinden, dich mit deinem wahren Wert zu verbinden. Die Schönheit und Unschuld des Babys, die du siehst, ist immer noch in dir. Sie ist in dir und in mir, in jedem von uns. Nur haben wir es vergessen. „Wenn wir uns erinnern, dann leuchtet unser Herz“ (der Satzesatz in diesem Lied).

Manche sagten zu mir: „Was ist mit den Menschen, die stehlen, die sind doch sicher nicht wertvoll, oder solche, die einen anderen missbrauchen?“ Ich habe mich sehr intensiv mit diesen Fragen befasst und spürte in meinem Herzen, dass diese Menschen genau so wertvoll sind wie du und ich, doch einfach nur auf Abwege gekommen sind. Vielleicht denken sie: Ich bin sowieso nicht wertvoll, ich bin ein Niemand, ein Nichts und weil sie so lieblos über sich selbst denken, handeln sie lieblos. Doch was, wenn auch sie ihren wahren Wert erkennen würden? Ihre Augen würden beginnen zu leuchten und sie würden vielleicht weinen und unendlich bereuen, was sie anderen Menschen angetan haben. Tatsache ist: Wenn ich meinen eigenen Wert erkannt habe, dann gehe ich liebevoll mit mir selbst um. Ich beginne, liebevolle Gedanken zu denken und

handle liebevoller. Niemand ist schlecht, nur unbewusst. Er weiß nicht, wie kostbar er ist.

In einer Strophe singe ich: „Nimm einen Spiegel zur Hand, sag dir: Ich habe mich gern, ich bin ein wunderbares Wesen, vom ersten Atemzug an war es schon so gewesen.“ Doch sich selbst in die Augen zu sehen, ist für viele Menschen schwer. Warum? Man sagt doch, die Augen sind der Spiegel der Seele und in ihr ist so viel Schönheit. Doch wir haben nicht gelernt, uns so zu sehen. Wir haben gelernt, die Schönheit nur über unseren Körper zu definieren. Doch es ist nie zu spät, sich selbst besser kennenzulernen. Probiere es aus. Nimm einen Spiegel zur Hand und sage dir: „Ich habe dich so gern, du bist wertvoll.“ Was auch immer du dabei fühlen wirst, sehe dir weiter in die Augen. Nimm dir mehrere Wochen Zeit diese Spiegel-Selbstliebe-Übung zu praktizieren und berichte mir gerne, was du erfahren hast. Mir hat diese Spiegelmethode, die ich auf meinem Weg der Selbsterfahrung und Heilung gelernt habe, sehr geholfen. Sie ist kraftvoll und sehr heilend.

2 „Keine Lügen mehr“

Ergänzend zu diesem Song zähle ich jetzt die Lügen auf, die ich lange geglaubt habe und die viele anderen Menschen genauso über sich glauben, weil sie sich selbst vielleicht noch nie mit den Augen des Herzens angesehen haben.

Lüge Nr.1

Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich dies oder jenes tue.

Lüge Nr.2

Ich bin nur dann etwas wert, wenn du mich liebst und toll findest.

Lüge Nr.3

Ich muss mich verstellen, um gemocht und geliebt zu werden.

Lüge Nr.4

So wie ich bin, bin ich nicht liebenswert.

Lüge Nr.5

Wenn ich von jemandem verlassen werde, dann bin ich wertlos.

Dieses Lied trägt in sich eine befreiende Kraft und unterstützt dich, deine eigene innere Kraft aufzuwecken oder zu intensivieren. Dann ist es auch viel

leichter, dich aus Beziehungen und Freundschaften zu lösen, die sich für dich nicht stimmig anfühlen. Es entsteht ein neuer Raum für liebevolle Begegnungen. Er entsteht, indem du beginnst eine liebevolle Begegnung zu dir selbst zu leben.

3 „Ich spür die Stärke“

Dieses Lied feuert dich an, dich mit deiner schöpferischen Kraft bewusst zu verbinden, sie in dir zu erkennen – deine Wahlmöglichkeit zu sehen. Sie ist deine Stärke! Im Text heißt es: „Ich bleibe wach, in meinem Bauch die Sonne.“ Ja, ich bleibe bewusst, dass ich wählen kann. Der Bauch steht für Intuition, die Sonne steht für Licht, Kraft, Freude. Was macht dir Freude? Was gibt dir Kraft? Was erhellt dein Gefühlsleben? Egal, wie es dir gerade geht, auch wenn du beispielsweise manchmal unendlich traurig bist, du kannst deine kreative Kraft in Selbstmordgedanken lenken oder sie in etwas lenken, was dir hilft, aus dem dunklen Loch herauszukommen – ans Licht. Diese Bewusstheit unserer schöpferischen Kraft ist unsere Stärke. Sie vibriert in dem Beat dieses Songs: Schließe deine Augen, wenn du magst, dann tanze, oder spüre einfach, was du spürst. Vielleicht spürst du, wie dich deine innere Kraft ruft, das zu tun, was du schon immer tun wolltest. Etwas, was dein Herz nährt.

4 „Du darfst ein Mensch sein“

Der Gedanke, „Ich darf ein Mensch sein“, gibt mir und sicher auch dir viel mehr Kraft als der Gedanke: „Ich habe es wieder nicht geschafft, mit mir stimmt etwas nicht.“ Trotzdem denken wir oft Gedanken, die uns kraftlos machen und wir glauben ihnen. Warum? Weil wir gelernt haben, so über uns zu denken. Wir wurden als Kinder belohnt, wenn wir gewonnen haben, und bestraft, wenn wir schlechte Noten hatten. Da waren wir dann die Verlierer. Uns so haben wir gelernt, unseren Wert von unserer Leistung abhängig zu machen. „Du darfst ein Mensch sein“ ist ein Lied der Selbstliebe, ein Lied des Mitgefühls. Es sieht uns mit seinen sanften Augen an und verbindet uns mit unserem eigenen Mitgefühl.

Ja, wir dürfen Mensch sein. Daher liegt es mir sehr am Herzen, Musik zu komponieren, in der alle Gefühle Raum haben dürfen, nichts abgespalten werden muss, sondern im Raum des Herzens umarmt wird. Nur die Liebe ist die wahre Transformationskraft.

5 „Wir wollen geliebt sein“

Ja, es gibt tatsächlich etwas, das wir alle gemeinsam haben. Jeder von uns will geliebt sein. Doch können wir uns selbst lieben? Können wir uns selbst mit mitfühlenden Augen ansehen? Können wir uns vergeben? Können wir unsere beste Freundin, unser bester Freund sein? Das Lied endet mit dem Satz: „Ich nimm mein inneres Kind zu mir, nimm es in mein Herz, such nicht mehr bei dir, liebe mich selbst.“

Vielleicht ist dir der Begriff „das innere Kind“ noch gar nicht bekannt. Es gibt dazu wunderbare Bücher. Das innere Kind steht für das Kind, das wir in unserer Kindheit waren. Es steht auch für all das, was wir in der Kindheit erlebt haben. Das Schöne, doch auch das, was vielleicht weniger schön war, was schwer für uns war. Damals lernten wir jedoch nicht, wie wir diese Schwere verarbeiten können, und so taucht sie oft noch in unserem Erwachsenenleben auf. Wir wundern uns, dass wir uns schwer fühlen, depressiv oder leer, obwohl wir oft gar keinen Grund sehen können, warum wir uns so fühlen. Es ist sehr hilfreich, sich in solchen Momenten bewusst zu machen, dass in uns etwas gesehen werden will, was bis heute noch nicht gesehen worden ist.

Was ist es bei dir? Vielleicht Wut? Hass? Trauer? Du kannst beginnen, es jetzt mit deinen mitfühlenden Augen zu sehen und dich selbst auch mit diesen Gefühlen zu umarmen. Du bist es wert, geliebt zu werden – mit allem, was in dir ist!

6 „Lust auf mein Feuer“

Dieses sehr kraftspendende Lied unterstützt dich, dir deiner kreativen Kraft bewusst zu werden, sie in dir zu spüren. Jeder von uns besitzt „kreative Kraft“. Jeder nutzt sie, lenkt sie, auch wenn sie uns vielleicht nicht bewusst sein mag. Im Lied heißt es: „Ich habe Lust auf mein Feuer, auf meine kreative Kraft – Schöpferkraft“. Was bedeutet das im Alltag? Es bedeutet: Ich will meine schöpferische Kraft ab jetzt bewusst lenken. Ich habe eine große Lust, mein Leben so zu gestalten, dass es sich stimmig für mich anfühlt!

Feuer bedeutet hier auch Geisteskraft. Es heißt, dass du entscheiden kannst, ob du beispielsweise in einer Beziehung bleiben willst oder nicht. Deine Entscheidungskraft wird dir bewusst und du legst das Kleid des Opferdaseins ab. Du wirst zu einer bewussten Gestalterin, zu einem bewussten Gestalter

deines Lebens. In diesem und auch in manchen anderen Liedern verwende ich gern die im Augenblick entstehende improvisierte, intuitive Sprache. Ich nenne sie auch Ursprache. Sie dient der Rückverbindung mit deiner kreativen Kraft, deinem Herzen, deiner Gefühlstiefe.

7 „Die Welt erwartet nichts“

Dieses Lied kam zu mir als ich einmal viel Stress im Musikstudio mit einer meiner Produktionen hatte. Es ging nicht so richtig voran. Ich habe viel mehr Zeit gebraucht, als ich eingeplant hatte, und spürte einen enormen Druck in mir. Es fühlte sich so an, als ob die Welt da draußen mir diesen Druck machen würde. Es hat sehr weh getan, weil ich fühlte, dass ich nicht unter einem solchen Leben will. Doch ich prüfte meine Gedanken durch „The Work nach Byron Katie“ und fand heraus, dass ich diejenige bin, die sich selbst Druck macht. Die Welt ist wunderschön, sie erwartet nichts von uns. Manche Menschen in der Welt erwarten vielleicht etwas von uns, doch es ist ihre Erwartung. Ich kann immer noch entscheiden, was für mein Herz stimmt und was nicht. Die Welt ist das, was sie ist. Wichtiger ist, mit welchen Augen ich sie sehe. Mit den Augen meines Herzens sehe ich immer etwas anderes als mit den Augen der Angst.

Druck kommt aus der Angst – die Angst, dies und jenes nicht zu schaffen oder zu erfüllen. Natürlich ist es nicht angenehm, wenn wir einen Termin nicht einhalten können. Doch worum geht es im Leben? Wer entscheidet es? Was hat in deinem Leben Priorität? Ist es dir bewusst? Wenn ja, dann kannst du dein Leben danach bewusst gestalten. Wir haben unsere kreative Kraft dafür vom Leben geschenkt bekommen. Wir können wählen. Wir können entscheiden, dass wir zum Beispiel einen neuen Job suchen, der uns mehr Spaß macht, oder dass wir Gitarrenunterricht nehmen, weil wir immer schon Gitarre spielen wollten. Was auch immer es ist, das uns wichtig ist – die Welt unterstützt uns dabei. Die Sonne schenkt uns ihr Licht und wir haben immer genug Luft zum Atmen, die Erde nährt uns, schenkt uns unsere Nahrung. Und sie stellt keine Bedingungen. Die Sonne der Welt scheint für alle gleich. Sie schenkt bedingungslos. Sie erwartet nicht, dass du irgendwelche Titel trägst oder etwas Bestimmtes sein musst. Sie gibt uns wie die Liebe – bedingungslos.

8 „Beweg dich“

Dieses Lied lädt dich ein, deine kreative, schöpferische Kraft in etwas zu lenken, was dich unterstützt. Der Untertitel des Liedes ist „Es ist Zeit für den Körper“. Manchmal bleiben wir in düsteren Gedanken stecken und merken nicht mal, dass wir unsere kostbare Lebenskraft, unsere kreative Schöpferkraft in solche dunkle Gedanken lenken. Manchmal ist es hilfreich, einfach „STOP“ zu sagen und an die frische Luft zu gehen oder zu einer inspirierenden Musik zu tanzen. Wenn wir uns bewegen, bewegt sich auch unser Geist, der in düsteren Gedanken eingefroren war. Wir lockern unseren Körper, öffnen die Fenster im Zimmer und damit auch die Fenster unseres Geistes.

Komm beweg dich, beweg deinen Körper und somit deinen Geist, denn beide bilden eine Einheit. Und vergiss die Seele nicht, deine innerste Essenz. Sie ist das Licht, die Liebe. Sie ist unsere Transformationskraft, unser wahres wundervolles „Ich“. Manche nennen es das große „ICH“ oder einfach die Seele. Doch wichtiger als der Name ist die Erfahrung, die wir machen. Die Musik, die aus dieser Erfahrung entstanden ist, kann dich darin unterstützen, deine eigene Erfahrung wertzuschätzen.

9 „Im Nebel nach dir suchend“

Hier lade ich die Sehnsucht ein und umarme darin auch das Gefühl der Hilflosigkeit. Wir müssen uns von unserem Fühlen nicht abspalten, um „gut“ oder „spirituell“ zu sein. Wir sind bereits die, die wir sind. Will ich mich als die, die ich bin, erkennen, dann geben mir meine Gefühle die Chance dazu. In dem Raum meines Herzens mache ich keinen Unterschied zwischen guten und schlechten Gefühlen. Sie sind, was sie sind: menschliche Erfahrungen. Sie sind Farben, Töne, Bewegung. Sie schwingen leicht oder schwer. Und sie sind wie Kinder: Sie sehnen sich nach Liebe und Umarmung. Am Ende des Liedes singe ich: „Auch, wenn du gegangen bist, ich bleibe mir treu, ich bleibe bei mir, mir treu.“

Was bedeutet es, uns treu zu bleiben? Ich bleibe bei mir, ich schau auf mich, ich Sorge gut für mich. Ich überlege mir, was mich unterstützt, welches Buch, welche Musik, welche Menschen. Ich lasse mich nicht im Stich, indem ich mich aufgebe und mich in schweren Gefühlen ertrinken lasse. Nein, ich gebe mich nicht auf. Ich lenke meine kreative Kraft bewusst in etwas, was mir hilft, aus dem Schmerz, den ich empfinde, herauszukommen. Doch ich spalte mich nicht von dem Schmerz ab, ich fühle ihn und nehme ihn in mein weites Herz auf, in meinen inneren Heil-Raum.

10 „Ich werde überleben“

Dieses Lied kann dich unterstützen, schwere Gefühle zu fühlen und zu verarbeiten. Du siehst, du bist mit ihnen nicht allein. Auch ich kenne sie und jeder andere Mensch auch, ob er darüber spricht oder nicht. Wenn wir Trauer oder Unsicherheit fühlen, dann können wir nicht so tun, als wären wir voller Freude. Vor anderen Menschen können wir vielleicht eine Maske tragen, jedoch nicht vor uns selbst. Es ist so hilfreich zu wissen, was uns unterstützt, wenn es uns nicht gutgeht. Eine große Ressource kann die Musik sein. Ein Lied, das dich mit deinem Mitgefühl verbindet, verbindet dich mit deinem Herzen und daher mit der Liebe und deiner Essenz, dem wunderbaren Wesen, das du bist.

Manchmal ist es wichtig, zu weinen, und man empfindet die Tränen als reinigend, fühlt sich danach erleichtert. Doch, wenn diese Erleichterung nicht eintritt, dann kannst du spüren, was dir in diesem Augenblick helfen könnte. Was unterstützt dich, Licht in die innere Dunkelheit zu bringen? Mir hilft es, die Intensität meiner Gefühle in der Musik auszudrücken. Es unterstützt mich, wenn ich mein Fühlen nicht verleugne, sondern annehme und in einem Lied, das ich schreibe, quasi umarme. Und dazu lade ich auch dich ein.

Spiele ein Lied, das dich berührt, dich versteht, dich sieht und tanze dazu, wiege dich oder fühle einfach, wie dein Herz aufatmet, weil du deinem Fühlen Raum gibst. Doch vergiss nicht, du bist nicht dein Gefühl. Du bist diejenige, derjenige, die oder der dieses Gefühl fühlt. Du bist diejenige, die deine kreative Kraft lenkt. Lenke sie in Mitgefühl, in Verständnis dir gegenüber und du wirst auch immer mehr Verständnis und Mitgefühl mit anderen Menschen empfinden. So leben wir gut auf dem Planeten Erde, so schaffen wir ein Paradies auf Erden.

11 „Ich bin du“

„Ich bin du“, singt das wahre, große „ICH“ zu dem kleinem „Ich“, das vergessen hat, dass es viel größer ist als es sich wahrnimmt. Das kleine „Ich“, dass meint, es sei nichts wert und von dem Großem Ganzen und dem Göttlichem getrennt. Das große ICH sagt: „Ich brauche dich, ich kann nicht leben ohne dich, denn du bist ich, steh bitte auf für mich.“

Das kleine „Ich“ nennt man oft das Ego. Doch es gibt mehrere Auslegungen dafür, was das Ego bedeutet. Mir gefällt die Auslegung, dass das Ego das „Ich“ ist, dass meint, dass es vom großen Ganzen getrennt ist. Das sogenannte Ego wird heute in vielen spirituellen oder esoterischen Kreisen sehr verachtet. Es ist für viele zum Schimpfwort geworden. Doch das große ICH weiß, dass es das kleine „Ich“ braucht, um hier auf Erden zu wirken – es braucht dafür die Person, das Persönliche, die Materie, den Körper.

Das Ego ist nicht schlecht, es ist ein Werkzeug. Durch unsere Entscheidungen machen wir es zu dem, was es ist. Auch ein Messer ist ein Werkzeug. Wie verwende ich es? Zum Brotschneiden oder ersteche ich jemanden damit? Das Messer bleibt ein Messer, ein Werkzeug. Ich nutze meinen Geist, um zu entscheiden, wie ich damit umgehe. Und verbinde ich meinen Geist, mein Denken mit meinem Herzen, dann entsteht ein liebevoller Gedanke.

Wenn wir auf das Ego schimpfen, dann ist es so, als würden wir auf das Messer schimpfen. Ein Werkzeug führt keine Handlung aus. Es ist der Geist, der ein Werkzeug nutzt und eine Handlung ausführt. Ein Geist, den wir mit liebevollen Gedanken füllen, muss das Ego nicht mehr verteufeln. Es nutzt es als ein wundervolles Werkzeug.

12 „Wir sind frei“

Dieses Lied betont die Schönheit und Reinheit unserer Sexualität. Mir liegt es sehr am Herzen, dass all das Leiden, das aus der Verteufelung unserer Sexualität entstanden ist, in uns Menschen geheilt werden kann. Deshalb widme ich nicht nur dieses Lied diesem wichtigen Thema, sondern auch die „Ekstase Meditation“ auf der CD „SELBSTLIEBE“. Darin gebe ich den lustvollen, wunderschönen, ekstatischen Gefühlen bewusst Raum.

Ich setze hiermit ein Zeichen, dass sich niemand für seine Sexualität schämen muss. Sexualität gehört zu uns. Sie ist natürlich. Manche Religionen und spirituelle Bewegungen werten jedoch heute noch die Sexualität als etwas „Schmutziges“ ab, als etwas, das nicht göttlich ist. Dabei ist unsere sexuelle Kraft unsere Lebenskraft, unsere schöpferische Kraft, ohne sie würden wir gar nicht leben.

In der katholischen Kirche beispielsweise gilt für Priester immer noch das Gebot des Zölibats. Wir sehen, was es mit den Menschen macht, wenn etwas vollkommen Natürliches zu etwas Unnatürlichem gemacht wird. Jeder kennt

die Skandale, die in den letzten Jahren in der Kirche ans Licht kamen. Priester missbrauchen Kinder. Doch kommt diese kranke Handlung nicht aus einem krankmachenden Denken?

Wäre ich ein Priester und würde glauben, dass meine Sexualität nicht göttlich ist, dann würde mich sicher dieses Denken auch krankmachen. Es ist so, als würde ich glauben, dass mein rechtes Bein mich an meiner Erlösung hindert. Wenn ich aber unbedingt erlöst werden muss, weil ich sonst in der Hölle lande, würde ich dann mein rechtes Bein abschneiden? Wenn ich eine unendlich starke Sehnsucht hätte, Gottes Bote zu sein, und glauben würde, dass ich es nur ohne mein Bein bin, dann würde ich vielleicht mein Bein abschneiden. Diese Tat wäre dann der Ausdruck meines mich krankmachenden Denkens über Gott. Was für ein Gott ist es, der dir Beine schenkt und dann verlangt, sie nicht zu benutzen, damit du „rein“ bist? Es wäre ein sehr brutaler Gott. Doch warum machen so viele Menschen seit hunderten von Jahren bei diesem Wahnsinn mit? Es gibt heute so viele andere Möglichkeiten seine Spiritualität zu leben, ohne sich krank zu machen.

Ich weiß, dass mit dem Bein ist eigentlich noch ein schwaches Beispiel. Denn ohne ein Bein können wir noch „gesund“ leben – gesund im Geiste. Und unser Handeln kann daher gesund sein und niemandem schaden. Unsere Sexualität können wir nicht einfach so abschneiden, sie ist unsere angeborene Natürlichkeit, auch wenn die Religionen sie seit Hunderten von Jahren als „unnatürlich“ bezeichnen und sich dabei auf Gott beziehen. Wer hat sich diesen böartigen Gott ausgedacht?

Mich erschüttert das sehr, dass uns die Missbrauchsskandale in der Kirche noch nicht ganz zum Aufwachen verholfen haben. Viele Menschen sind zwar seitdem aus der Kirche ausgetreten, doch was ist in der Religion verändert worden? Frauen sind immer noch nicht gleichberechtigt, können in der katholischen Kirche keine Priesterinnen werden. Das dürfen wir nicht zulassen! Wenn sich ein Mensch für seine Sexualität schämt, oder gar glaubt, dass sie nicht rein ist, dann fehlt diesem Menschen vollkommen seine Basis. Da muss man ja krank werden. So als würde ich glauben, dass das Blut, das in meinen Adern fließt „unrein“ sei. Wie würde ich dann leben?

Das Zölibat in den Kirchen muss aufgelöst werden! Schluss mit der Verstümmelung! Die Schönheit, Göttlichkeit, Reinheit, Freude und Natürlichkeit unserer Sexualität, die uns unser Leben hier ermöglicht, will endlich als das gelebt und gefeiert werden, was sie ist: eine Gnade und ein göttliches Geschenk. Wir müssen für all den Schmerz der missbrauchten Kinder

Verantwortung übernehmen. Was geschehen ist, kann man zwar nicht mehr rückgängig machen, doch wir können alle gemeinsam unsere Zukunft und die unserer Kinder bestimmen. In dem Wort Verantwortung ist auch das Wort Antwort erhalten. Wie antworten wir auf all die Missbrauchs-Skandale?

Wollen wir weiterhin, dass unsere Kinder lernen, dass sie in Sünde geboren sind, dass sie also nicht wertvoll sind? Hätte ich Kinder, würde ich wollen, dass sie lernen, wie unendlich kostbar sie sind. Und ich würde ihnen beibringen, dass sie von der Liebe niemals getrennt sind, weil sie selbst auch Liebe sind. Als Erwachsene könnten sie dann ihre Sexualität natürlich leben und mit Freude spüren: „Wir sind frei, frei zu fühlen, was wir fühlen. Wir sind frei, zu genießen, uns zu spüren. Wir sind frei uns in Würde zu begegnen.“ (Das Refrain des Liedes „Wir sind frei“.) Ja, lasst uns all die Geschenke des Lebens genießen, sie feiern, und für sie dankbar sein. Es gibt so viele Wunder auf der Welt. Jeder Mensch ist ein Beweis dafür.

13 „Nicht erlaubt zu schreien“

Wir alle haben als Kinder gelernt, was richtig und was falsch ist, und haben es geglaubt. Ich bin nicht die Einzige, die bestraft worden ist, wenn sie laut war und geschrien hat. Ob im Kindergarten, in der Schule oder zuhause. Auf diese Weise haben wir uns abgewöhnt, zu fühlen, was wir fühlen. Wenn wir heute unter Druck sind und irgendwann plötzlich losbrüllen, haben wir Schuldgefühle und werten uns ab. Es sind vielleicht böse Worte gefallen, wir haben etwas gesagt, was uns leidtut. Doch was wollte unser Schrei uns wirklich sagen? Uns selbst sagen?

Unsere Wut-Kraft hat immer mit unserer Wahrheit zu tun, das habe ich auf meinem Weg der Selbsterfahrung erkennen dürfen. Mir hat es sehr geholfen, meine Wut-Kraft als etwas Positives in meinem Leben zu entdecken. Es ist so wichtig uns zu fragen, welche Wahrheit in uns ans Licht will? Und das muss nichts mit dem Partner zu tun haben, den wir gerade angeschrien haben. Der Tiger in uns will brüllen, weil wir vielleicht einfach bei der Arbeit unserem Chef gegenüber nicht unsere Wahrheit ausdrücken. Dort sagen wir nichts, sprechen unsere Wahrheit nicht aus. Zuhause schreien wir dann den Partner an. Doch nichts an uns ist falsch. Auch unsere Wut-Kraft ist gut, wenn wir sie als das erkennen, was sie ist: Eine Botin der Wahrheit.

Dabei geht es immer um uns. Der Chef kann nicht dafür, dass wir uns ausnützen lassen. Die Wut-Kraft gehört zu mir. Wenn ich innehalte und mein

Herz Frage, welche Wahrheit ich nicht lebe oder ausspreche, dann habe ich die Botin verstanden.

14 „Ich bin nicht dein Feind“

Das letzte Lied auf diesem Album ist eigentlich kein Lied. Es ist eine achtminutige Herzensreise zu dem Guten, das hinter allen Masken und allen Ereignissen unseres Lebens steht. Hinter dem sogenannten Gutem und dem sogenannten Bösem. Das Bild von Yin und Yang, von dem ich zu Beginn sprach, taucht hier wieder auf. Yin und Yang kann es nicht getrennt geben, sie bilden eine Einheit. Männlich und weiblich, Materie und Geist, Tag und Nacht, doch auch Gut und Böse. Wir könnten nicht wissen, was das Gute bedeutet, wenn wir nicht sein Gegenteil erfahren hätten. Wir könnten uns selbst nicht erfahren. Diese Komposition ist eine Art Aufstellung der Menschheitsgeschichte, daher die verschiedenen Stimmen.

Sie beginnt mit intuitivem Gesang einer Frau, die in der Ursprache erzählt, was alles schon in der Menschheitsgeschichte geschehen ist. Sie war da, sie hat alles gesehen. Sie spürt viel Schmerz darüber, was die Menschen sich angetan haben. Sie klagt die Menschen an, die das sogenannte Böse zugelassen haben. Dazu kommt irgendwann eine zweite Frauenstimme. Diese steht für mehrere Menschen. Sie sagen: „Ich bin nicht dein Feind, sieh her. Ich bin dein Bruder, deine Schwester.“

All diese Menschen legen einer nach dem anderem ihre Masken, ihre Rollen ab, damit ihr wahres Wesen sichtbar werden kann. Am Ende der Reise entscheiden sich alle, einander zu vergeben, weil sie den Weg der Liebe und nicht den Weg des Schmerzes gehen wollen: „Lass uns nun vergeben all die Illusionen, lass uns erinnern, wer wir sind. Wir sind frei zu wählen, welchen Weg wir gehen. Den Weg des Miteinander, sagt das Kind.“

Für mich war es sehr bereichernd, diese Art musikalische Menschheitsaufstellung zu empfangen, denn ich musste mich gesanglich auf mehrere Menschen aufteilen, um ihnen eine Stimme zu geben. Daher singe ich auch sehr unterschiedlich. Es war eine bereichernde Erfahrung, sich nicht nur mit einer Stimme zu identifizieren.

Gern höre ich von dir:

Schreibe mir deine Erfahrungen mit den verschiedenen Songs, wenn du Freude hast, sie mit mir oder auch anderen zu teilen. Bitte schreibe dann

**dazu, ob es nur für mich ist oder ich es auch auf meinem Blog teilen kann.
Dein Feedback kann auch andere Menschen inspirieren. Vielleicht sehen wir
uns in einem meiner Konzerte oder Klang-Seminare – Ich freue mich darauf!**