

Inspirationen zum Album

„Selbstliebe“

Der Frieden in der Welt beginnt mit dem inneren Frieden in jedem von uns. Daher ist unsere Selbstliebe so wichtig. Sie ist der Same für den inneren und äußeren Frieden.

Begleitend zu den Songs habe ich für dich zu jedem Lied Impulse für eine tiefere Reflexion und Meditation aufgeschrieben. Auch teile ich mit dir die Entstehung mancher Lieder und meine eigene Erfahrung. Ich will dich damit unterstützen, noch tiefer in die Essenz der Selbstliebe einzutauchen. Wie auch immer du meine Lieder nutzt, ob für dich allein oder für deine Selbsterfahrungsgruppen oder die Therapie – ich hoffe, sie bringen dir und anderen viel Licht.

Das Thema Selbstliebe lag mir schon immer sehr am Herzen und obwohl meine anderen Alben auch dieses wichtige Thema ansprechen, wollte ich diesem Album bewusst den Titel „Selbstliebe“ geben. Mehr noch: ich wollte, dass dieses Album ein Ausdruck der Selbstliebe ist und mich selbst und andere Menschen zur Selbstliebe inspiriert und ermutigt. Warum? Weil ich weiß, wie weh es tut, wenn wir mit dem, was in uns ist, auf Kriegsfuß stehen. Dann können wir unser Leben nicht mehr genießen, die Lebensfreude schwindet und Verbissenheit und Depression machen sich in unserem Geiste breit. Und doch denken viele Menschen immer noch, dass Selbstliebe egoistisch ist.

Beim Entstehen dieses Albums sagten mir zwei Bekannte, denen ich das Coverbild zeigte, dass ich lieber für dieses Album einen anderen Titel finden solle. Selbstliebe wäre zu narzisstisch. Mich hat es zunächst kurz in ein Tief gestürzt, da ich mich von ihnen nicht verstanden und gesehen fühlte, wo ich doch dachte, dass sie sich mit mir über meine CD freuen werden. Selbstliebe bedeutete in diesem Augenblick für mich, nach innen zu gehen und die Sehnsucht, von meinen Bekannten gesehen und verstanden zu werden, in mir zu spüren und mich mit ihr zu umarmen. Ich sagte: „Ja, ich sehe und fühle dich, du große Sehnsucht in mir, du sehnst dich danach, dass sie dein Herz in deinem Vorhaben spüren, nicht wahr?“ Ich lächelte mir innerlich verständnisvoll zu und sagte noch: „Ich selbst spüre mein Herz darin und meine Absicht, andere zu mehr innerem Frieden zu inspirieren.“ Die beiden Bekannten folgten dem christlichen Glauben und deshalb wäre Jesus der Erlöser und nicht ich selbst, meinten sie vorwurfsvoll.

SELBST-LIEBE. Wer hat uns gesagt, dass das Selbst keine Liebe ist? Gibt es so etwas wie das Wahre Selbst? Ja, das gibt es. Doch wir finden uns selbst nicht in einem Begriff, nicht in Worten, nicht auf der Oberfläche des Meeres, sondern in seiner Tiefe. Worte sind leere Hüllen, wenn sie nicht mit einem Gefühl der Erfahrung resonieren. Doch wenn sie resonieren, dann werden sie zu Boten, sie werden zur Brücke. Warum müssen wir darüber streiten, welchen Namen unser Erlöser trägt? Wenn ich mein Selbst als Liebe erkenne, dann finde ich in diesem meinem Selbst den Erlöser, die Liebe als Erlöserin. Es ist nicht wichtig, ob wir die bedingungslose Liebe dann Christus, Gott oder Buddha nennen, sondern viel wichtiger ist es, wie wir miteinander umgehen, wie wir in einer Welt voller unterschiedlicher Meinungen und Glaubensrichtungen in Frieden leben. Und dieser Friede beginnt in meinem Geist. Er beginnt in meinem Leben und in der Beziehung zu mir selbst. Eine liebevolle Sichtweise auf uns selbst, bringt ein Leben hervor, das mit mehr Freude und Glück erfüllt ist. Wir haben die Wahl. Selbstliebe ist eine Entscheidung. Eine Lebensausrichtung. Eine Wahl für die Liebe. Diese Liebe breitet sich aus, sie dehnt sich aus, sie strahlt aus uns heraus und hinaus in die Welt.

Erforsche, wie es wäre, wenn du dir selbst in deiner Würde begegnen würdest. In deiner Selbstliebe stehend. Lasst uns erforschen, welche Welt wir dann gemeinsam kreieren, wenn jeder von uns beginnt, sich selbst mit liebenden Augen zu sehen, berührbar zu sein für sich selbst und dadurch für andere. Deshalb ist es so wichtig, sich im Herzen berühren zu lassen, herauszufinden, was es ist, dass uns berührt, was in uns die Liebe wachsen lässt. Und da komme ich zum ersten Lied dieses Albums.

1 Was heißt es für mich

Was heißt es für mich, mein Leben zu lieben? Hier lade ich dich ein, die Augen zu schließen und dir diese Frage zu stellen. Stelle sie deinem Herzen. Stelle dir vor, wie sich dein Leben verändern würde, wenn du beginnen würdest, mehr und mehr dich und dein Leben zu lieben und zu feiern. Ich fand heraus, dass ich zum Beispiel meine Trauer nicht mehr so ablehnen würde, damit ich „gut drauf“ bin. So habe ich es jedoch in der Kindheit gelernt. Ich lernte, dass ich mehr geliebt werde, wenn ich lächle. Ich dachte, dass ich die anderen mit meiner Trauer belaste und dass ich mit ihr nicht richtig bin. Doch ich bin richtig und ich bin nicht meine Gefühle. Ich habe Gefühle, ich fühle. Und meine Trauer ist was sie ist. Ein Gefühl. Eine Farbe des Lebens.

Was heißt es für mich, mein Leben zu lieben? Es heißt für mich, mein Fühlen in einem Lied zu umarmen und mich zu entscheiden, dass auch meine Trauer ein Geschenk ist. Meine Gefühle machen mich zum Menschen. Ein Roboter hat keine Gefühle. Und was will mir meine Trauer sagen? Welche Sehnsucht spricht in ihr, wenn sie in mir auftaucht? Ich kann ihr zuhören, so wie ich einem kleinen Kind zuhören würde und ich kann sie wie ein Kind in mir liebevoll umarmen. Die Liebe ist unsere Heilkraft, sie ist die heilende Antwort auf allen Schmerz und alle Not.

Was heißt es für dich, dein Leben zu lieben? Es lohnt sich, sich die Antworten aufzuschreiben. Andere Fragen in dem Lied sind: Wann bin ich in meiner Kraft? Ich bin in meiner Kraft, wenn ich komponiere, wenn ich singe und wenn ich liebe. Die Liebe gibt mir Kraft. Und ich kann mich in jeder Lebensphase für eine liebevolle Sichtweise auf mich selbst und mein Leben entscheiden. Und dann sehe ich mit diesen gütigen sanften Augen auch dich ganz anders. Wie ist es bei dir? Was gibt dir Kraft? In dem wir uns diese Kraftquellen bewusstmachen, können wir ihnen mehr Raum in unserem Leben geben. Wir planen es ein. Gibt mir das Singen Kraft, dann plane ich für den Gesang Zeit ein. Gibt mir das Lieben Kraft, dann frage ich mich in jeder Situation, die schwierig ist, was nun die Liebe tun oder sagen würde.

In diesem Song werden viele Fragen gestellt und diese Fragen sind essenziell, doch uns wurde nicht beigebracht, sie uns selbst zu stellen oder uns mit ihnen ernst zu nehmen. Hast du gelernt, dich zu fragen, was es für dich heißt, zu dir zu stehen? Was bedeutet es für dich? Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du beginnen würdest, zu dir zu stehen? Schreibe es dir auf, richte dein Bewusstsein dorthin. Das kann kein anderer für dich tun. Nur du selbst.

Eine andere Frage im Lied lautet: Was ist es, was mich berührt? Weißt du, was es für DICH ist? Was berührt dich? Welches Lied zum Beispiel? Dann höre es dir oft an, denn es hilft dir, mehr bei dir anzukommen. Berührbarkeit geschieht, wenn unser Herz angesprochen wird. Dadurch spüren wir Glück. Frage dich, welcher Mensch dich berührt? Dann sag es ihm und finde Zeit für diese Freundschaft. Was berührt dich noch? Und wie kannst du dem in deinem Leben mehr Raum geben? Du bist diejenige/derjenige, die/der jeden Tag entscheidet: Wie will ich leben?

2 Ich bin

Es hat mich schon als Teenager sehr aufgeregt, wenn andere Menschen wussten, was für mich das Beste sein soll. Ich fühlte mich deshalb oft verletzt. Doch verletzt hat mich vor allem, dass ich mehr auf sie hörte als auf mein Herz. Was sagt mein Herz? In der ersten Strophe will ich dich inspirieren, deine Wut-Kraft zu spüren. Wenn uns etwas wütend macht, dann ist es nicht gesund, so zu tun, als ob wir keine Wut spüren. Doch die meisten von uns haben es so in der Kindheit gelernt. Gerade wir Frauen haben gelernt, die braven Mädchen zu sein und unsere Wut als nicht liebenswert zu sehen. Doch unsere Wut-Kraft hilft uns, Grenzen zu setzen, wenn sie nötig sind. Es ist nicht gesund, alles in sich aufzunehmen und allem zu glauben, was andere in uns sehen. Gesund ist im Gegenteil, manchmal klare Grenzen zu setzen. Betrachte ich mein Leben als einen Garten, dann kann nicht jeder einfach hereinkommen und meine Blumen zertreten. Ich darf aussuchen, welche Gäste ich empfangen. Ich bin die Gärtnerin meines Lebens und ich bin die Wächterin. Und auch die Wächterin meiner Gedanken. Wählen wir doch Gedanken, die uns Kraft spenden. Und wählen wir Menschen aus, die wahre Freunde sind, anstatt solche, die uns nur lieben, wenn wir so sind, wie sie uns haben wollen. Lieben wir uns selbst, dann sind wir vor dieser Art der Liebe, die von Bedingungen abhängt, geschützt. Wir sind frei und können sehen, dass dies in Wahrheit gar keine Liebe ist. Es ist ein Geschäft: Wenn du so und so bist, dann liebe ich dich. Im Lied heißt es:

„Ein neuer Abschnitt fängt jetzt an, es geht nicht darum, was ich kann. Doch dass ich feiere das Leben. Ich will den Augenblick erleben. Es ist genug, dass: Ich bin, ich bin, ich bin ...“

Wir haben jedoch nicht gelernt, dass es genug ist, dass wir sind. Wir haben gelernt, unseren Wert von unserer Leistung abhängig zu machen. Das erzeugt Druck und dieser Druck erzeugt Krankheit. Unsere Gesellschaft ist voller Druck, sie ist auf Leistung, auf das Tun und nicht auf das „Sein“ ausgerichtet. Wie ist es, wenn du tief durchatmest und die Kraft in den zwei Worten „ICH BIN“ spürst? Ich bin und es ist genug, dass ich bin! Ich muss nicht beweisen, dass ich jemand Besseres bin. Macht es mir Freude zu studieren, dann ist es mein Weg. Doch wenn wir studieren, nur um bestimmte Titel zu erwerben, das Studium selbst uns jedoch gar keine Freude macht, dann befinden wir uns nicht auf unserem Herzensweg.

Die Kraft dieses Liedes ruft dich, dich auf deinen wahren Wert zu besinnen. Er ist jenseits aller Titel und Preise, die wir erworben haben. Dieser wahre Wert ist in deiner innersten Essenz begründet. Als du ein Baby warst, war sie schon da, warst du schon vollkommen wertvoll, warst du ein Segen und bist es heute

genauso. Aus diesem Bewusstsein des „Ich bin wertvoll, weil ich bin“ können wir dann viel entspannter spüren, wohin uns unser Herz tatsächlich ruft. Wir können viel besser erkennen, was uns Freude macht und was uns wirklich entspricht. Wir können unser Leben genießen und feiern. Feiere es in einem Tanz. Lass dieses Lied laufen, lass deinen Körper dir zeigen, welche Bewegungen ihm guttun. Widme diesen Tanz der Feier, dass du bist.

Wenn du willst, dann sitze danach ein paar Minuten in der Stille und spüre nach. Spürst du, wie sich alle deine Zellen freuen? Wie lebendig sie sind? Wenn uns jemand sagt: Es ist so schön, dass es dich gibt, dass du auf der Erde bist, dann spüren wir ein wohlige Gefühl im Körper und im Herzen. Es berührt uns. Sagen wir es uns selbst, dann ist dieses wohlige Gefühl genauso da, wenn wir es zulassen. Warum auf jemanden warten, der es uns sagt? Ist gerade keiner da, dann sind wir ja da. Und wir können beginnen, uns selbst zu sagen: Ich bin wertvoll, so wie ich bin. Es ist schön, dass ich da bin. Ich feiere, dass ich bin!

3 Sag ja

Ein Hochzeitslied? Es kann gerne so verwendet werden. Zwei Menschen, die sich lieben, stehen am Altar. Sie haben sich entschieden, ihr Leben miteinander zu teilen und bestärken ihre Entscheidung durch die Hochzeitzeremonie. „Sag, ja, du fühlst genauso wie ich, du willst mit mir sein.“ Der andere erwidert, ja ich will.

Ich stelle es mir sehr schön vor, wenn dieses Lied zwei Menschen auf ihrer Reise zum gemeinsamen Ja-Wort begleitet. Doch dieses Lied ist auch für diejenigen, die gerade keinen Partner/keine Partnerin haben und sich vielleicht nach einem Partner/einer Partnerin sehnen. Komponiert habe ich dieses Lied aus meiner eigenen Sehnsucht heraus. Es ist das Bekenntnis der Sehnsucht nach einem Menschen, der fühlt so wie ich, der sich für mich entscheidet, der JA zu mir sagt. Als ich mich mit dem Thema „Selbstliebe“ befasste, fand ich heraus, dass ich zu dieser Sehnsucht nicht stehe. Sie als Träumerei abwerte. Ich habe gespürt, dass ich diese Sehnsucht in mir lange nicht wahrhaben wollte und sogar meinte, dass sie nicht spirituell sei. Vielleicht wollte ich mich nur nicht auf solch eine innige Liebe mit einem Menschen einlassen. Vielleicht deshalb, weil ich es schon einmal getan habe und verletzt worden bin? Der Sehnsucht ist es egal. Sie ist da. Sie sagt, ich sehne mich. Als ich ihr in meinem Herzen bewusst begegnete, spürte ich, dass sie rein ist. Was für einen Unsinn ich da glaubte. Wer hat mir gesagt, dass die Sehnsucht nicht spirituell sei. Sind

Gefühle spirituell? Sie sind das, was wir entscheiden, dass sie sind. Sie sind Farben. Sie sind Töne, sind Klang. Sie sind! Die Frage ist, was ich über meine Gefühle denke. Ich denke, unsere Sehnsucht ist wunderbar schön. Sie ist ein Ruf des Herzens.

Mit diesem Lied kannst du deine Sehnsucht, von einem anderen Menschen gesehen und geliebt zu werden, zelebrieren. Auch wenn wir in einer Beziehung sind, kann trotzdem eine intensive Sehnsucht danach, verstanden und wahrgenommen zu werden, in uns nach Erfüllung rufen. Natürlich ist es wichtig, dass wir in unserem Herzen ein klares „Ja“ zu uns selbst finden. Das wäre perfekt, nicht wahr? Doch auf dem Weg der Selbstliebe müssen wir nicht perfekt sein. Wir dürfen einfach sein. Lebt das Gefühl der Sehnsucht in uns, dann will es auch gefühlt werden. Dazu sind Gefühle da.

Auch hier bei diesem Lied kannst du deine Augen schließen und dich im Tanz wiegen. Du kannst aber auch liegen und in einem inneren Tanz deine Sehnsucht feiern. Wenn wir lernen, mit unserer Sehnsucht zu leben, dann beginnt sie Flügel zu bekommen. Sie ist frei, in die Welt hinauszufiegen. Dann besteht viel eher die Möglichkeiten, dass sie nicht alleine zurückkommt, sondern mit jemandem, der die gleiche Sehnsucht hat.

Ist Sehnsucht Bedürftigkeit? Sie ist, was sie ist, sagt die Liebe. Ist die Sehnsucht ein Mangelgefühl? Sie ist, was sie ist, sagt die Liebe. Sehnsucht ist egoistisch, sagt der Verstand. Sie ist, was sie ist, sagt die Liebe, sagt mein Herz.

Übrigens, nachdem ich meine Sehnsucht zelebrierte und mir von ihr ein Leben mit einem liebevollen Partner an meiner Seite zeigen ließ, kam dann tatsächlich dieser Partner in mein Leben. Als hätte die Sehnsucht gewusst, dass er da ist. Doch ob der Partner kommt oder nicht, wir sind uns selbst ein guter Partner, wenn wir uns mit allem, was in uns ist, annehmen und uns selbst mit mitfühlenden Augen begegnen. Komm, lassen wir das Licht der Selbstliebe uns den Weg weisen.

4 Alle raten mir

Es ist so einfach, einem Menschen zu raten, dass er einen Menschen loslassen soll. Was ist aber, wenn er noch nicht loslassen kann oder nicht will? Jeder Mensch ist anders und jeder verarbeitet daher auch das, was in seinem Leben passiert, anders. Mancher braucht mehr Zeit für die Trauer als der andere. Alles ist richtig. Du bist richtig. Wir sind richtig.

Dieses Lied feiert das Gefühl der Enttäuschung. Warum soll man Enttäuschung feiern? Man feiert doch nur Positives? Enttäuschung ist doch nicht positiv. Ja und nein. Manche feiern nur, wenn sie etwas gewonnen haben. Manche feiern überhaupt nichts, weil sie denken, dass sie nie gewinnen. Doch was andere machen, ist ihre Sache. Wie will ich leben? Will ich immer nur auf einen Lottogewinn warten, um feiern zu können?

Zugegeben, wir haben nicht gelernt, das Ende einer Beziehung, die wir schön fanden, zu feiern. Wir haben nicht gelernt, unsere Trauer, unsere Enttäuschung zu feiern. Doch sie sind ein Teil unseres Lebens und durch sie wissen wir, was Freude bedeutet. Erst durch die Gegensätze lernen wir. Durch die Empfindung der Wärme wissen wir, was Kälte ist. Beide Pole gehören zum Leben. Feiern wir das Leben als Ganzes, dann gibt es so viel zu feiern. Wir müssen nicht warten.

Wir sind unendlich traurig und tanzen ein trauriges Lied, in dem wir unsere Trauer umarmen oder wir lassen uns umarmen, wenn wir jemanden haben, von dem wir uns umarmen lassen wollen. Wenn nicht, dann ist es wieder einmal nötig, die Pflanze der Selbstliebe zu gießen und sich um sie zu kümmern. Liebe ist das Heilmittel. Sie ist die beste Medizin. Eine Feier ist ein Ausdruck der Selbstliebe. Ich verstehe mich, ich nehme mich mit meiner Trauer wahr und ich nehme mich in die Arme. Ich liebe mich auch mit der Trauer und dem Schmerz. Ich atme und nehme mir Zeit, alles zu verarbeiten. Egal, was andere sagen, ich verarbeite es in meinem eigenen Tempo.

5 Weil ich fühle

Dieses Lied schließt sehr gut an das vorige an. Zum Fühlen brauchen wir Zeit. In der Welt wird alles immer schneller und schneller. Doch es liegt an uns, ob wir uns die Zeit zum Innehalten nehmen oder nicht. Ich sollte nicht traurig sein? Immer nur gut drauf sein? Wer verlangt von mir, ein Roboter zu sein? Und warum glaube ich, dass ich ein Roboter und kein Mensch sein soll? Ich sollte nur Liebe fühlen? Immer nur lächeln? Das kann vielleicht ein Roboter, dem ein permanentes Lächeln einprogrammiert wurde, doch ein Mensch kennt auch Wut, auch Hass. Kann ich mich auch damit annehmen? Und wenn ich es nicht kann, wenn ich mich mit meinem Hass hasse, kann ich mich dann auch mit diesen Gefühlen umarmen?

Selbstliebe bedeutet, dass ich nicht immer nur Liebe fühlen muss – wer kann das schon? Doch ich kann wählen, wie ich leben will, in welchem Bewusstsein ich mir selbst begegnen will. Das kann ich entscheiden. Was passiert, wenn du

die sogenannten negativen Gefühle trommelst oder tanzt? Was geschieht, wenn du dich entscheidest, diese Gefühle als Aspekte des Menschseins in dir zu feiern, anstatt dich mit ihnen abzuwerten und dir dadurch weh zu tun? Oder anderen weh zu tun und es dann vielleicht zu bereuen?

Leben wir das Gefühl des Hasses in einem Tanz, dann wird niemandem wehgetan. Es entsteht ein kraftvoller Tanz, in dem wir unser Menschsein feiern. Unsere Gefühle sind nicht schlecht. Sie sind, was sie sind. Farben, Töne, Klang, Energie. Es liegt an uns, was wir mit dieser Energie machen, wohin wir sie lenken. In etwas Positives, ein Lied beispielsweise. Ganz gleich, welche Gefühle wir fühlen, wir alle sind wertvolle Wesen. Und wir alle sind auf der Erde zu Besuch. Hier leben wir das Mensch-Sein. Und da gibt es eine bunte Palette an Gefühlen als Gratisgeschenk zu unserem Körper und der Luft, die wir atmen, dazu.

Mensch zu sein, ist ein Abenteuer. Es ist ein großer Traum, der sich träumt, wenn wir ihn nicht als solchen erkennen. Wir träumen, wenn wir glauben, dass wir nicht liebenswert sind. Aber schau, ich hasse doch, wie kann ich liebenswert sein? Du bist nicht dein Gefühl, du bist du. Du bist diejenige, die fühlt, und derjenige, der entscheiden kann, was sie/er mit ihrem/seinem Fühlen macht. Nutze deine Gefühle. Male ein Bild, singe ein Lied, spiele eine Gewitter-Sonate am Klavier, gehe in einen Schauspielkurs und lebe dort all deine Emotionen als etwas Wundervolles, das dich und andere erfreut. Bleibe lebendig, bleibe wach.

Ich habe herausgefunden, wenn ich meinen Hass liebe, verwandelt er sich. Er ist nicht mehr so mächtig, wie er schien. Er wird zu einem Kind, das nach Liebe schreit. Er ist eine nicht gehörte Sehnsucht oder ein nicht gefühlter Schmerz.

6 Ich danke dir so sehr

Es steht uns frei, unserer Dankbarkeit einen Ausdruck zu geben oder nicht. Geben wir ihr einen Ausdruck, dann freut sich unser Herz. Es jubelt, weil wir es beleben. Dankbarkeit ist eine große Kraft. Es gibt so vieles, wofür wir dankbar sein können. Zum Beispiel für eine wunderbare Freundschaft. Was ist dir eine Freundschaft wert? Hast du schon darüber nachgedacht? Wie fühlt es sich an, wenn du deine Dankbarkeit ausdrückst?

Dieses Lied habe ich meiner geliebten Freundin Ingrid zu ihrem runden Geburtstag geschenkt. Ingrid lehrte mich und andere, wie man das Leben

genießen kann, auch wenn der eigene Körper fast völlig gelähmt ist. Sie saß im Rollstuhl. Andere sagten, sie sei an den Rollstuhl gefesselt, doch sie war freier als so manche Menschen, die laufen konnten.

Vor kurzem habe ich gemeinsam mit meinem Lebenspartner ihr wunderbares Buch „Das Leben der Sternentaucherin“ herausgebracht. Das Manuskript habe ich nach Ingrids Ableben von ihr geerbt. Dieses Buch ist ein wundervolles Beispiel für den Weg der Selbstliebe, auf den Ingrid sich in ihrem Leben begeben hat, trotz schwerer Behinderung. Es ist ein wahrer Mut-Macher und ein Beweis für Wunder. In meinem Shop ist es zu erwerben.

(www.monikacyrani.de/musik/cd)

7 Die Wahrheit meiner Seele

Wir müssen nicht perfekt sein. Auch wenn wir es nicht sind, sind wir es wert, geliebt zu werden. Wir können Fehler machen und doch sind wir es wert, geliebt zu werden. Wir sind gut. Meine Meditationslehrerin sagte einmal: „Es gibt keine bösen Menschen, nur unbewusste. Sie sind sich ihres Wertes nicht bewusst.“ Mich hat diese Aussage sehr berührt. Mit solch einem mildem Blick auf mich selbst und meine Mitmenschen zu blicken, macht mein Herz wach.

Ich habe dieses Lied geschrieben, weil ich so viele unendlich berührende Zuschriften auf mein Lied „Ich bin gut“ bekommen habe. „Die Wahrheit meiner Seele“ ist quasi Vorsetzung. Oder besser eine Ergänzung.

Ja, wir alle sind kostbar, sind wertvoll, sind wichtig und liebe-voll. Wir alle sind voller Liebe. Dies als die Wahrheit unserer Seele anzuerkennen, verändert unsere Wahrnehmung vollkommen. Es verändert unser Bewusstsein und es verändert unser Leben. Die Schuld löst sich auf, sie wird durch Verständnis und Mitgefühl ersetzt.

Mit diesem Lied lade ich dich ein, dein inneres Ja zu dir selbst in deinem Herzen zu finden. Dich selbst dort zu finden, die edle leuchtende Seele, die du bist. Ja, wir sind königlich, sind machtvoll, wie ich das im Refrain singe. Jeder König, jede Königin hält ein Zepter der Macht in der Hand. Auch du bist machtvoll, du bist frei zu entscheiden, wie du leben willst, wie du denken willst – über dich selbst, die anderen und das Leben. Du kannst wählen. Schau, welche Wahl dir Kraft gibt, welche Wahl dein Herz zum Leuchten bringt.

Der Refrain dieses Liedes ist mit Absicht leicht zu erinnern. Lass dein Herz singen. Wie ist es, wenn du aussprichst, dass du kostbar und wertvoll bist? Wenn du die Wahrheit deiner Seele feierst?

8 Weine nicht

Bejahendes Weinen tut gut. Es befreit den in uns gehaltenen Schmerz. Es löst ihn. Doch manche Menschen weinen und weinen und werden depressiv. Weinen kann auch zur Gewohnheit werden. Es ist dann kein bejahendes, bewusstes Weinen, sondern ein Weinen, das schwächt. Und es hat mit unserem Denken zu tun. Denke ich, dass ich ein armes Opfer bin und mich niemand sieht und versteht, dann kann ich lange weinen und mein Leben in einem depressiven Zustand verbringen. Es ist so schmerzhaft zu denken, dass uns niemand sieht.

Als ich mich in meinem Leben sehr einsam fühlte, begann ich mit Bäumen zu sprechen und hatte das Gefühl, dass sie mich verstehen. Und sie sagten mir, dass es wichtig ist, dass ich mich selbst sehe und verstehe. Es ist eine Entscheidung, aufzustehen, rauszugehen und die Natur als eine liebe Freundin in unser Leben einzuladen. Und sie ist mehr als eine Freundin. Sie ist auch Heilerin. Und auch Musik, die uns berührt, kann solch eine Heilerin für uns werden. Ich kann Tage lang ohnmächtig im Bett verbringen oder ein Lied spielen lassen, das mich berührt, und mir von meinem Körper zeigen lassen, wie er sich dazu bewegen möchte.

Es ist wichtig, dass wir unser Bewusstsein auf etwas richten, was uns Kraft gibt, was unseren Geist weitet und unser Herz Dankbarkeit spüren lässt. Oft hilft da Bewegung. Sie löst die Erstarrung auf. Doch zuerst kommt die innere Entscheidung, dem Elend ein Ende zu setzen. Niemand kann uns aus dem Bett holen, wenn wir entscheiden, dort zu bleiben. Dieses Lied ist ein Ruf der Selbstliebe. Sie singt:

„Weine nicht jetzt weine nicht, die Sonne trocknet dein Gesicht. Komm, mach die Augen auf, sieh mich. Ich bin da, ich lass dich nie im Stich. Der böse Traum ist längst vorbei, komm löse dich und gib ihn frei.“

Was ist der böse Traum? Es ist der Geisteszustand, in dem wir glauben, dass wir machtlos und unseren Gefühlen völlig ausgeliefert sind. Wir sind eingeschlafen und träumen, dass niemand da ist, der uns helfen kann. Doch wir selbst sind da. Wenn wir uns entscheiden, aufzuwachen, dann können wir unsere Augen

wieder öffnen. Unsere wahren Augen, die Augen des Herzens. Mit diesen Augen können wir neu sehen lernen und entdecken, was uns wirklich freut. Ein Neubeginn, ein Frühling in unserem Leben beginnt. Glück ist überall, in jedem Blatt, in jedem Wassertropfen, in jedem Herzschlag. Das Leben hat uns nicht vergessen, es schenkt uns die Luft zum Atmen. Es will uns. Wollen wir das Leben? Wollen wir leben? Wollen wir leben, auch wenn es Zeiten gibt, die nicht leicht sind? Wie denken wir über das Leben? Denken wir Gedanken, die uns stärken?

Wenn uns etwas zu sehr schwächt, dann müssen wir handeln, bevor unser Schiff namens „Leben“ untergeht. Wir sind die Kapitäne. Wir können uns für die Schönheit des Lebens entscheiden, und dann können wir sie auch wahrnehmen. Wohin richten wir unser Bewusstsein? Am besten doch auf das, was uns Kraft gibt, was unseren Geist erhellt. Vielleicht ist es heute ein Lied? Und morgen ein anderes? Oder das Gleiche? Ein Lied kann uns über Jahre begleiten. Vielleicht ist es aber ein Tanz, der unseren Geist lockert. Oder ein Freund? Ein Spaziergang in der Natur? Oder eine erhebende, berührende Geschichte? Vielleicht dieses Lied.

9 Schluss mit brav sein

Dieses Lied entstand, als ich überlegte, welches Thema in Bezug auf Selbstliebe noch wichtig wäre zu beleuchten. Ich kam auf das Thema Wut und Ungehorsam. Gerade wir Frauen haben ja als Kinder gelernt, die braven Mädchen zu sein. Da ich sehr viele Jahre mit Frauen in Selbsterfahrungsgruppen war, weiß ich, dass viele von uns auch noch als Erwachsene eine Maske des Lächelns tragen. Manche Frauen bewusst und manche unbewusst. Ich habe schon bei dem Lied „Weil ich fühle“ so manches zu dem Thema Wut und Hass geschrieben. Es liegt mir so am Herzen, diese sogenannten bösen Gefühle im Lichte der Selbstliebe zu beleuchten. Sie mit freundlichen Augen anzusehen und uns selbst mit Verständnis zu begegnen, wenn wir sie fühlen. Früher wurden die Frauen für krank erklärt, wenn sie mal explodierten, weil sie wütend waren. Kaum zu glauben, doch man nannte diese angebliche Krankheit „Hysterie“. Eine wunderbare Methode, um Frauen, die ihre Wahrheit äußern wollen und Grenzen setzen, mundtot zu machen. Dies ist natürlich ein großes Thema in der Vergangenheit der Frau. Heute wissen wir zwar, dass wir nicht krank sind, wenn wir mal wütend sind, doch wissen wir, dass unsere Wut wichtig ist? Aus Wut entsteht Kraft und diese brauchen wir

um auch beispielsweise eine positive Veränderung in unserer Gesellschaft einzuleiten. Und genauso in unseren Leben.

Unsere Wut will uns was sagen. Wir müssen nur mit unserem Herzen hinhören. Was will ans Licht kommen? Was will in uns gehört werden, welche Wahrheit gesprochen werden? Mit diesem Lied lade ich dich auf deinem Weg der Selbstliebe ein, deine Wut-Kraft zu feiern. Vielleicht ist aber hinter deiner Wut-Kraft ein großer Schmerz, der gesehen werden will? Tanze deinen Wut-Tanz oder schlage auf ein Kissen, wenn die Wut nicht mehr zurückzuhalten ist. Setze dich danach hin, atme und horche. Was will dir die Wut-Kraft zeigen?

Als Kinder wurden wir oft für unsere Wut bestraft. So dachten wir und denken bis heute, sie sei schlecht. Doch das ist sie nicht. Sie ist ein Gefühl, eine Farbe, ein Klang, ein Donner am Himmel des Lebens und eine Botin der Wahrheit.

10 Ekstase Meditation

Manche meiner Fans waren schockiert, dass ich in diesem Lied stöhne und solche Intimität preisgebe. Sie meinten, ich sei doch ein spiritueller Mensch. Und da beginnt schon der große Irrtum. Ein Mensch, eine Frau, die sich für die Spiritualität interessiert, lebt nicht im Körper? Hat keine lustvollen Gefühle? Sie darf sie nicht haben? Sie muss sich von ihrer Basis abspalten? Sich schämen, wenn sie es nicht tut? Sie muss nur Mantras hauchen oder Kirchenlieder singen, und das auch möglichst ohne große Freude, ohne Lust? Sie darf nur mit dem Herzen singen, nicht mit ihrem ganzen Körper wahrnehmen, fühlen?

Doch unser Herz braucht den ganzen Körper, damit es lebendig sein kann. Es braucht unsere Wurzeln. Wollen wir das Licht der Spiritualität auf die Erde bringen, dann brauchen wir unseren ganzen Körper. Wir brauchen Kanäle, Gefäße. Das Kerzenlicht leuchtet ja auch nicht ohne das Gefäß der Kerze. Doch wie sollen wir leuchten, wenn wir uns für unser Gefäß, unseren Körper schämen?

Lust gehört zu unserem Körper. Lustvoll zu sein, bedeutet lebendig zu sein. Spürend und freudvoll zu sein. Und gerade, wenn wir uns mit der Spiritualität befassen und meditieren, brauchen wir tiefe Wurzeln hier auf der Erde. Sonst heben wir ab und sind nicht fähig, unsere Gaben, unsere Herzensträume auf die Erde zu bringen. Sie bleiben Träume, Schäume. Denn wir lehnen die Erde ab. Unsere innere Erde. Wie können wir unsere Träume verwirklichen, wenn in unserem Bewusstsein eine Spaltung lebt? Und genau das lernten wir jedoch

seit so vielen Hunderten von Jahren in der Menschheitsgeschichte. Spiritualität ist Göttlich und Sexualität nicht. Aus dieser Spaltung geschah und geschieht immer noch sehr viel Leid in der Welt.

Für mich selbst war die Arbeit an dieser Ekstase-Mediation eine große Herausforderung. Und ich wollte sie bewusst Meditation nennen, damit schon im Titel die Tiefe meines Anliegens spürbar wird. Doch als ich mit dem Komponieren begann, erfuhr auch ich große Widerstände in mir. Sexualität ist natürlich etwas sehr Intimes. Doch sie ist auch etwas Universelles, etwas Heiliges, Göttliches, etwas Ungreifbares, ja Mystisches, etwas Wunderschönes.

Unsere Vorfahren lernten jedoch, dass Sexualität schmutzig ist, wenn sie der Freude dient und als lustvoll empfunden wird. Sie sollte nur rein zur Zeugung der Kinder genutzt werden. Und die meisten unserer Vorfahren haben diesen Irrtum geglaubt und an die Nachkommen weitergegeben. Viele Menschen können heute noch nicht würdevoll über ihre Sexualität sprechen. Warum? Es ist doch wunderschön, wenn wir lustvoll sind, wenn wir freudvoll unsere Sexualität mit dem Partner unserer Wahl leben. Es geht um das Fühlen und Genießen – und wir dürfen fühlen und wir dürfen genießen.

Früher durften es die Frauen nicht. Sie durften nicht mal Beckenbodengymnastik oder ähnliches praktizieren. Die Rolle der Frau war starr definiert. Die Natürlichkeit wurde zu etwas Unnatürlichem erklärt und daher konnte man auch die Frauen leicht manipulieren. Eine Frau, die nicht in ihrem Körper, in ihren Wurzeln ankommen darf, kann nicht stabil auf der Erde stehen. Sie hat dann keine Kraft. Sie fühlt sich machtlos, weil sie ihren Körper nicht richtig bewohnen kann. Und sie kann so aber auch nicht selbstbestimmt auf der Erde stehen und eine Wahl treffen.

Warum sollte eine Frau, die ihre Sinne zutiefst genießt, deshalb vom Spirituellen, von ihrer Essenz gespalten sein? Sie ist es nicht und war es noch nie. In meiner tantrischen Heilarbeit mit Frauen lernte ich, dass ich meine Gaben nie richtig auf die Erde bringen werde, wenn ich meine Sexualität nicht heile, mein Denken über die Sexualität nicht heile. Tief in meinem Unterbewusstsein habe ich aufgrund meiner negativen Erfahrungen die Sexualität mit Missbrauch verwechselt. Und ich weiß, ich bin damit nicht die Einzige. In meiner Heilarbeit mit Frauen erkannte ich, dass wir zwischen Sexualität und sexuellem Missbrauch unterscheiden müssen. Viele Frauen haben Missbrauch erlebt und haben diesen unbewusst mit Sexualität verwechselt.

Doch unsere Sexualität ist etwas Wunderschönes, Freudvolles und daher Lichtvolles. Wenn Frauen oder auch Männer etwas „Unschönes“ in der Sexualität erlebt haben, wie sexuelle Übergriffe oder Gewalt, dann war dies nicht Sexualität, sondern der Missbrauch von Sexualität.

Das alles war mir jedoch nicht bewusst. Um Bewusstheit darüber zu entwickeln, muss man sich Zeit nehmen, um hinzusehen und sich mit diesem Thema länger und tiefer zu befassen. Doch leicht ist es nicht, da genau hier die Verletzungen in uns spürbar werden. Und meistens haben wir gelernt, all das Unangenehme, das wir erlebt haben, von uns abzuschneiden. Wenn wir all die Irrtümer über die Basis unseres Mensch-Seins, die Sexualität, nicht als solche erkennen, dann fehlt es uns auch schwer, auf der Erde richtig Fuß zu fassen. Die Erde zu genießen.

Unsere Sexualität ist so etwas wie die Wurzeln eines Baumes. Wenn wir sie ablehnen, sie verurteilen, sie missbilligen, wie sollen wir dann stabil auf der Erde stehen? Und wie unsere Gaben in die Welt bringen? Dazu braucht es einen kraftvollen Entschluss: Ja ich will. Ich will meine Gaben auf die Erde bringen. Ich habe daher bewusst den Satz „Ich will dich“ in dieses Heil-Lied eingefügt.

Wenn wir unsere Sexualität als negativ oder gar als nicht spirituell, schmutzig, nicht göttlich verurteilen, dann können wir nicht wirklich in unseren Wurzeln ankommen. Wir haben ein Haus, das keinen stabilen Boden hat. Vielleicht haben wir dann Mühe, uns finanziell über Wasser zu halten. Uns fehlt die Energie des „Ich will“. Ich will dich! Dich, den Erfolg mit meinem Herzensprojekt. Ich will Fuß fassen. Ich will!!!

Frauen haben damit viel mehr Schwierigkeiten als Männer. Wir haben gelernt, dass wir für die anderen da sein sollen und uns zu schämen, wenn wir „wollen“. Unsere sexuelle Kraft unterstützt uns, zu spüren, dass wir wollen dürfen. Wir brauchen unsere Sexualität, um uns geborgen, sicher und freudvoll auf der Erde zu fühlen.

Das Lied beginnt mit einer Sehnsucht: Ich will dich, ich will dich so sehr. Du berührst mich.

Was berührt uns? Wonach sehnen wir uns? Ist es ein Mensch? Ist es die Verwirklichung eines Projektes? Unser Herz wird uns diese Frage beantworten und die Antwort wird Samen in unserer inneren Erde sähen und aufkeimen lassen, wenn wir sie gut gießen. Und wir werden einen ekstatischen Prozess erfahren, in dem sich uns die Stimmigkeit unseres Handelns offenbart. Was ist

für dich Ekstase? Tiefe Hingabe? Verschmelzung? Wem oder was kannst du dich völlig hingeben? Der Sonne, wenn du am Meer liegst? Einem Projekt, das dir am Herzen liegt? Einem Menschen, den du innig liebst?

Schließe deine Augen und entscheide dich, diese Meditation als Heil-Lied für deine Sexualität zu nutzen. Du kannst dich dazu auch in deinem Tempo bewegen, tief in dich hineinspüren und beobachten, was dein Körper will. Auf dem Boden liegen? Sitzen? Tanzen? Ich empfehle, diese Meditation öfter zu machen. Schau, was sich in dir verändert. Vielleicht tauchen Gefühle auf, dann atme sie in deinen Tanz hinein. Vielleicht magst du lieber das feierliche Gefühl? Dann feiere in dieser Meditation deine Lebendigkeit und die Befreiung deiner Kraft. Vielleicht kommt auch eine andere Inspiration, probiere es und schau, was sich dir an diesem Tag durch dieses Lied offenbaren will.

11 Selbstliebe

Heiße alles willkommen, was in dir ist, alles, was du fühlst. Du kannst die Hände auf dein Herz legen und einfach spüren. Der Klang wird zu dir sprechen, lass dich berühren. Ich singe hier auch in einer intuitiven Sprache, in der Ursprache. Damit lade ich dich ein, deiner Intuition zu folgen. Nachdem das Lied vorbei ist, kannst du aufschreiben, was Selbstliebe für dich bedeutet. Was hast du im Lied gespürt?

In der Selbstliebe ist dein Herz präsent. Nichts wird abgewertet. Sage „Ja“ zu dir. Selbstliebe ist wie eine Hochzeit mit dir selbst.

12 Tanz des Lebens – Alles ist in mir

Das Leben sagt: Alles ist in mir und ich nehme alles an. Es darf in mir sein. Ich gebe dem Raum, denn ich, das Leben, bin unendlich weit und großzügig. Tanz mit mir den Tanz des Lebens. Es ist so wundervoll, einfach alles in einem Tanz zu integrieren und die Freude in dieser tiefen inneren Annahme von allem, was ist, zu feiern. So feierst du auch die Antworten auf deine Fragen. Sie sind im Herzen des Lebens. In dir.

13 Vertraue

Im Wort „vertraue“ ist auch das Wort „traue“. Traue dich. Traue dich, du selbst zu sein. Traue dich, zu lieben. Dich selbst zu lieben. Traue dich mit dir selbst.

Eine Trauung mit dir selbst, ist eine Vereinigung mit der Essenz der Liebe, die du bist. Dein Selbst ist Liebe. Es sagt zu dir: Du bist nicht allein. Du bist nicht ohne mich. Wir sind eins.

Auch hier inspiriert dich die intuitive Sprache, deine eigene Intuition einzuladen. Male ein Bild des Vertrauens zu dir Selbst. Oder tanze einen Tanz, der dein Vertrauen stärkt. Deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Experimentiere spielerisch. Du kannst auch dein wahres Selbst malen, dass weiß, dass es göttlich ist, Liebe ist, lichtvoll ist. Und male, wie dieses große „ICH“ das kleine „ich“ umarmt und zu sich nimmt. Oder was auch immer dir deine Inspiration eingibt, die dich auf deinem Weg des Vertrauens unterstützt. Wenn du magst, lass dieses Lied immer wieder laufen und tauche mit deinem ganzen Wesen in die Energie der Selbstliebe ein.

14 Neue Gedanken

Welche Gedanken sind es, die du ab heute neu denken kannst? Welche geben dir Kraft? Welche helfen dir, dich mehr in deinem Körper zu spüren? Welche unterstützen dich, auch schwere Zeiten zu überstehen? Wenn du magst, schreibe sie dir auf und hänge den Zettel auf, damit du diese Gedanken nicht vergisst. Das ist gerade dann sehr hilfreich, wenn düstere Gedanken kommen.

Lass dieses Lied dich erinnern, dass du neue Gedanken wählen kannst. Wenn du dich bewegst, wenn du dazu tanzt, dann kommst du automatisch aus deinen schweren Gedanken heraus. Experimentiere, was dich am meisten unterstützt, was dich heute stärkt. Welche Gedanken sind es. Welcher Gedanke fühlt sich leicht für dich? Du hast die Macht, die Gedanken zu wählen. Du hast die Macht, dir Gutes zu tun. Das ist wichtig, um wiederum Gutes in die Welt zu geben.

15 Mein Feuer brenn in mir

Was entfacht das Feuer in dir? Was liebst du? Was hält dein inneres Feuer am Leuchten?

Je klarer deine Antwort ist, umso besser kannst du deine kreative Kraft in die für dich stimmige Richtung lenken. Dieses Lied feuert dich an, dich für dein Feuer, deine kreative Kraft, dein Licht zu entscheiden. Feuer steht hier auch für die reine Kraft deiner Sexualität. Sie ist deine Lebenskraft. Dazu habe ich bei der Ekstase Mediation schon viel geschrieben. Warum liegt mir dieses Thema

so am Herzen? Als ich viele Jahre in der spirituellen, esoterischen Szene aufgetreten bin, merkte ich, dass viele Menschen, vor allem Frauen, glauben, dass ihre Sexualität nicht in ihrer Spiritualität enthalten sei.

Es ist das „alte“ Denken über unsere Spiritualität. Was wären hier die neuen Gedanken? Eine neue, heilende Sichtweise? Die Sicht des Herzens? All das „alte“ Denken, basiert auf „alten“ Gedanken der Religion. Auf der Trennung zwischen Gott und Mensch. Doch dieses Denken hat unendlich viel Schmerz gebracht. Es hat eine Spaltung in unserem Bewusstsein hervorgebracht.

Unsere spirituelle Kraft braucht eine Basis, damit wir nicht von der Erde abheben. Nur geerdet und in unserem Körper gut verankert, kann sich die Krone des Baumes wundervoll entfalten und viele Früchte tragen. Ohne Wurzeln fällt der Baum um.

Die Krone des Baumes steht für unsere spirituelle Anbindung, unser Kronen-Chakra. Wie bei einem Baum, kann sich diese Krone nicht entfalten, wenn die Wurzeln in der Erde instabil sind. Diese Stabilität entsteht, wenn wir in unserer Erde Heilung sehen. Auch die Heilung unserer Sexualität von all den Missverständnissen, die so viele Jahrtausende in der Welt und im Bewusstsein des Menschen als wahr gedacht wurden.

Ich habe 20 Jahre in den Frauengruppen verbracht und umfangreichen Einblick in das innere Wesen von uns Frauen bekommen. Dieser Weg der Selbsterfahrung mit Frauen führte mich zu meiner eigenen Heilung mit der Sexualität. Ich bin froh, dass diese Heilung zu meinen großen Schätzen gehört die ich als eine heilende Energie in meinen Liedern und meinem Gesang teilen kann. Dieses Lied ist eines davon. Ich kenne viele Menschen, vor allem Frauen, die wundervolle Gaben haben, doch sie einfach nicht auf die Erde bringen können. Auch ich kenne diese große Ohnmacht in mir. Doch wie kannst du deine Talente auf die Erde bringen, sie der Erde schenken, wenn du deine Basis des Menschseins ablehnst?

Ich weiß, wir haben alle viele Verletzungen und das „Frausein“ ist für viele Frauen immer noch nicht leicht. Die Vergangenheit der Frau in der Menschheitsgeschichte ist verwundet. Doch wir Frauen erinnern uns immer mehr, dass alles, was in uns ist, einfach zu uns gehört und gut ist. Unser Feuer der Lust genauso, wie unser Feuer der Gefühle.

Zu unserer Lust gehört auch die Lust, sich spirituell weiterzuentwickeln. Dafür brauchen wir unseren Körper. Lust ist was Schönes, wenn sie dem Herzen dient. Die Lust, die vom Herzen abgespalten ist, kann wiederum Unschönes

hervorbringen. Wenn du deine Lust im Zusammenhang mit dem Herzen wahrnimmst, dann kann dir keiner mehr einreden, deine Lust sei Gier. Oder gar gegen Gott. Das alles sind veraltete Konzepte von Gott. Alles, worin sich dein Herz öffnet, dient der Liebe. So auch deine Lust.

Die Religion hat uns Menschen von unserer Lust abgespalten. Ich weiß, dass sie das eigentlich gar nicht kann, denn Menschen spürten auch weiterhin sexuelle Lust. Doch sie fühlten sich schuldig – Frauen wie Männer. Und immer noch ist Heilung nötig. Die Erinnerung, dass wir uns geirrt haben und uns nun an die Wahrheit unserer Seele erinnern können. Die Wahrheit unserer Seele lehrt uns, unsere Unschuld zu spüren und unser Denken und unser Bewusstsein neu auszurichten. Auf die Einheit von Mensch und Gott. Hier darf deine Lust dir Flügel verleihen. Sie hilft dir, deine Herzensprojekte auf die Erde zu bringen und dabei in deiner Kraft zu stehen.

16 Ich lieb die Nacktheit

Deine Nacktheit steht für deine Natürlichkeit. Zu ihr gehört auch die Freiheit. Keiner von uns mag in einem Käfig eingesperrt werden. Es fühlt sich nicht gut an, weil Freiheit unsere Natürlichkeit ist. Doch sie beginnt in unserem Geiste.

Meine Freundin Ingrid, von der ich schon oben gesprochen habe, war fast völlig gelähmt. Ihr Körper war also nicht frei aufzustehen. Doch sie war innerlich frei geworden. In ihrem Roman „Das Leben der Sternentaucherin“, das ich mit meinem Lebenspartner Mike herausgebracht habe, erzählt sie ihre unglaubliche Lebensgeschichte. Liest man es, dann erkennt man diese tiefe Wahrheit des freien Geistes. Denn wir können auch wiederum körperlich völlig frei sein, uns frei bewegen können, doch fühlen uns innerlich eingesperrt.

Genau darum geht es auch in diesem letzten Lied auf diesem Album: sich aus der inneren Erstarrung zu lösen. Das enge Kleid, das nicht mehr passt, durch ein weites, luftdurchlässiges Kleid auszutauschen. Und das kann auch eine Metapher sein. Ein Kleid, das zu eng ist, kann auch für deine dich einengenden Gedanken stehen oder für den Job, der nicht mehr zu dir passt.

Was hilft dir, dich auszudehnen? Bis hin zur Sonne, wie ich in diesem Lied singe? Zum Lichtvollem, zum Stimmigen, zum Guten? Was lässt dich aufatmen, wenn es in dir zu eng wird? Was will in dir leben? Du kannst dieses Lied als einen Helfer nutzen, als ein Sprungbrett, als einen Energieschub ins Neue. Es ist ein Lied der Selbstliebe und es ist ein Entschluss, in das Neue, das Stimmige zu

gehen. Es ist eine Entscheidung für deine Nacktheit, deine Natürlichkeit, deine Freude. Es ist eine Einladung alles, was deiner Natürlichkeit nicht entspricht, loszulassen und deine Lebenskraft für das zu nutzen, was dir entspricht.

Hilfreich ist immer auch die Bewegung, der Tanz. Doch dazu musst du nicht eine super Tänzerin, ein super Tänzer sein. Es geht einfach nur um freies, spielerisches Tanzen. Du kannst zu Beginn entscheiden, dass du in diesem Tanz deine Natürlichkeit in dir befreist oder sie feierst. Oder schau, welche Absicht dich genau heute in deinem Tanz unterstützt. Vielleicht ist es die Absicht, dich aus den einengenden Fesseln deiner Angst zu befreien? Erstarrung fühlt sich immer einengend an. Bewegung des Körpers kann oft helfen, aus dem Kopf und aus der Enge der angsterregenden Gedanken zu kommen. Und egal, was in dir beim Tanzen auftaucht, lass es da sein und tanze es. Fühle dich, lade dich ein und entscheide dich für deine Natürlichkeit. Sie ist deine Schönheit, deine Kraft.

Alles Liebe dir auf deinem Weg des Herzens. Vielleicht werden wir uns auf einer meiner Klang-Seminare, Konzerte, oder Sessions begegnen. Ich freue mich darauf.