

Uwe Albrecht

Integrity

is my way

Der ehrliche Weg zum Glück

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Copyright © 2014 bei
Knaur Verlag. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Carlo Günther
Fotos: Hanna Lippmann
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Fotolia/styleuneeed,
ROOTZ & WINGZ
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65752-2

2 4 5 3 1

Der Frau, die mich als Kind bedingungslos liebte und mir damit ermöglichte, die Schönheit und die Vollkommenheit in jedem Menschen sehen zu können, auch wenn sie hinter Masken versteckt sind – meiner Oma Gisela.

INTEGRITY

is my way

Sei mutig und beende alle Kompromisse.
Höre endlich auf, dich selber anzulügen.
Mache nur noch das, was du liebst.

Du bist kein Opfer, sondern der Täter deines Lebens.
Finde deine Lebensaufgabe und den Fluss des Seins.

Ändere dein Leben jetzt.
Erfahre das, was Leben sein kann.
Erlebe, was Liebe sein kann.

Leben kann so einfach und schön sein, wenn wir in der Lage sind, uns in Demut unserer Lebensaufgabe hinzugeben und ein Instrument der Schöpfung zu werden.
Die inneren Kämpfe und die Zerstörung sind damit vorbei.

Dann kann Leben zu dem werden, was es sein soll: eine blühende Blume.

Ich entwickle seit Jahren das energetische Heilsystem *innerwise* und im Herbst 2013 ist ein Werkzeug dafür fertig geworden, das so kraftvoll ist, dass ich es nicht mehr frei herausgeben wollte: ein Testsystem, mit dem Grundparameter für Integrität, Ehrlichkeit und für die Verbindung zur Lebensaufgabe ermittelt werden können.

So habe ich alle Anwender von *innerwise* angeschrieben und ihnen angeboten, sich als Tester zu bewerben. Ihre

Aufgabe war es, zu beschreiben, was Integrität für sie bedeutet und wie sie ihr Leben verändert hat.

Als ich all die wundervollen Lebensbeschreibungen las, war die Idee für dieses Buch geboren. Alle Antworten, die im Herzen berühren und von den Autoren freigegeben wurden, sind hier veröffentlicht worden.

Wir können keinen Menschen erziehen, auch keine Kinder.

Wir können keinem Menschen Anweisungen geben.

Wir können auch keinen Menschen von etwas überzeugen.

Wir können nur eines tun: mit unserer Art zu leben andere Menschen inspirieren.

Damit vertrauen wir und helfen ihnen, die in ihnen liegenden Kräfte zu aktivieren und ihr Leben zu verändern.

Damit zeigen wir, was wahre Liebe ist.

Integrity is my way *als Bewegung*

Integrity is my way ist eine Bewegung, die ich im Jahr 2013 ins Leben gerufen habe. Im Mai 2013 habe ich beim Weltkulturforum in China als Referent über globale Ladungen und Felder gesprochen und die Möglichkeit, diese zu verändern und damit die Realität zu verändern. Thema des Forums war die Zukunft der Menschheit unter ökologischen Aspekten. Die anwesenden Regierungen und Königshäuser konnten mit ihren Reden in keiner Weise überzeugen oder auch nur einen Ansatz eines Weges aufzeigen. Ihr Konsens war: noch schneller weiterrennen und darauf vertrauen, dass uns der technische Fortschritt schon retten wird.

Doch die Lösung kann nur sein: Stehenbleiben, Umdrehen, Verstehen, Verändern der wahren Ursachen und dann erst weitergehen. Das war auch der Konsens von großartigen Denkern und Praktikern aus vielen Ländern, die auch auf dem Forum gesprochen haben. Auf dem Rückflug ist so die Idee geboren worden, Integrity is my way als Bewegung ins Leben zu rufen.

Vom Homo sapiens *zum Homo integer*

Die Zeit des Homo sapiens ist vorbei. Er hat in seiner Art zu sein genau die Situation erschaffen, die derzeit eskaliert. Sapiens bedeutet einsichtig, klug, diplomatisch. Doch einsichtig ist nicht umsichtig, klug nicht weise und Diplomatie ist Lüge. Der Mensch benimmt sich, wie er bezeichnet wurde.

Wenn wir die Welt ändern wollen, ist es das Einfachste, dem Menschen einen neuen Namen und damit einen neuen Klang zu geben: Homo integer – der ehrliche, reine, anständige, unversehrte, heile, unbescholtene, unverdorrene, ursprüngliche, ungebrochene, vollständig erhaltene und unbestechliche Mensch.

Was wäre das für eine Welt!

Es ist Zeit für den Homo integer und Zeit für eine ehrliche, heile, ganze, lebens- und lebenswerte Erde. Lasst uns unsere Träume leben, sinnlose Regeln brechen, frei denken, ehrlich sein zu uns selbst und miteinander, kompromisslos unseren individuellen Lebensweg gehen und dadurch unbegrenzt Energie zur Verfügung haben.

Vom Homo sapiens zum Homo integer –
wir ändern das Feld,
die Musik und die Realität werden folgen.

Da es eine internationale Bewegung werden sollte, ließ sich der Begriff Homo integer nicht verwenden. Im Engli-

schen bedeutet »integer« nur gradlinig und nicht Integrität leben. Da muss wohl bei der Übersetzung aus dem Lateinischen etwas verlorengegangen sein. Zudem ist der Begriff Homo im Amerikanischen sofort mit Homosexualität gekoppelt und die Einengung ist nicht angemessen. So entstand Integrity is my way – Integrität ist mein Weg. Und das ist eine sehr gute Bezeichnung, denn wir alle sind auf dem Weg und es ist ein Bekenntnis, diesen Weg zu gehen. Wir sind alle Menschen mit Fehlern und Schwächen und nichts ist schlimmer als Fanatismus. Aber wir alle können uns entwickeln, wachsen und verändern.

Prinzipien

Bekenntnis zu meinem Weg!

Ich habe für die Bewegung Integrity is my way die folgenden Prinzipien verfasst. Du kannst dich zu ihnen bekennen und damit zum Weg, Integrität immer mehr zu leben.

Ich lebe Integrität.

Ich bin ehrlich zu mir selbst und anderen.

Ich spreche Wahrheit aus und vertraue anderen, dass sie diese integrieren können.

Meine Kommunikation ist klar und ehrlich und frei von Projektionen, Manipulationen und dem Erschaffen von Abhängigkeiten.

Um Ehrlichkeit zu leben, gebe ich Kompromisse und angstbasierte Entscheidungen auf.

Ich bin mir bewusst, was durch mich wirkt.

Ich trage die Verantwortung für meine Absichten, Emotionen und mein Wirken.

Ich nähre mich im Erfüllen meiner Lebensaufgabe.

Ich befriedige meine Bedürfnisse nicht zu Lasten anderer.

Ich lebe mein Selbst.

Ich achte mein Selbst, mein wahres Ich, als Grundlage Instrument der Schöpfung zu sein und meine Lebensaufgabe zu erfüllen.

Ich umgebe mich mit Menschen, die mir die Kraft geben,
mein ganzes Potenzial zu erkennen und zu leben.

Ich empfangen Heilung.

Durch die Klärung ungelöster Themen erfahre ich Heilung auf der tiefsten Ebene.

Ich erkenne Symptome als Zeichen, mein Leben zu verändern.

Ich achte meinen Körper als Gefäß meiner Seele und erhalte ihn kraftvoll, beweglich und frei.

Ich achte die Freiheit.

Ich erlaube keine Abhängigkeiten.

Ich entscheide, was das Beste für mich ist.

Ich manipulierte nicht.

Ich bin dankbar für meine Erfahrungen.

Ich vergebe mir selbst.

Alles, was ich erlebe, nehme ich als Geschenk an, so erlange ich Erkenntnis.

Ich liebe das Leben.

Ich nähre das Leben mit Freude.

Ich orientiere mich an dem Bedarf und der Notwendigkeit für das Ganze.

Willkommen Leben, mit allem, was du zu bieten hast.

Ich lebe Ehrlichkeit und bin authentisch.

Ich inspiriere.

Ich liebe mich.

Ich lebe meine Wahrheit.

Ich bin eigenverantwortlich.

Ich bin bereit, alles zu verändern, um wieder gesund und glücklich zu leben.

Integrity is ... to be or not to be.

WAS DU ÜBER

dieses Buch wissen solltest

Dies ist keines der Bücher, die man an einem Abend liest. Es ist eine Inspiration für ein Bekenntnis zu mehr Integrität in deinem Leben.

Du kannst mit dem Lesen vorne beginnen und hinten aufhören, du kannst es aber einfach nur intuitiv an einer Stelle aufschlagen und die Inspiration bekommen, die du in dem Moment gerade benötigst. Du kannst auch jeden Morgen eine Geschichte lesen, sie über den Tag verdauen, darüber nachdenken und dein Leben ein wenig ändern. Am Ende des Buches findest du Anregungen, wie du den Impuls, der dich hoffentlich erfasst hat, nutzen und dich selbst mit deiner Integrität auseinandersetzen kannst.

Zwischen den Beiträgen im Buch eingestreut siehst du Fotoporträts von *innerwise*-Mentoren und -Lehrern. Sie alle zeigen sich pur und integer – eben so, wie sie sind, wie sie sich in diesem Moment gefühlt haben. Entstanden sind diese wunderbaren Aufnahmen während eines intensiven Workshops zum Thema dieses Buches: Integrity is my way.

Genug von mir. Nun übergebe ich an all die wundervollen Menschen, die dir einen Blick in ihr Leben schenken und dich damit inspirieren können.

Dein Uwe Albrecht

Integrity is my way.
Das ist ein Statement.

Gaia

*»... Da brauchte ich gar
keine Angst mehr haben ...«*

Vor ein paar Jahren hab ich meiner großen Schwester heimlich das Portemonnaie weggenommen und bei mir im Zimmer versteckt. Irgendwann hab ich mich ganz schlecht gefühlt deswegen, aber ich habe mich einfach nicht getraut, ihr das zu verraten, weil ich solche Angst hatte, dass sie ganz böse auf mich ist.

Ich hab niemandem etwas verraten, aber ich hatte die ganze Zeit Angst, dass sie das Portemonnaie findet, und dann hatte ich Alpträume, wo etwas ganz Dunkles mich weggezogen hat, und ich bin mitten in der Nacht davon aufgewacht.

Da konnte ich das nicht mehr weghalten.

Ich hab gedacht, dass es aus mir bald einfach so rausplatzt, wenn ich es ihr jetzt nicht sage. Und dann hab ich ihr mein Geheimnis erzählt. Wir sind in mein Zimmer gegangen, ich war richtig aufgereggt und ich hab ihr gesagt, dass ich ihr was zeigen muss und dass sie dadurch vielleicht ganz wütend wird. Dann hab ich das Portemonnaie rausgeholt und es ihr gegeben. Aber sie war überhaupt nicht wütend. Sie hat mich ganz doll in den Arm genommen. Sie hat sich sogar gefreut und mir gesagt, wie unglaublich mutig sie es von mir findet, dass ich ihr das gesagt hab.

Da brauchte ich gar keine Angst mehr haben und war ziemlich froh.

Gaia Leela Luna (acht Jahre)

Gudrun

*»... Es gibt keine Worte, die ausdrücken können,
was passiert, wenn sich in Begegnungen unsere
Herzen berühren ...«*

Integrität bedeutet für mich, vollkommen in mir zu sein und trotzdem offen für die Begegnungen mit anderen Menschen.

Seit ich mich damit beschäftige, diesen Text zu schreiben, stoße ich immer wieder auf mein vierjähriges Ich. Ein wunderbares, neugieriges, fröhliches, lebendiges Mädchen mit einem großen Herzen. Es gibt ein Bild von mir und meinem Großvater, wir malen beide und sind ganz miteinander und doch jeder für sich. Dieses alte Foto fängt dieses großartige Gefühl ein. Ich fühlte mich ganz.

Dieses Ganzsein ging dann im Lauf der Jahre immer mehr verloren und übrig blieb ein Zwiespalt zwischen der Innenwelt und dem, wie ich mich im Außen zeigte. Attribute, die (früher) alltäglich waren: zu laut, zu lebendig, zu wenig brav und vieles mehr in dieser Art, all das gab mir das Gefühl, so nicht richtig zu sein. Ich fühlte, das war nicht richtig, aber die dörflichen und kirchlichen Normen wussten es besser. Und ich verschloss mich immer mehr. Irgendwann gab es dann zwei Gudruns: eine mit viel Neugier und Phantasie und eine andere, die brav war und die Erwartungen der anderen erfüllte. Ich wurde ängstlich und packte meinen Mut in eine Kiste wie eine alte Erinne-

rung. Mit diesem Zwiespalt zu leben war unglaublich anstrengend. Ich habe viele Bemühungen unternommen, um diesem ursprünglichen Gefühl von Authentischsein nahe zu kommen. Es gab viele Momente, in denen es so war, aber keiner davon hielt länger an.

Mit der Zeit wurde mein Wunsch nach authentischem Ausdruck immer drängender und immer stärker. Zu sagen, was ich fühle, sehe und wahrnehme. Die richtigen Worte zu finden, um andere zu erreichen, auch mit unbequemen Wahrheiten. Die Erfahrung zu machen, dass andere nicht dieses dringende Bedürfnis nach Wahrhaftigkeit (ja, ein gewaltiges Wort, aber auch passend) fühlen, und mich dann, nein, nicht zu befreien, sondern anzupassen. So gewaltig anzupassen, dass ein Asthmaanfall mir das Nein verpasst hat, das schon längst durch mich hätte gesagt werden müssen.

Die innere Zerrissenheit wird immer stärker, der Wunsch nach einem, besser: meinem Leben immer größer. Gleichzeitig habe ich im Außen gute Arbeit geleistet: in der Kinderpsychiatrie (na ja, ich konnte tatsächlich vieles verstehen), in Einrichtungen der Behindertenhilfe, bei Lehrtätigkeiten, in Mediationen – eigentlich bei all meinen Tätigkeiten. Ich habe für andere Räume geöffnet, in denen sie gut sein und sich entwickeln konnten. Das hat mich natürlich auch immer wieder auf mich und meine inneren Räume zurückgeworfen. Aber innen war ich immer noch zerrissen, habe mich immer gefühlt, als ob Teile von mir fehlen würden oder in Vergessenheit geraten waren.

Ich habe irgendwann wieder gelernt, auf mich zu vertrauen. Meine Intuition ist heute meine beste Ratgeberin und

es ist wirklich so, dass ich mit ihr auch die richtigen Worte finde, den richtigen Ausdruck und weiß, was zu tun ist, ohne diese extreme Vorbereitung, die ich früher betrieben habe. Was ist die Folge davon? Ein unglaubliches Glücksgefühl macht sich in mir breit.

Es gibt keine Worte, die ausdrücken können, was passiert, wenn sich in Begegnungen unsere Herzen berühren, wenn wir uns erkennen, wenn wir beginnen zu kommunizieren, ohne zu bewerten, ohne einzusortieren, sondern nur empfangen, was die Seele des Gegenübers dir mitteilen möchte. Es geschieht, und zwar bei allen Begegnungen mit Menschen. Es ist, als ob es heute meine Aufgabe ist, in meiner Arbeit, in meinem Privatleben, mit meinen Kindern diese Räume zu öffnen. Oder anders ausgedrückt, eröffne ich weiterhin Räume, aber diese sind nun anders ausgestattet, damit diese Art der Begegnung geschehen kann. Tiefe Berührung auf seelischer Ebene, so kann ich es vielleicht am ehesten in Worte fassen. Das gefällt natürlich nicht allen, aber wenn ich in mir sicher bin, dann finde ich auch da die richtigen Worte, Gesten und den richtigen Ausdruck dafür und es geschieht in relativer Leichtigkeit.

Vielleicht klingt das abgehoben, aber dies geschieht auch immer mehr in meinem Alltag: bei Mediationen, in Beratungsgesprächen, bei Moderationen an Elternabenden, beim Coaching, als Dozentin, in der Betreuung von Studenten, einfach überall. Es ist, als ob sich in den letzten Jahren dieser Aspekt des authentischen Handelns immer mehr in den Vordergrund gedrängt hat wie ein roter Faden. Immer war ich eine Gerechtigkeitsfanatikerin, ja auch fanatisch, habe viel im betrieblichen Alltag mitge-

staltet, viel Zeit in Verhandlungssituationen verbracht, stets mit der Win-win-Maxime als Background. Auch habe ich früh erkannt, dass es in Firmen, aber auch Schulen und Einrichtungen nicht weitergeht, wenn die Führung nicht will. Lange habe ich aber gedacht, es braucht einfach nur Zeit, dann muss doch jeder einsehen, dass es so nicht weitergeht. Heute weiß ich, dass ich meiner eigenen Zeit treu sein muss, was eben auch bedeutet, dann weiterzugehen. Ich habe meinen eigenen Rhythmus und den muss ich einhalten, um eben für mich integer zu sein. Ja, auch das spielt eine Rolle für mich.

Zu lange habe ich ausgehalten in Situationen, die mich gelähmt haben, in denen ich mich nicht mehr lebendig gefühlt habe, aus Pflichtgefühl aus einem So-ist-es-halt (da war sie wieder, die brave katholische Tochter vom Land). Seit kurzem habe ich wieder dieses Gefühl wie als kleines Mädchen und doch ganz anders. Heute habe ich auch alle Erfahrungen mit dabei, die ich machen durfte und musste, um jetzt wieder ganz bei mir anzukommen. Und das ist ein saugeiles Gefühl. Wie ein Funkenregen, wie Tausende von Glühwürmchen, wie die Berührung von Schmetterlingsflügeln, das Gefühl nach stundenlangem Salsa tanzen einfach unglaublich, wunderschön, lebendig. Es ist so gut, dass ich mich jederzeit daran erinnern kann, auch in Situationen, in denen ich wieder so richtig gefordert bin. Es ist, als ob ein Schleier weggezogen worden ist und ich jetzt klar sehen darf und kann.

Als Nächstes ist jetzt das drängende Gefühl nach Gemeinschaft aufgetaucht. Noch intensiver in tiefer Verbundenheit sein, wie ein Drang fühlt sich das an. Ein Thema, das mich jetzt schon Monate begleitet: in Gemeinsamkeit

leben, arbeiten, feiern, gestalten. Allein, wenn ich diesen Wunsch hier aufschreibe und hineinfühle, fühle ich mich gleich gut. Es ist so wie dieser Moment vor etwa drei Jahren, als ich zum ersten Mal das Zitat von Hilde Domin hörte und sofort davon berührt war:

»Ich setzte einen Schritt in die Luft, und sie trug.«

Dieses Zitat ist seit jenem Moment fest in mir verankert und hat mich geleitet bei all den Herausforderungen, die sich im Lauf der letzten beiden Jahre ergeben haben. Es hat mich begleitet, es hat mich gedrängt, es hat mich gewaltig nach vorne geschubst auf meinem Weg. Gerade ist ein Moment, in dem ich sehr tief berührt bin von dem, was gerade ist in meinem Leben, und auch demütig vor all dem Wunderbaren, was ich gerade erleben darf. Es ist eine riesige innere Freude, die jetzt zum Ausdruck gebracht werden kann. Und das ist unbeschreiblich. Ich bin jetzt wieder richtig neugierig auf all das, was da noch so kommt, und kann trotzdem immer wieder den Augenblick genießen.

Wow, das ist einfach schön.

Gudrun

Ute

»... Als integrale Persönlichkeit gestehe ich mir Fehler zu und nutze sie in der Reflexion, um daran zu wachsen ...«

Integrität bedeutet für mich, mein Wertesystem zu leben – das, was ich für mich als richtig erkannt und erfahren habe, im Umgang mit der Natur und den anderen Menschen. Integrität muss sich also in meinem Handeln und meinen Worten ausdrücken. Da mein Wertesystem eine übergeordnete Macht beinhaltet, ob ich sie nun Quelle oder Gott nenne oder ihr einen anderen Namen gebe, muss ich auch sie in mein Leben integrieren. Das bedeutet, wenn ich danach gefragt werde, muss ich zu ihr stehen und sie nicht leugnen. Den Umgang mit ihr pflegen und sie für mich nutzen.

Eine integrale Persönlichkeit ist für mich ein Mensch, der an sich arbeitet, bereit ist, sich seine Themen anzuschauen, und so immer bewusster wird. Jemand, der das Erfahrene dann ins Leben integriert und es so zum Ausdruck bringt. Jemand, der achtsam mit der Natur und den Menschen umgeht. Jemand, der anderen Menschen dabei behilflich ist, selbst eine integrale Persönlichkeit zu werden, in dem er es authentisch vorlebt. Wenn dieser Mensch in der Gesellschaft seine Erfahrungen und Meinung offen vertritt und für das Gute einsteht, auch wenn es für ihn nicht immer von Vorteil ist, wirkt er als Beispiel.

Ein schönes Symbol dafür ist für mich die Entstehung eines Diamanten. Nachdem die Erde den amorphen Kohlenstoff bearbeitet hat, bringt sie ihn als einen wertvollen Edelstein zutage. Meistens ist ein Kristall klar, durchscheinend, funkelnd und zieht viele Menschen an. Wenn der Mensch vergleichbar klar und durchscheinend ist, ist er eine integre Persönlichkeit und kann sehr wohl eine ebensolche Wirkung haben. Meines Erachtens ist es ein stetiger Prozess, der vielleicht bis ans Lebensende dauert, weil das Leben mich täglich darin überprüft und wachsen lässt. Habe ich die Absicht, an mir zu arbeiten und meinen »inneren Diamanten« zu entwickeln, werde ich Erfolg haben.

Eine wesentliche Komponente der Integrität ist für mich die Ehrlichkeit. Ehrlichkeit zu und mit mir selbst, aber auch im Umgang mit anderen. Außerdem das Eingestehen von Fehlern. Ich glaube, als Menschen machen wir alle Fehler, aber nur wenige stehen dazu und können sie zugeben. Als integre Persönlichkeit gestehe ich mir Fehler zu und nutze sie in der Reflexion, um daran zu wachsen. Ich versuche, Fehler wiedergutzumachen, entschuldige mich oder bitte sogar um Vergebung. So übernehme ich für mich, meine Handlungen und Äußerungen die volle Verantwortung.

Ein weiterer Aspekt der Integrität ist für mich die Loyalität, besonders in Bezug zu Systemen. Wenn ich von etwas überzeugt bin, die Ziele und Werte mit meinen Wertvorstellungen übereinstimmen, bin ich dem System gegenüber loyal. Das stärkt und stützt das System und lässt es wachsen. Außerdem finde ich es wichtig, mich von kompetenten Menschen, solchen, die selber diesen Prozess

durchlaufen, reflektieren zu lassen. Konstruktive Kritik oder Verbesserungsvorschläge anzunehmen und umzusetzen oder auch meinen als richtig erkannten Standpunkt durchzusetzen.

Abschließend kann ich sagen, dass ich mich mit zunehmender Dauer dieses Prozesses immer wohler fühle. Schön ist es, wenn ich sagen kann: »Ich bin ich und ich hoffe, es immer mehr zu werden. Mit mir geht es mir gut.«

Ute Hoffmann

Dagmar

»... *Gate. Gate. Paragate* ...«

Was bedeutet Integrität für mich?

Bin ich bereit, sie zu leben?

Ja, ich bin entschlossen, ein Homo integer zu sein.

Als Homo integer bin ich auf allen Ebenen im Einklang mit mir und dem großen Ganzen, dessen Teil ich bin und das mich mir spiegelt. Ich bin entzückt davon, wie harmonisch und einfach alles fließt, wie es fließt mit Freude und in Schönheit (Schönheit bedeutet für mich: Kosmos, die göttliche Ordnung). Ich bin lebensbejahend, lebensförderlich. Als Homo integer bin ich heil und heilsam, natürlich, einfach, spontan, direkt, aufrichtig, völlig unbefangen, offen, intuitiv, ganz im Hier und Jetzt, wie ein Kind, ein Schmetterling, immer im Flow, gottgewollt und glücklich, sage ja zu mir und meinem Selbsta Ausdruck, ohne Zweifel oder Vorverständnis.

Ich weiß, dass ich ein winziger, einzigartiger Teil einer unendlich großen, weisen, meinem Verstand unbegreifbaren Kraft bin. Tief in mir oder draußen, überall finde ich Zugang zu dieser Kraft. Als Homo integer bin ich immer harmonisch verbunden mit dem großen Ganzen. Wenn ich mit deinem Armlängentest teste: »Ich bin integer«, kommt »Nein«. Also arbeite ich daran, unverdrossen. Ich bin 67 Jahre alt. Vor circa zehn Jahren habe ich zum ersten Mal (nach einer Krebserkrankung und anderen Krankheiten)

gespürt und gemerkt, wie verbogen, verlogen, verdreht, unzufrieden, frustriert ... wie unheil ich bin.

Nein, mit Anfang zwanzig hatte ich schon einmal eine große Chance (nach Selbstmordversuchen und Nahtoderlebnis). Damals habe ich mich – unter Qualen – den Vorstellungen meines Mannes und meiner Eltern gefügt, wie immer. Ich wollte »lieb« sein. Etwas anderes als Anpassung hatte ich bis dahin nicht gelernt oder einfach praktiziert. 2004 lernte ich Zen-Meditation kennen. Das rettete mein Leben – ich war austherapiert. Ich formulierte den Satz: »Ich schäme mich am meisten dafür, dass ich nicht die war, die ich bin, dass ich nicht einfach der Stimme meines Herzens gefolgt bin.«

Ich ging für sieben Wochen ins Schweigen und stieg anschließend aus meinem bisherigen Leben aus, so gut ich konnte: Ich beendete meine Ehe nach 37 Jahren, hängte Job (Kirchenmusik), mein Welt- und Menschenbild und mein relativ gesichertes, aber nicht mir entsprechendes Leben an den Nagel. Ich verlor dadurch praktisch meinen ganzen Bekanntenkreis, was mich anfangs erschreckte – ich war plötzlich ganz allein. Das war das Beste, was mir passieren konnte. Ich öffnete mich erstmals alternativen Heilweisen.

Die schwierigsten Themen waren und sind Selbstliebe, Reinheit des Herzens, Authentizität, alter Gedankenmüll und immer noch das Bedürfnis, (von anderen) wenigstens gesehen, geduldet, anerkannt, erwünscht oder gar geliebt zu werden.

Im *innerwise*-Intensivkurs fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich mache mir selbst etwas vor, wenn ich meine, ehrlich zu sein. Ich manipulierte unentwegt – früher