

Für meine beiden Kinder Cedric und Justin

Die Stimme des Ozeans

Unbewusstes sichtbar machen

Vorwort

*„BRICH AUF, JA, SEI DIE KRAFT, DIE DU SEIN SOLLST.
BRICH AUF, JA, LEBE AUF ALL DEINEN WEGEN ALS GANZES
WESEN UND BIS ZUM ÄUSSERSTEN.“* (Clarissa Pinkola
Este's)

In diesem Buch begegnet dem Leser die unbändige Sehnsucht nach Leben, dem Kampf um den richtigen Platz im Leben, von Höhen und Tiefen, von veralteten Glaubenssätzen und Verwirrungen. Das immerwährende Aufstehen, getrieben von der Sehnsucht nach dem wahren Selbst.

Trotz aller Kämpfe wartete stets die großartigste Frau mit voller Geisteskraft auf sie und sendete ihr immer wieder geduldig und liebevoll Botschaften. Das ist ihr Werk, das großartigste überhaupt. Und das großartigste Werk besteht darin, diese Frau gefunden zu haben: SICH SELBST! Der Segen besteht eben nicht darin, etwas dazu zu gewinnen oder etwas anderes hart zu erarbeiten oder zu sein wie jemand anderes, sondern etwas bewusst zu machen, in Liebe anzunehmen und zu nutzen, was schon so lange da ist. Es war schon bei der Geburt da. Und die Sehnsucht und die Stimme in uns ist

es, die uns danach suchen lässt, nach unserem glänzenden und göttlichen Seelenselbst, mit unserem SEIN wieder vereint zu sein. ANGEKOMMEN sein.

Mit gnadenloser Ehrlichkeit erzählt Alexandra Stierle hier ihre persönliche und spannende Suche nach sich selbst. Und genau das sind die Prozesse, die Menschen durchleben müssen. Es sind die Verletzungen, Bruchlandungen und Katastrophen im Leben. Sie können der Schlüssel sein, um dann bestenfalls den Körper, den Geist und die Seele so umzugestalten, dass sie ihre Bestimmung genau dadurch finden, wer wir wirklich sind.

Es berührt mich zutiefst, Alexandra Stierle heute als einen tiefgründigen Menschen zu sehen, mit großem Verständnis für Menschen, ihre natürliche Aufgeschlossenheit, ihren Scharfsinn und Behertztheit, ihre große Liebe, die weithin strahlt und die Fähigkeit, sich in Menschen zu versetzen, um in ihren Seelen zu lesen. Aber am allermeisten freut es mich, dass Alexandra Stierle all ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in die Welt geben will, sie wieder- und weitergeben möchte. Dies macht sie zu einer weisen Frau und zu einem Publikumsmagnet, der man einfach nur zujubeln möchte und es ihr gleichtun will.

„WENN EINER WIRKLICH LEBT, DANN TUN`S DIE ANDEREN AUCH.“

(C. P. Este´s)

Anne Seidlitz, Bad Laasphe im November 2020

Prolog

*„WER DEN MEERESGRUND BERÜHRT HAT, BRAUCHT DIE PFÜTZE
NICHT ZU FÜRCHTEN.“ (Quelle unbekannt)*

August 2015

Es liegen zehn heftige Monate hinter mir. Erst war ich voll im Glück - es ging mir gut wie nie zuvor. Dann erlebte ich noch fast Mitte 40 eine regelrechte Sturm- und-Drang-Zeit, hatte Schmetterlinge im Bauch wie ein Teenie und das Gefühl, alles noch ausprobieren zu müssen, was ich mir nie zuvor erträumt oder getraut hätte. Doch dieses Schweben auf Wolke sieben hielt nicht lange an. Schon nach vier Monaten stellte sich die Nüchternheit des Lebens ein, und dann erlebte ich eine Phase in meinem Leben, die ich so zuvor nicht kannte. Es fühlte sich an wie ein Entzug, zumindest stelle ich mir einen Entzug so vor. Heute weiß ich, es war die sogenannte Co-Abhängigkeit von einem Menschen und die krampfhafteste Suche nach Antworten. Antworten, die ich sogar bis heute nie wirklich fand und vielleicht auch nie finden werde.

Nach diesen vier Monaten drehte sich mein Leben um 180 Grad. Nichts war mehr so, wie es war. Ich erinnere mich noch gut: Es war ein schöner und heißer Sommer, und ich lebte seit einigen Monaten in meiner ersten eigenen Wohnung - zum ersten Mal allein, und das mit 42 Jahren. Meine beiden Kinder hatte ich bei meinem Exmann

zurückgelassen - nicht, weil ich mich der Verantwortung entziehen wollte, sondern weil ich es für das Beste für die beiden hielt und ich es mir auch schlichtweg nicht leisten konnte, sie bei mir zu haben. Die Entscheidung, aus dem Haus auszuziehen, in dem ich fast 15 Jahre lebte, und die Kinder „zurückzulassen“, war die schwerste bisher in meinem Leben.

Du denkst jetzt bestimmt: Wie kann sie nur ihre Kinder zurücklassen? Oder: Was für eine Rabenmutter! Nun, dieser Einwand ist absolut berechtigt. Es hatte viele Gründe: Einer davon war meine Gesundheit - und ein anderer: Ich hatte keine andere Wahl. Nun galt es, einen Weg zu finden, der für jeden mit minimalsten Verlusten möglich war. Mein Exmann und ich gingen ganz offen damit um. Es war kein „Ich zieh heute aus!“ und es war auch kein Rosenkrieg, sondern es war vielmehr ein langsamer, bedachter Prozess, und wir entschieden uns für eine gütliche Trennung. Wichtig war uns beiden: Die Kinder dürfen darunter nicht leiden, und sie dürfen auch nicht meinen, der Grund für eine Trennung zu sein. Die Kinder konnten immer zu mir kommen, und wenn sie Anzeichen gezeigt hätten, dass sie sehr darunter litten, wäre uns eine neue Lösung eingefallen.

Heute weiß ich mehr denn je, es war die richtige Entscheidung. Zu meinen Kindern habe ich ein wundervolles Verhältnis, und zu meinem mittlerweile geschiedenen Mann habe ich ein besseres Verhältnis denn je. Wir können uns immer noch auf Augenhöhe begegnen

und wissen beide, wir haben einen gemeinsamen Auftrag: die Kinder zu erziehen und immer für sie da zu sein.

Als ich mich dann in meiner kleinen Dachgeschosswohnung so langsam eingerichtet hatte, folgte ein riesiges mentales Loch. Ich lebte nun ganz alleine, ein ganz neues Gefühl. Einerseits ein tolles Gefühl, andererseits ein schreckliches Gefühl. Das Verrückte daran: In dieser Phase habe ich das erste Mal meine Seele wahrgenommen. Ich kam mit mir selbst in Kontakt.

Am tiefsten Punkt, an dem ich dann angekommen war, hatte ich keine Aufträge mehr und auch kein Geld. Es reichte gerade so, meine Miete zu zahlen, mein Auto zu halten und das Nötigste zum Essen im Kühlschrank zu haben. In dieser Phase meines Lebens versuchte ich schließlich herauszufinden, *wer ich wirklich bin. Warum ich so bin, wie ich bin.* Gesundheitliche Beschwerden toppten das alles noch, und so probierte ich fast alles aus: Ich meditierte viel, ich trat in Kontakt mit einer Energetikerin, studierte sämtliche Persönlichkeitsprofile und schaute wahnsinnig viele YouTube-Videos an, die mich inspirierten. Las zig Bücher und schrieb alles nieder oder malte auf, was mir in den Sinn kam. Es war zum einen befreiend, zum anderen spannend und wiederum manchmal fast erschreckend. In ganz stillen Momenten, wenn ich ganz bei mir war, hörte ich, was meine Seele zu mir spricht und was sie mir sagen möchte. Das hatte ich zuvor nie wahrgenommen und glaubte zuvor auch nicht wirklich daran.

Was ich damals erlebt habe, definiere ich heute wie folgt: Für mich ist die Seele mein tiefstes Inneres, mein Unbewusstes, sie kennt alle meine Geheimnisse, denn vor ihr kann ich nichts verheimlichen. Meine Seele kennt meine Leiden, meine Sorgen, meine Freuden, einfach alles, was ich schon bis jetzt erlebt habe. Ihr entgeht nichts! Ich glaube ja, manchmal erinnert sie sich an etwas schon Dagewesenes, und manchmal ist sie bestimmt auch ganz überrascht und wundert sich über meine Handlungen, meine Gefühlszustände und ist vielleicht auch irritiert, wenn ich so ganz gegen den inneren Willen handle. Dann hat sie wieder ganz viel Arbeit, dieses Gefühlschaos zu sortieren und in die richtigen Bahnen zu lenken. Sie begleitet mich immer - Tag und Nacht -, und nur sie kennt meinen wahren Weg und hilft mir, wo es geht und wenn ich es zulasse, dabei die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und wenn die, wie ich sie nenne: Seelenberatung mal nicht so ganz optimal verlief, dann schafft sie es oder vielleicht auch die Umstände, alles wieder in geordnete Bahnen zu bringen. Meine Seele lebt in mir und drückt sich über mein Äußeres aus. Reinschauen und reinfühlen kann nur ich und kein anderer! Umgekehrt drückt sich meine Seele durch das gesprochene Wort, die schreibende oder fühlende Hand und die innere Stimme sowie das Bauchgefühl aus.

Dies sind alles ganz wichtige Erkenntnisse, die mich bis heute Folgendes gelehrt haben: Wenn ich lerne, die Seele, oder wie ich es auch gerne nenne, das Unbewusste

sichtbar zu machen und sensibel wahrzunehmen, befinde ich mich immer auf dem richtigen Weg - meinem Weg.

Wie auch du das Unbewusste sichtbar machen kannst, erfährst du in diesem Buch. Was ich in diesem Buch zusammengetragen habe, ist mein Weg, und dieser Weg soll dir lediglich Mut machen, möglichst vieles sichtbar zu machen. Denn ich wünsche mir so sehr, dass ganz viele Menschen den Mut finden, den Lichtschalter zu finden und Licht in ihr noch dunkles Leben zu bringen. Denn eines kann ich versichern: Es wird spannend und sich lohnen, denn das Leben ist viel zu kurz und schön, als dass wir es im Dunklen verschlafen und erst spät aufwachen und vielleicht dann erst merken, dass es so vieles noch gegeben hätte, wenn wir früher aufgewacht wären und bewusster gelebt hätten. Das, was ich in diesem Buch zusammengetragen habe, ist nicht alles wissenschaftlich belegt. Es sind meine Erlebnisse und Erkenntnisse der letzten 10 Jahre, in denen ich *mein Leben* studiert habe. Dieses Buch ist eine Art Dokumentation meiner bis heute gemachten Erlebnisse und Erfahrungen sowie den daraus resultierenden Erkenntnissen. Es sind unterschiedliche Lösungsansätze, die ich gerne mit jedem teilen möchte, der sich mit sich und seiner persönlichen Weiterentwicklung beschäftigt. Einige Übungen in diesem Buch sind mittlerweile schon in zahlreichen Coaching-Sitzungen von mir erprobt und haben genauso gefruchtet wie bei mir. Und manches ist neurowissenschaftlich sogar erklärbar.

Mein Coach, Anne, sagte vor fast 10 Jahren zu mir: „Alexandra, es wäre eine Gemeinheit für die Menschheit, wenn du dein Wissen für dich behalten würdest.“ Damals verstand ich nicht, was sie meinte. Heute weiß ich sehr wohl, was sie mir damit sagen wollte.

Was der Titel „Die Stimme des Ozeans“ mit dem Buch zu tun hat, fragst du dich bestimmt. Während meiner Ausbildung als Speaker drehte sich alles um die Stimme und die Wirkung auf andere. Das inspirierte mich unwahrscheinlich. Für das Unbewusste steht der unendlich wirkende Ozean, den wir auch nicht erfasst bekommen, es sei denn, wir tauchen in ihn ein. Diese Stimme des Ozeans hat übrigens jeder, und sie ist Teil unseres Unterbewusstseins.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Personen, die in den Kurzgeschichten erwähnt werden, wurden zum Teil anonymisiert, und damit das Buch sich besser lesen lässt verzichte ich auf die Diversität. Bitte seht es mir nach.

Und nun viel Freude beim Lesen und Ausprobieren. Es gibt keine Garantie, dass es bei jedem fruchtet, entscheide selbst, ob du die Übungen für gut und sinnvoll hältst oder nicht und berichte mir gerne, was du damit für Erfahrungen gemacht hast. In diesem Sinne wünsche ich dir nun viele neue Erkenntnisse.

In viel Liebe, Alexandra Stierle

Unbewusstes sichtbar machen

*„ICH KANN ERST SEHEN UND ERKENNEN, WAS ICH BIN, WENN
ICH DEN SCHALTER FINDE UND DAS LICHT ANMACHE.“*

(Alexandra Stierle)

Ausgrenzung

Wer kennt diese Sätze nicht:

Wie du nur wieder rumläufst!

Dein Lachen sieht aus wie ein Breitfroschmaul.

Schau mal, was die heute anhat!

Trägt man das bei dir zu Hause etwa?

Sag mal, kannst du dir keine coolen Klamotten leisten?

(...)

Diese und viele weitere Sätze bekam ich früher ständig zu hören, insbesondere von meinen Klassenkameraden. In der Schule hatte ich keine guten Erfahrungen gemacht und dachte immer: Ich kann ja nichts dafür, ich hatte eben Pech und nicht so viel Glück wie die anderen. Ich komme nun mal aus einer großen Familie, wir sind fünf Kinder, da bleibt nicht viel übrig.

Stopp: falscher Denkansatz! Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, dann schmerzt es immer noch, obwohl ich Frieden mit der damaligen Zeit geschlossen habe. Heute würde man dazu sagen, dass ich heftig gemobbt

wurde. Ich hatte keine *Freunde*, man könnte sogar sagen, ich war ein Außenseiter in der Klasse, gefühlt sogar in der ganzen Schule.

Woran das lag? Wenn ich heute mit Abstand darauf schaue, dann waren es sehr viele Gründe: Zum einen kam ich aus einer Großfamilie, das erwähnte ich ja bereits (wir waren fünf Kinder zu Hause, ich die Jüngste), und wir hatten nicht das Geld für teure Markenklamotten von Marco Polo oder BOSS wie die anderen in meiner Klasse. Wir lebten nicht in der Stadt, sondern im Gewerbegebiet und waren dort eher unter uns, in der Familie und Verwandtschaft. Zum anderen trug ich die Kleider von meinen Geschwistern auf und machte mir gar nicht so viel aus Kleidung und legte auch nicht den Fokus darauf. Doch die Klasse, in der ich ab der 7. Klasse im Gymnasium war, war gespickt mit Kindern von Rechtsanwälten, Ärzten und sehr wohlhabenden Familien. Wir waren auch nur 17 Schüler damals in der Lateiner-Klasse, und zudem kamen in diesem Jahrgang zwei Mädchen und zwei Jungen zu mir in die Klasse, die fast zwei Jahre älter waren als ich und scheinbar *leichte Beute* suchten, um sich selbst zu profilieren. Die Lehrer - Pädagogen, wie sie sich nennen - schauten weg, zu Hause erzählte ich es nicht, wie es mir damals ging, und so ließ ich es über mich ergehen. Was genau mit mir alles gemacht wurde - das wäre an dieser Stelle zu viel. Ich kann nur eines sagen: Es war grausam! Es ist zwar mittlerweile verheilt, aber gedankliche Narben sind heute noch immer ab und an zu spüren. Diese Erlebnisse

haben sich bei mir eingeschliffen wie eine Rille in der Schallplatte.

Sicher, ich kann nicht jeden für mein Leben verantwortlich machen - das ist auch gar nicht mein Gedanke mehr. Obwohl: Gewünscht hätte ich mir auch eine andere Jugendzeit. Doch die Zeit war damals, wie sie war, und daran kann ich auch heute nichts mehr ändern. *Das Leben ist eben Zeichnen ohne Radiergummi.*

Heute bin ich fest überzeugt: Es hatte seinen Grund, dass es mir so ergangen ist. Ich war bestimmt nicht einfach und auch nicht so, wie es jeder gerne gehabt hätte. Ich zog aus irgendeinem Grund Menschen an, die ein Opfer suchten. Und weil ich es nicht erkannte oder auch nicht den Attacken kontern konnte, war ich in der Tat ein Opfer, doch ich machte mich auch selbst dazu. Es wäre so einfach gewesen, Hilfe zu suchen und um Hilfe zu bitten. Doch es war mein Stolz und mein Charakter, die mich daran hinderten. Es fiel mir extrem schwer, auf andere aktiv zuzugehen und um Hilfe zu bitten. Hätte ich dabei doch eingestehen müssen, dass ich nicht gut genug war. Das ist der erste Glaubenssatz, der mir damals im Weg stand: „Ich bin nicht gut genug“ oder anders gesagt: Nicht so, wie man es von mir erwartet hatte. Irgendwie war ich anders als die anderen, so dachte ich es zumindest. Woher dieser Glaubenssatz kam, ist eine ganz andere Geschichte, auf die ich später noch einmal zurückkomme. Sicher hatte es viel mit meiner Erziehung und meinem Umfeld zu tun, in dem ich aufgewachsen war. Doch ist es nicht zu einfach,

die Schuld bei den anderen zu suchen? Hätte ich nicht etwas selbst tun können, damit es mir besser gegangen wäre? Ich meine nein! Zum einen war ich damals 12 Jahre alt und noch lange nicht so reif, dass ich mich hätte selbst reflektieren können. Zum anderen war mein Bewusstsein noch gar nicht voll entfaltet. Ich kannte nur das, was ich bis dato vermeintlich gelernt hatte, von meinen Eltern, Geschwistern, Lehrern, Verwandten und von meinen Erfahrungen, die ich bis dahin gemacht hatte. Womit hätte ich es denn damals vergleichen sollen? Schließlich war ich noch mitten in der Pubertät und konnte mich nur an meinem Umfeld orientieren und an meinen Gefühlen.

...

Ende des Buches

Anmerkung

In diesem Buch habe ich alles zusammengetragen, was ich im Laufe der letzten 10 Jahre erlebt und herausgefunden habe. Die Übungen sind ein Teil dieses Prozesses gewesen. Es ist nicht möglich, diese alle einzeln bzw. einzelnen Personen zuzuordnen. Wo immer es ging, habe ich bereits im Text darauf vermerkt und bitte daher, mir nachzusehen, wenn ich jemanden nicht erwähnt habe oder vergessen habe, zu erwähnen.

Inspiziert wurde ich von zahlreichen Büchern, die ich gelesen habe - einige davon wurden auch zitiert. Es waren jedoch zu viele um jedes einzeln hier zu erwähnen.

Ende der Leseprobe