

Einführung der Autorin

Mehrmals wurde mir nahegelegt, ich solle doch ein Buch schreiben über meine Erfahrungen und mein therapeutisches Wissen.

Im Herbst 2020 spürte ich, wie sich in meinem Geist Ideen konkretisierten und niedergeschrieben werden wollten. Als Geschenk des Himmels fand ich Monika Marti, welche mir die ersten Tipps gab zur „Kunst des Schreibens“. Bereits der Einstieg in mein Buch ist herausfordernd, denn mit meinen vorgeburtlichen Erfahrungen werden Sie in ein Thema eingeführt, das Ihnen wohl wenig vertraut ist. Am Ende des Buches werden Sie diese Welt wahrscheinlich besser verstehen.

Die Auseinandersetzung mit Essen und Ernährung bestimmte einen grossen Teil meines Lebens. Das Thema ist heute sehr präsent, und ich liefere dazu gerne meinen Beitrag, denn Nahrung kann unser Heilmittel, aber auch unser Verderben sein.

Viele Diskussionen gab es zur Frage, ob es angebracht ist, dass ich meinen Partner in mein persönliches Berichten miteinbeziehe. Meine Lebenserfahrungen sind stark mit meiner Partnerschaft verknüpft, so dass es für mich fast eine Notwendigkeit war, die Entwicklung unserer Beziehung als Teil des Buches zu integrieren. Da ich nicht nur über die Sonnenseiten unserer Partnerschaft berichte, sondern auch über die Schattenseiten und Ängste, an denen es zu wachsen galt und gilt, mache ich uns beide mit diesen Zeilen verletzlich. Meine Absicht ist es, Ihnen nicht nur theoretische Inhalte anzubieten, sondern lebensnahe, gefühlte Erfahrungen, über die nicht so häufig gesprochen wird, weil sie in einer Tiefe berühren, die wir gerne für uns behalten.

Die Corona-Zeit hat nicht nur in der Gesellschaft, sondern vielleicht auch in Ihrer Beziehung und in Ihnen selbst Gräben aufgerissen und den Blick in angstvolle Abgründe freigelegt. Was wollen diese uns zeigen?

Ich wollte mögliche Wege beschreiben, wie wir uns den Gräben und Abgründen stellen und an ihnen wachsen können. Dafür sind wir meines Erachtens nämlich als Menschen hier auf der Erde inkarniert. Ich lasse Sie teilhaben an meinen persönlichen Erfahrungen auf dem langjährigen Yoga-Weg und mit der Astrologie; Wissen, das mich bis heute fasziniert.

Mein Körper ist und war mein bester Lehrmeister, wenn es um das Erkennen von verdrängten Gefühlen oder unpassenden Lebensmustern ging und geht. Ich habe gelernt hinzuspüren und die eigenen Gefühle, Gedanken und Bilder wach und vorurteilslos zu betrachten, zu akzeptieren und wenn nötig mit Hilfe therapeutischer Methoden zu transformieren.

Bereits in jungen Jahren wurde ich mit der transpersonalen Welt konfrontiert, mit Erfahrungen, welche über dem Verstandeshorizont liegen und demzufolge, in einer von rationalem Denken dominierten Welt, schwer einzuordnen sind. Doch Erfahrungen können nicht genommen werden; sie müssen auch nicht geglaubt werden; sie sind, was sie sind.

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens bin ich, wie wohl auch viele andere Menschen, immer wieder dem Thema Liebe begegnet. Gerne nehme ich Sie mit auf meine diesbezügliche Forschungsreise.

Meine Vermutungen, woher wir kommen und warum wir vielleicht da sind, versuchte ich im letzten Kapitel anschaulich darzustellen.

Ich wünsche mir, dass Sie mein Erzählen anregt, über Ihre Lebensthemen nachzusinnen. Entfalten Sie Ihr Potenzial durch seelische Wachheit und Mut zur Ent-Wicklung!

Elisabeth Gnehm, Frühling 2022