



Wohin soll meine Reise gehen?

Ein Leben ohne Ziel fühlt sich leer an. Folgen wir hingegen unserer Bestimmung und tun das, wofür wir brennen, sind wir im Einklang mit uns selbst. Sind erfüllt. Glücklich. Auf der Suche nach ihrer Vision ist unsere Redakteurin Christiane Schönemann auf einen aufwühlenden Audio-Kurs von Andreas Goldemann gestoßen. Ein Kurs, der ihr Leben verändert hat

Unser
Heft-Thema
Intuition





Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können. GEORGE ELIOT

Es heißt, dass die Buschmänner der Kalahari-Wüste stets von zwei Arten des Hungers sprechen – dem Großen und dem Kleinen Hunger. Letzterer verlangt nach Nahrung für den Bauch. Aber der Große Hunger, der größte von allen, ist der Hunger nach Sinn. Ich stehe an einer Gabelung: Da ist der eine, mir so vertraute Weg, dem ich sehr lange schon folge. Er ist klar. Breit. Sicher. Und dann ist da noch dieser andere, der sich leicht schlängelt. Er ist schmal. Eigentlich nur ein Pfad. Wohin er mich führen mag – ich weiß es nicht. Doch tief in mir spüre ich diese Sehnsucht danach, etwas Neues zu wagen. Mich einzulassen auf das Unbekannte. Gab es da nicht einmal eine Vision von mir, einen Lebensentwurf, der so ganz anders war als das, was mich jetzt ausmacht? Was ist davon übrig geblieben, was könnte ich noch verwirklichen? Wie befreie ich mich von meinen Zweifeln, die mich daran hindern, die zu sein, als die ich einst gedacht war? Und was braucht es für mich, um in eine tiefe Präsenz zu gelangen? In meine Kraft zu kommen? Dem Leben meinen Sinn zu geben? An diesem Punkt stoße ich kurz vor meinem Urlaub wie durch ein Wunder auf den Audiokurs „Vision“ von Andreas Goldemann und Mitch Kohn. Ich höre mir den ersten Track „Bereitschaft“ an. Und bin gefesselt. Berührt. Will mehr erfahren, tiefer gehen. In meiner Auszeit am Deich im idyllischen Ostfriesland begeben sich auf Spurensuche. Ich will wissen, warum ich hier bin. Wissen, wer ich sein will. Mein Herzenswunsch: authentischer leben. Ich möchte das Feuer in mir entfachen, jene Energie, die aus dem Herzen kommt und die uns alle beflügelt, unsere eigene Kreativität zu entwickeln. Ich will die sein, die ich in Wahrheit schon immer war und ewig sein werde.

VERTRAUEN

ZU UNS UND DEM LEBEN

Unsere Erdenreise beginnt mit Vertrauen. Vertrauen in das Leben, das wir mit unserem ersten Atemzug signalisieren. Die Bereitschaft, uns einzulassen auf das, was auch immer geschehen mag. Vertrauen, das uns beflügelt, die ersten Schritte ins Ungewisse zu wagen. Aufzustehen, wenn wir fallen. Vertrauen in uns. Ich höre den Sound. Gehe in die Tiefe. In den Thetazustand, der eine tiefe Trance bewirkt. Ich fühle

mich von Andreas' Stimme getragen. Von der Musik. Eingewoben in wohltuende, heilende Töne und Klänge. Geborgen. Da ist etwas, das mich beschützt. Etwas, das immer da war. Auch in meinen dunkelsten Stunden, in denen ich den Glauben an mich selbst verloren zu haben schien. Ich spüre, wie die Musik mich weiterträgt, wie diese magische Stimme mit jenen Wortgebilden, die aus einer Zeit jenseits der Zeit zu stammen scheinen, mir Einblick gewährt in eine für unsere Augen unsichtbare Welt. Ich erkenne das Netz, das uns alle mit seinen Fäden verbindet. Und ich erkenne: Ich war und bin nie allein. Ich darf, ich kann vertrauen. Mir und anderen. So tief habe ich das noch nie gefühlt. Alles, wirklich alles ist gut.

MUT, UNS ZU ZEIGEN UND UNS UNSEREN ÄNGSTEN ZU STELLEN

Mut bedeutet für mich, etwas trotz aller Bedenken zu tun. Mich den eigenen Ängsten zu stellen. Nicht länger von Freiheit zu träumen, sondern sie zu leben. Bei diesem Track spüre ich deutlich meinen Widerstand, die Komfortzone zu verlassen. Immer eindringlicher wird der Gesang, immer fordernder die Trommeln. In meinem Geist sehe ich einen Indianer auf einem Hügel. Er schaut in die Ferne, beobachtet den Flug der Vögel. Welche Richtung soll er einschlagen? Eine Ewigkeit scheint zu vergehen, dann macht er sich auf den Weg Richtung Wüste. Er weiß, vor ihm liegt eine Zeit der Entbehrung, doch er wird sein gelobtes Land finden. Und ich verstehe: Mein Zögern verhindert, dass ich meine Bestimmung lebe. Meine Lebensaufgabe erfülle. Ich muss weitergehen. Dem Ruf folgen. Zum Freigeist werden. Durch die Wüste gehen. Und erwachen.

DEMUT ERLANGEN

Beim nächsten Track geht es um Demut. Ich möchte ihn überspringen. Alles sträubt sich in mir. Was verbinde ich mit Demut? Schwäche, mich kleinmachen. Mich anpassen. Doch Andreas vermittelt mir Impulse, die meinen Blickwinkel ändern. Demut ist, das erfahre ich jetzt, die Bereitschaft, sich einzulassen. All unsere Fähigkeiten und Talente zu leben. Zu unserem Wohle und zum Wohle aller. Demut ist das An-



Was passiert in Trance?

Töne, Melodien, Gesang und Sprache können uns in eine Art Trance führen. Das Gehirn arbeitet in diesem Zustand auf einem höheren Energieniveau als im Wachzustand. Die normalerweise besonders aktive, sprachliche Gehirnhälfte wird ruhiger, die weniger benutzte dagegen aktiver. Linke und rechte Gehirnhälfte synchronisieren sich und tauschen wesentlich mehr Informationen aus als vorher. Im EEG (Elektroenzephalogramm) dominieren zunächst die für den Ruhezustand typischen Alpha-Wellen. Aber sobald neue Ideen, Bilder, Erkenntnisse und Gefühle „wie von selbst“ auftauchen, zeigt sich im EEG ein anderes Muster: Theta-Wellen, die für Kreativität und Erinnerung stehen. Theta-Wellen gehen mit sehr tiefer

Entspannung einher. Führen uns in meditative Zustände. Sie verhelfen zu mehr Kreativität, fördern die Intuition und können uns dabei unterstützen, neue Lebensprogramme zu entwickeln. Gebildet werden sie meist im Hippocampus und im präfrontalen Cortex. Die Wellen aktivieren das limbische System. Dieses ist verantwortlich dafür, dass wir uns besser fühlen. Bei Theta-Wellen ist das Unterbewusstsein sehr aktiv. Sie ermöglichen uns lebendige Vorstellungen und sinnliche Erfahrungen. Visionen und Lösungsmöglichkeiten, die jetzt auftauchen, wirken tiefer und nachhaltiger als einfach nur ausgedachte und logisch konstruierte Ideen. Das Gehirn zeigt in der Trance übrigens die gleichen neuronalen Erregungsmuster wie durch tatsächlich Erlebtes und speichert sie als Erfahrung ab. Wir machen in Trance demnach für unser Gehirn reale und nachhaltig verändernde Erfahrungen. >

IMMUN ABWEHR STÄRKEN?*



4 Bakterienstämme
+ Vit D

70% unserer Immunzellen sitzen im Darm

PANABIOTICS® IMMUN aB21 enthält eine patentierte Kombination aus vier speziellen Bakterienstämmen und Vitamin D, das die Immunzellen mobilisiert.

PANABIOTICS®

DR. KADE
HEALTH CARE

*Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Laktosefrei, glutenfrei, ohne Farbstoffe, ohne Gelatine



erkennen einer höheren Macht, aber auch die Erkenntnis der Verbundenheit mit allem, was ist. Und je tiefer ich gehe, je mehr ich mich dem Sound hingebe, desto stärker wird diese Gewissheit: Demut ist eine stille, eine wehmütige Liebe. Eine vollständige Akzeptanz all dessen, was geschieht. Es geht nicht darum, keinen Willen zu haben, sondern sich freiwillig einzulassen und nach Kräften für andere da zu sein. Für sie einzutreten. Demut heißt auch, den Schmerz anzunehmen. In Stille. In mir selbst zu ruhen. Nicht länger Opfer zu sein, sondern mich als Teil der Schöpfung zu akzeptieren. Mich nicht zu unterwerfen, sondern mich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Meine Grenzen zu akzeptieren – und dann doch wieder darüber hinauszugehen. Im Vertrauen darauf, dass ich getragen werde. Demut ist Stärke. Die Stärke, alles zu geben. Eine Spur zu hinterlassen. Nicht vom Ego getrieben, sondern als Geschenk. Meine Gaben zu nutzen, um anderen zu helfen, ihren Weg gehen zu können.

DAS KULTIVIEREN VON **DANKBARKEIT**

Was gibt es, wofür ich im Moment dankbar sein kann? Da ist so viel. Und dennoch nehme ich das meiste als selbstverständlich hin. Statt morgens den neuen Tag zu begrüßen, grübele über Dinge nach, die ich tun muss. Wie gehe ich mit meinem Körper, mit mir selbst und mit all den Menschen um, die mir doch so sehr am Herzen liegen? Während ich dem Sound lausche, wird mir bewusst: Dankbarkeit ist eine so besondere, so einzigartige Qualität, ein wahres Wunder, eine tiefe Emotion der Liebe und Verbindung zu uns selbst. Alles wird durch Dankbarkeit intensiver: die Sonne, die mich morgens aufweckt, der Regen, der mein Gesicht berührt. Die Arbeit, die für mich Berufung ist. Tiefe Zufriedenheit. Ich fühle mich beschenkt. So beschenkt. Ich lausche dem ewigen Lied der Lobpreisung. In meiner Vision sehe ich mich als Priesterin im alten Ägypten. Ich ehre den Sonnenaufgang. Feiere das Leben. Segne das Land und die Menschen. Das Leben ist so wunderbar. Ein Geschenk. Sternenstaub. Magie. Vollkommenheit.

Und dann sehe ich mich als kleines Mädchen. Es ist Heiligabend, ich trete aus der Kirche. Dicke Schneeflocken rieseln



vom Himmel herab. In diesem Moment erfasse ich intuitiv mit kindlicher Weisheit die Bedeutung von Weihnachten. Jenes heilige Versprechen, dass alles möglich ist. Und diese Reise in meine Vergangenheit macht mich unendlich dankbar. Mein Glaube an Wunder ist wieder da. Erfüllt mich.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Beim Thema Spiritualität geht es für Andreas automatisch um Verantwortung. Ein spiritueller Mensch ist sich dessen bewusst, das er erlebt; dass so etwas durch ihn entsteht. Ursache und Wirkung in reinsten Form. Wie viel Verantwortung übernehme ich für das, was ich erlebe? Ich, die ich sowohl geformt bin durch meine Erfahrungen im derzeitigen als auch durch jene aus vorzeitigen Leben? Dieser Track wirkt heilend auf mich. Rüttelt mich wach. Und ich gebe mir das Versprechen, von nun an besser für mich zu sorgen. Keine Schuldzuweisungen, keine Opferrolle, sondern klare Ansagen. Grenzen setzen.

MITGEFÜHL UND SELBSTMITGEFÜHL

Aus der Verantwortung wächst Mitgefühl für alle Lebewesen, die mir begegnen. Nur mit dem Selbstmitgefühl tue ich mich schwer. Genau das ist aber laut Andreas enorm wichtig, da wir sonst in die Selbstkritik gehen, hart gegen uns werden. Zu viel von uns fordern. Persönliche Meisterschaft braucht Mitgefühl. Welcher Körper, welche Seele möchte ständig hören: Du bist nicht genug. Das macht uns auf Dauer krank. Dieser Track führt mich hinein ins Verzeihen, in ein tiefes Verständnis für all die Fehler, die ich gemacht habe. Ich erkenne, dass ich immer versucht habe, mein Bestes zu geben. Wie wir alle es tun. Ich nehme Kontakt zu meinem Herzen, dem Zuhause meiner Seele, auf. Gebe beiden den Raum und die Liebe, auf die sie schon so lange warten. Und ich werde weich, zart. Ich weine. Weine um mich. Bekomme eine Ahnung von dem Wesen, das ich wirklich bin. So alt, so weise, so verletzt, so traurig. Alles ist in mir, so viel Schönes, so viel Düsteres – alles. Und erst als ich Ja zu all dem sage, was ich >



Lactose- Intoleranz? Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 20 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
** 39,95 € UVP.



Wir fallen hin, stehen auf,
gehen weiter, schauen hinauf zu den Sternen
und lassen unsere Träume wahr werden

bin, ist es da. Mitgefühl erfüllt mich. Mein Herz schlägt kräftig, und ich gebe ihm den Impuls: Lass dich ein auf das Abenteuer des Seins. Lass dich tragen von der Liebe. Und meine Seele singt.

DAS ENTFACHEN DES HEILIGEN FEUERS

Um authentisch zu sein, benötigen wir Erdung. Müssen präsent sein. Uns auf unseren Körper einlassen. Uns selbst vertrauen. Wann war ich das letzte Mal authentisch mit all meinen Emotionen, die mich ausmachen? Wie komme ich in den Zustand des „Ich bin“? Andreas' Stimme leitet mich. Ich spüre mich. Gehe in Resonanz. Tauche ein in den Sound, und irgendwann schreie ich hinaus, was mich ausmacht. Wer ich bin. Eine alte Seele. Gestählt. Ich sehe mich als Heiler, der auf einem Vulkan steht. Beide Arme erhoben. Verbunden mit den Urgewalten des Universums. Den unbegrenzten Energien des ewigen Seins. Frei. In meinen Adern fließt das Feuer. Ich bin Energie. Kreativität. Schöpferkraft. Glühende Leidenschaft. Furchtlos. Singe das Lied der Sonne und Sterne. Bade im Mond. Bin. Alles. Und NICHTS. Dann tiefer Frieden. Alles löst sich auf. Was bleibt, ist die Energie des „Ich bin“. Die Energie der Ewigkeit. Ich weiß: Ich kann immer wieder in die Stille zu mir heimkehren. Immer. Das Feuer des Lebens hat mich geläutert. Bleibt nur die Frage: WOFÜR brenne ich? Was ist meine Mission?

DAS ERKENNEN UND SPÜREN DER EIGENEN VISION

Ein Leben ohne Ziel, ohne Vision, fühlt sich sinnlos und leer an. Erfüllung finden wir nur, wenn wir etwas tun, was uns begeistert, was wir lieben, wofür wir brennen. Und das ist für jeden Menschen etwas anderes: Für manche ist der Beruf Berufung, andere bringen sich in ihren Familien ein oder engagieren sich in sozialen Diensten. Oder verwirklichen sich als Künstler, als Handwerker. Es gibt viele Visionen, so Andreas. Wichtig ist nur, dass sie aus dem Herzen kommen. Entsprungen aus der Seele. Bevor wir auf die Erde kommen, als unsere Seele sich entschieden hat, in diesem Körper auf die Erde zu kommen, hatten wir alle eine Vision. Einige von uns leben sie,

andere müssen sie wiederfinden. Sind wir auf der Suche, müssen wir uns Raum für unsere Vision geben. Nichts bewerten. Nur offen sein. Bis sie unser Herz berührt. Uns initiiert. Und plötzlich wissen wir, was uns ausmacht. Ich lausche Andreas' Gesang. Schwermütig. Eindringlich. Alle Chakren berührend. Umhüllend. Und ich erinnere mich: Als Kind war ich glücklich, wenn ich in fremde Welten eintauchen konnte. Habe Bücher verschlungen, sah überall Zauberer und Feen. Lebte in meinen Fantasien. Meinen Geschichten. Malte mir mein Leben bunt. Ich war viel allein im Außen. Aber nie einsam. Denn tief in mir fühlte ich mich geschützt. Beschützt von etwas, das größer war als alles, was ich kannte. Und jetzt ist es wieder da. Dieses Urvertrauen, diese Hingabe an das Leben. Dieses Wissen um unser aller Einzigartigkeit.

Ich trete den letzten Teil meiner Reise an. Die Musik, der Gesang tragen mich immer weiter weg. Hüllen mich ein in einen Kokon aus goldenem Licht. Und plötzlich sehe ich ein Buch mit einem goldenen Pentagramm. Es taucht aus dem Nichts auf. In goldenen Buchstaben steht darauf: „Der Weg. Bekenntnisse einer Suchenden“. Ich kehre zurück ins Hier und Jetzt. Und ich verspreche mir selbst: Ich werde es schreiben. 🌿

TEXT CHRISTIANE SCHÖNEMANN ILLUSTRATION ANASTASIA SUVOROVA



GUT ZU WISSEN

Andreas Goldemann (52) bezeichnet sich selbst als Intuitiver. Ein Intuitiv nimmt Disharmonien oder Disbalancen auf körperlicher sowie emotionaler Ebene bei Personen oder Gruppen wahr. Mithilfe seiner Stimme

und seines Gesangs in einer altkeltisch-druidischen Kunst der Seelen-Sprache sowie Bewegung und Reflexion initiiert Andreas Impulse, die im Gegenüber positive Veränderungen einleiten und Disbalancen auf tiefer Ebene verändern und lösen sollen. Der Artikel basiert auf dem Audiokurs „Vision“, einem Workshop, bei dem Andreas vom Musiker Mitsch Kohn unterstützt wird: digistore24.com/product/386383