

Das grosse Geheimnis

Ich habe 38 Jahre lang mit einem grossen «Geheimnis» gelebt. Niemand durfte davon erfahren, mit niemandem konnte ich darüber sprechen. Aus Angst, für verrückt erklärt zu werden und in der Psychiatrischen zu landen, schwieg ich. Nicht einmal meine besten Freunde wussten darüber Bescheid... Es dauerte sehr lange, bis ich offen über dieses Geheimnis reden konnte: Meine Hellsichtigkeit!

Schon als Kind war ich ständig von Geistwesen umgeben, die mit mir kommunizierten. Ich sah sie überall, in den Bäumen, den Blumen, in Häusern und Zügen. Manchmal standen sie auch neben Menschen und erzählten mir deren Geschichte. Ich hatte grossen Spass mit ihnen und fand nichts Ungewöhnliches dabei, da ich glaubte, jeder Mensch könne sie sehen. Es war ein riesiger Schock, als ich herausfand, das dem nicht so war. Schon bald erkannte ich, dass ich weit und breit die einzige war, die diese Dinge wahrnehmen konnte. Von da an war ich sehr einsam unter den Menschen.

Es begann ein beschwerlicher mühsamer

Weg, bestehend einerseits aus wunderbaren, lichtvollen Begegnungen in den feinstofflichen Sphären und andererseits der totalen Verleumdung und Verstellung in der irdischen Welt. Ich ging dann auch zum Theater und wurde Schauspielerin, was mir sehr half, dieses Doppelleben einigermaßen zu ertragen. Hier hatte ich die perfekte Tarnung als etwas «verrückte Künstlerin» gefunden. Gesellschaftlich akzeptierte Narrenfreiheit!

Bis 38 verbog ich mich, verstellte und versteckte mich hinter der lustigen Fassade. Dabei fürchtete ich mich beinahe zu Tode, es könnte jemand herausfinden, was wirklich mit mir los war...

Dann – Sie ahnen es schon – kam mein Burnout. Mein Körper weigerte sich, das Spiel noch länger mitzumachen. Aus. Schluss. Ich lag neun Monate komplett flach und musste endlich aufgeben. Die Kraft, meine Tarnung aufrecht zu erhalten, war aufgebraucht. Sämtliche Dämme brachen.

In dieser Zeit hat sich der grosse Wandel in

mir vollzogen, indem ich mich meiner Angst stellte. Gar nicht anders konnte, da die Schutzmechanismen nicht mehr funktionierten. Nie habe ich meine innere Stimmen so laut gehört, nie hatte ich klarere Träume, als in dieser heilenden Zeit.

Fazit ist, dass nichts von meinen Befürchtungen eingetreten ist. Ich bin weder verrückt, noch in der Klapse gelandet, noch gesellschaftlich geächtet... Seit einem Jahr berate ich Menschen in ähnlichen Situationen. Sie finden mich über sieben Ecken und durch die komischsten «Zufälle». Ausserdem arbeite ich als «Housewhisperer» und werde in die unterschiedlichsten Haushalte gerufen um mit Geistern zu reden, Vergangenes aufzuklären, Seelen ins Licht zu helfen.

Seit ich mit «offenen Augen an den Löwen vorbeigegangen bin», hat sich meine Lebensblockade aufgelöst. Ich kann endlich Ja zu mir selber sagen, zu meiner Gabe, zu meinem Weg.

CHRISTINA STÖCKLIN SONNENBAUM

Buchtipps zur Angst und ihrer Überwindung

Fritz Riemann: **Grundformen der Angst.** Eine tiefenpsychologische Studie. Reinhardt Ernst Verlag, 37. Aufl. 2006, 213 Seiten, Fr. 26.80, Euro 14,90.
In der Geschichte der Menschheit gibt es immer neue Versuche, Angst zu bewältigen, zu vermindern oder zu überwinden. Der Klassiker der Angstliteratur.

Gerald Hüther: **Biologie der Angst.** Wie aus Stress Gefühle werden. Sammlung Vandenhoeck 1997, 130 Seiten, Fr. 28.90, Euro 15,90. Der Autor schafft die Verbindung von biologischer Funktion des Stress zur Bildung emotionaler Grundmuster wie Vertrauen, Glaube,



Liebe, Abhängigkeit, Hass und Aggression.

Reneau Z. Peurifoy: **Frei von Angst – ein Leben lang.** Hilfe zur Selbsthilfe. Huber 2007, 232 Seiten, Fr. 32.00, Euro 19,95.
Angstsymptome wollen uns sagen, dass es Zeit ist, sich mit bisher ungeklärten Lebensthemen zu befassen.

Reneau Z. Peurifoy: **Angst, Panik und Phobien.** Ein Selbsthilfe-Programm. Huber 2007, 376 Seiten, Fr. 39.90, Euro 24,95.

In 15 Lektionen erwirbt der Leser die Fähigkeit, seine Ängste, Phobien und Panikattacken zu bekämpfen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen.

Sigrun Schmidt-Traub: **Angst bewältigen.** Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie. Fallbeispiele und konkrete Tipps. Springer 2004, 127 S.,

Fr. 32.50, Euro 19,95.

Angstzustände sind verbunden mit oft heftigen körperlichen Reaktionen. Angstpatienten bringen im Laufe der Zeit immer mehr Situationen mit ihren Angstzuständen in Verbindung. Ein Teufelskreis, der sich mit Hilfe von Wissen und Training knacken lässt.

Wolfgang Schmidbauer: **Lebensgefühl Angst.** Jeder hat sie. Keiner will sie. Was wir gegen die Angst tun können. Herder Verlag 2005, 208 Seiten, Fr. 33.80, Euro 18,90. Noch nie hatten so viele Menschen so viel zu verlieren wie



heute. Ängste bestimmen weithin das Lebensgefühl. Ein Buch über Lebenskunst in schwierigen Zeiten.

Marcus Damm: **Frei von Ängsten.** Sich neuen Lebensmöglichkeiten öffnen. Herder Verlag 2007, 160 Seiten, Fr. 16.90, Euro 8,90.

Viele Ängste hindern uns daran, das zu tun, was wir wollen. Sich Ängsten stellen, sie verstehen und bewältigen kann mit den hier angebotenen praxisorientierten und alltagstauglichen Strategien gelingen.

Monika Specht-Tomann: **Wenn Kinder Angst haben.** Wie wir helfen können. Patmos Verlag 2007, 180 S.,

