

Sonja Ariel von Staden

Engel in Menschengestalt

Mein Leben zwischen
Hölle und Himmel



ISBN 978-3-8434-1036-6

Sonja Ariel von Staden:
Engel in Menschengestalt
Mein Leben zwischen
Hölle und Himmel
©2011 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
unter Verwendung eines Bildes
von Britta Meyerling,
www.meyerling-style.de
Redaktion: Claudia Simon, Schirner
Satz: Lisa Zilch & Claudia Simon,
Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Ralph Valenteano.....	8
Vorwort der Autorin	10
Erfahrungen	15
Philosophie	16
Engel	18
Erstes Leben.....	18
Zwei glückliche Jahre.....	24
Die Beschützerin.....	29
Wissensdurst.....	35
Gesundheit	36
Verzweiflung und Kampf	42
Kreativität	45
Freundinnen und Pferde	52
Die erste große Liebe	54
Schönheitswahn und Magersucht.....	55
Meine erste Beziehung	58
Sonja wird Frisurmodell und Fotomodell	60
Fitnesswahn	62
Männer	64
Depression.....	66
Mein Retter	69
Lichtblick Literatur	72
Endstation	75
Eine amerikanische Affäre	81

Zweites Leben	85
Die letzte und erste Nacht.....	84
Hilfe in letzter Sekunde.....	85
Veränderungen.....	87
Engel um mich herum.....	91
Ein erleuchtendes Wochenende	96
Meine erste Engelausstellung	101
Mein Leben mit Tom.....	105
Hilfe von meinem großartigen Opa	109
Berufung.....	111
Harmologie – die Heilkraft der Engel	114
Engel im Internet.....	115
Beate – Freundin und beste Assistentin der Welt	117
Schamanische Reisen mit Elinor	120
Neue Seiten der Spiritualität	125
Spiritualität und Geld	127
Ein Ausweg aus der Liebeskrise	132
Auswanderung.....	135
Die große Versuchung.....	139
Trainingslager Steiermark	144
Elfen helfen	146
Mein Heim, meine Burg.....	151
Beziehungen als Spiegel	153
Sternentore	161
Dualseelen.....	164
Ein ruhiges Jahr.....	170
Neue Wege	175
Mein Engelname	178
Befreiung der Energie	182
Wahre Liebe	185

Alles auf einmal	190
Begegnung mit dem Dalai Lama.....	192
Meine Entdeckung als Autorin.....	195
Ankommen im Engelsein.....	201
Meine Zusammenfassung.....	204
Erkenntnisse	211
Perfektionismus und Leistungsdruck	212
Ich bin Licht und Liebe	218
Antrieb, Erfolg – Was will ich wirklich?.....	219
Ein Leben zwischen den Extremen.....	222
Sexualität neu erleben auf dem Weg der Bewusstwerdung.....	228
Schattenwelt	235
Raus aus der Krise.....	238
Channeling: In Balance sein	241
Weiblichkeit neu definiert.....	246
Einfach sein – Ein Appell an alle Stress-Junkies und Glücks-Unfähigen.....	252
Wahres Leben.....	255
Lehrer, Schüler und Genetik	258
Selbstverantwortung	263
Channeling: Das Ego.....	268
Schutz und Energie	270
Gesundheit.....	273
Meine Berufung.....	278
Vision	281
Danksagung.....	286



Vorwort von Ralph Valenteano

Ich kenne Sonja nun seit 2010, und ohne ihren freundschaftlichen Schubser wäre ich wohl heute nicht Autor beim Schirner Verlag.

Ich habe mich gefragt, warum eine junge Frau eine Biografie schreibt, und ob man diese dann nicht wenigstens »Teil 1« nennen sollte. Aber nachdem ich das Buch gelesen habe, kann ich dazu sagen: Ja, das ist Sonja! Das ist ihr Leben.

Ich finde es bewundernswert, wie offen sie ihr Leben dem Leser darlegt, ihn abholt und mitnimmt.

Natürlich habe ich mich selbst in einigen Geschichten wiederentdeckt, und ich bin davon überzeugt, dass es auch vielen anderen Lesern so gehen wird.

Ich bewundere die Art, mit der Sonja ihren Traum zu leben wagt. Ich denke, dass sie vielen Menschen ein Vorbild ist, sein kann und wird, wenn es darum geht, an das eigene Potenzial zu glauben.

Sie macht Mut, den eigenen Traum zu leben, und es ist einfach herzerfrischend, sie in ihrem Buch wiederzufinden.

So möchte ich nur noch ein Gedicht anfügen, das ich für all jene geschrieben habe, die den Mut hatten, ihren Abgründen zu begegnen.

*Du bist tief hinabgestiegen,
um der Dunkelheit dein Licht zu bringen.
Hast manche Unschuld verloren,
um die Weisheit zu gewinnen.
Hast dich verloren und vergessen,
für diesen kostbarsten Tropfen Gewissheit.*

*Nur die Mutigsten trauen sich dorthin,
wohin andere sich nicht wagen.
Damit die Welt nun sehen kann,
es gibt kein Gut oder Schlecht,
es gibt nur Höhe und Tiefe,
die Höhe deines Lichts,
das nun tausendfach heller strahlt,
und die Tiefe deines Glaubens,
der sich nur so aus sich selbst erschaffen konnte.
Aus tausend Sünden entsteht eine Heilige.*

Ralph Valenteano



Vorwort der Autorin

Als Allererstes vorweg: Ich übernehme die volle Verantwortung für Alles, was ich bisher in meinem Leben erschaffen habe. Mir ist vollkommen bewusst, dass ich jede einzelne Erfahrung selbst manifestiert und gebraucht habe, um mich in all meiner Kraft und Macht erfahren zu können. In meinem Leben gibt es Begriffe wie »Schuld« nicht mehr. Wir alle sind eng miteinander verbunden und leben so, wie wir es für richtig halten. Das gilt sowohl für die Menschen, die mit mir das Spiel des Lebens bisher gespielt haben, als auch für die, die es noch mit mir spielen werden. Wir haben uns dafür entschieden, einander Lehrer und Trainer zu sein. Auf Entscheidungen folgen Reaktionen. Die Gesetze der Anziehung, der Resonanz und Kausalität wirken auf alles, was existiert.* Sie wirken immer – auf jeden Menschen.

Wenn ich etwas verändern möchte, weil es sich nicht mehr richtig anfühlt, liegt es in meiner Verantwortung, ist es meine Entscheidung, neu zu handeln. Und davon erzählt meine Geschichte.

Heute bin ich sehr glücklich. Ich habe mich aus meiner selbst erschaffenen Hölle in mein persönliches Paradies gebracht. Um ein Ziel zu erreichen und den Weg dahin bewusst wahrnehmen zu können, braucht es zuerst den Mangel. Die Abwesenheit des Paradieses hat mich erst auf den Genuss vorbereitet, den ich jetzt in diesem Paradies erlebe. Alle Erfahrungen waren wichtig. Alle Menschen, die um mich herum waren und sind, haben mir geholfen, mich selbst in meiner ganzen Kraft zu entdecken. Dafür liebe ich sie von Herzen, allen voran meine Eltern.

Dieses Buch ist sehr komplex und intensiv, denn ich bin sehr komplex und intensiv. Einerseits möchte ich von mir erzählen, von meiner Ankunft

* Buchtipps: Byrnes, Rhonda: *The Secret*. Goldmann 2007, Egli, René: *Das Lola-Prinzip*, Editions d'Olt 1999

auf der Erde, von meiner Kindheit, meinen Prägungen, meinem Heranwachsen und meinen Krisen. Andererseits möchte ich damit kein Mitleid erregen, selbst wenn es manchmal sehr dramatisch war, was mir passiert ist. Ich möchte einfach nur aufzeigen, wie es sich anfühlt, »nicht ganz von dieser Welt zu sein«.

Ich habe dieses Buch in drei Teile unterteilt: Erfahrungen – Erkenntnisse – Vision. Der erste und längste Teil enthält meine Biografie. Der zweite Teil ist eine bunte Zusammenstellung von Erkenntnissen, die ich in den letzten Jahren über mich und das Leben im Allgemeinen und im Speziellen gewinnen durfte. Und im letzten Teil schildere ich meine Vision der nahen Zukunft.

Es kann passieren, dass man während des Lesens den Eindruck bekommt, dass sich einiges zu oft wiederholt. Ganz ehrlich: Das Gefühl hatte ich auch. Vieles, was ich erlebt habe, zeigt deutlich, wie sehr sich die starken Muster und Dramen der Kindheit zeitlebens permanent wiederholen. Meine Biografie muss emotional sein, denn ich bin ein extrem emotionales Wesen.

Am meisten freue ich mich, wenn jemand durch das, was mir geschehen ist, etwas für das eigene Leben finden kann, was dabei hilft, ganz er selbst zu sein. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, mit jedem Tag immer ehrlicher zu mir selbst und allen Menschen zu werden. Nur so kann ich ein Leben führen, das zu mir passt. Und nur auf diese Weise kann ich von meinen Mitmenschen wirklich so wahrgenommen werden, wie ich bin.

Vor allem die »neuen Kinder«*, die mit immer größeren Fähigkeiten und einer wundervollen inneren Verbindung zu allem, was existiert, auf die

* Man nennt sie z.B. Kristallkinder, Indigokinder, Sternenkinder etc.

Welt kommen, brauchen Unterstützung. Ich war so ein Kind und berichte nun, wie es ist, mit diesen Fähigkeiten erwachsen zu werden und zu sein. Es wäre herrlich, wenn immer mehr Kinder einfach so verbunden und klar bleiben könnten, wie sie sind, statt früh unterdrückt, »gebrochen« oder klein gehalten zu werden, so, wie ich es auf meinem Lebensplan stehen hatte.

Dieses Buch soll keinen Egotrip darstellen. Es geht mir weder um Anerkennung, noch darum, eine Anhängerschaft zu generieren. Ich bin immer sorgsam darauf bedacht, möglichst allen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Ich bin weder besser noch schlechter als meine Mitmenschen. Auf gewisse Weise sehe ich mich als Lehrerin, denn ich gebe seit vielen Jahren meine Erkenntnisse weiter. Jedoch möchte ich keine Glorifizierung meiner Person, wie dies allzu schnell in der spirituellen Szene geschehen kann. Ich übergebe und überlasse jedem Menschen zu jeder Zeit die freie Verantwortung für sein Leben.

Trotz all meiner Spiritualität bin ich sehr pragmatisch. Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden, doch mein Geist ist mit allem verbunden, was existiert. Mir war immer wichtig, alles um mich herum zu verstehen. Es hat mir geholfen, nicht abzuheben, sondern für alle Menschen und Gefühle offen zu sein. Ich weiß, wie heftig das Leben sein kann, denn ich habe es am eigenen Leib erfahren. Ich kenne die tiefe Dunkelheit und das strahlende Licht.

In meinem Leben ging es die meiste Zeit sehr wild und chaotisch zu. Ich war bereits 35 Jahre alt, als ich erkannte, dass auch ich ein glückliches, friedliches Leben führen darf. Und doch haben mich die intensiven, verrückten Jahre davor stark gemacht. Sie haben mir viele Erkenntnisse geschenkt, die ich gern teilen möchte. Denn ich weiß, dass ich auf der Erde

bin, um meine Erfahrungen weiterzugeben, damit so viele Menschen wie möglich ihr eigenes Licht und Potenzial erkennen. Heute liebe ich mein Leben, diese Erde und mich selbst. Dies ist mein Weg. Und wenn ich meinen Weg aus tiefster Dunkelheit ins Licht finden konnte, kann es jeder. Dieses Buch darf gern anderen dabei helfen.

Jeden Tag erwachen mehr Menschen mit dem Wunsch, ein neues Leben beginnen zu wollen. Unsere Zivilisation hält so viele Möglichkeiten der Entfaltung bereit, doch nutzen noch sehr wenige Menschen die Chance, ihr Potenzial zu leben, weil es nur wenige einleuchtende Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gibt. Sie erkennen noch nicht die Notwendigkeit, aus dem bloßen Funktionieren heraus und in ihr wahres, authentisches Sein zu gelangen. Sie werden krank oder des Lebens müde. Auf den folgenden Seiten finden sich die Antworten, die mir begegnet sind und die mir sehr geholfen haben, aus meiner selbst erschaffenen Hölle herauszufinden.

Meine Vision ist, dass wir in eine Welt hineinwachsen werden, in der alle Menschen auf allen Ebenen mit dem Göttlichen/der Einheit allen Seins verbunden sein werden. Es ist eine Welt, in der jeder Mensch voller Klarheit, Verantwortung, Liebe und Respekt für alles Leben ist. Ich weiß, dass dies möglich ist. Und ich werde weiter mit meinem Licht und meiner unendlichen Liebe meinen Teil dazu beitragen.

Erfahrungen





Philosophie

Für mich ist das Leben eines jeden Menschen eine Frage seiner inneren Philosophie.

Alles Glück hängt vom Betrachtungswinkel und von der inneren Einstellung zum Leben ab. Wenn ich das Leben als angenehm empfinde und mich daran erfreue, geschehen viele positive Dinge. Habe ich allerdings das Gefühl, dass mein Leben eine Strafe ist, wird mir genau das immer wieder bewiesen.

Mein Leben lang habe ich versucht, mich selbst zu verstehen. Ich habe mich im Spiegel anderer Menschen – allen voran meiner Eltern – versucht zu spiegeln. In meinem Umfeld gab es niemanden, der so war wie ich. Deshalb fühlte ich mich fehl am Platz. Es hat fast 40 Jahre gedauert, bis ich eine für mich schlüssige Erklärung für dieses seltsame Gefühl gefunden hatte.

Dieses Buches enthält meine Lebensphilosophie, in ihm reflektiere ich mich selbst. Es bedeutet Heilung für mich, denn ich sehe nun schwarz auf weiß, dass alles seine Richtigkeit hatte – selbst die schmerzhaftesten, dunkelsten Zeiten waren notwendig. Und es soll auch anderen Menschen die Möglichkeit bieten, den eigenen Betrachtungswinkel zu verändern.

Meine tiefste Erkenntnis und wichtigste Erfahrung ist, dass es im Grunde völlig egal ist, an was wir glauben. Es ist nur wichtig, dass wir uns klar machen, dass der Glauben unser Leben erschafft.

35 Jahre lang habe ich geglaubt, dass ich dazu verdammt bin, mich im Teufelskreis von Schmerzen und Angst zu bewegen. Doch dann habe ich angefangen, an mich selbst, meine Kraft und meine Aufgabe zu glauben, und alles hat sich verändert.

Es gibt viele neue Bücher, in denen altes Wissen zeitgemäß aufbereitet wurde: *Bestellung beim Universum*, *The Secret*, *Das Lola-Prinzip* etc. Darin finden sich Gesetzmäßigkeiten, die immer wirken, unter anderem das Gesetz der Resonanz, das Gesetz der Anziehung und das Spiegelgesetz. Diese Gesetze wurden entdeckt, indem jeweils jemand etwas ausprobiert hat, das ihm logisch und richtig erschien, und seine Vermutung bestätigt fand. Dann probierten es immer mehr Menschen aus, und es funktionierte, weil sie daran glaubten. Das ist ein Grund, warum nicht alle ihre Bestellungen vom Universum geliefert bekommen oder warum die Ideen aus *The Secret* nicht bei allen Menschen Ergebnisse bringen. Wenn man nicht daran glaubt, dass Veränderung möglich sind, wird sich gar nichts ändern. Solange man – so wie ich lange Zeit über – in seinen Gedanken ein Opfer der Umstände und anderer Menschen ist, wird sich nichts verändern. Wirklich neue Ereignisse geschehen nur, wenn man den Mut hat, Neues auszuprobieren.

Meine Philosophie hat mir das Leben gerettet. Ich war zutiefst pragmatisch, weil ich gelernt hatte, dass all die Dinge, die ich mit meinen Fähigkeiten wahrnahm, falsch waren. Mein Problem war die Tatsache, dass ich nichts beweisen konnte. Weil ich größtenteils aus Gefühlen bestehe und man Gefühle nicht beweisen kann, durfte ich lernen, meinen Verstand auszubauen. Das wiederum versetzte mich in die Lage, das Chaos, das meine Gefühle erzeugten, zu verstehen und meine Lebensberechtigung zu beweisen, denn die meiste Zeit hatte ich Angst davor, dass man mir diese wieder entziehen könnte.

Seit ich die innere Gewissheit habe, dass ich nicht nur Mensch, sondern auch Engel bin, fügen sich alle Puzzlestücke und Fragmente zu einem schlüssigen Bild zusammen. Plötzlich macht alles Sinn. Alle Qualen hatten nur die Aufgabe, mir zu zeigen, wozu Menschen fähig sind. All die

Probleme, Krankheiten und Depressionen dienen dazu, das Menschsein auf allen Ebenen erfahren zu können. Bis zu meinem 30. Lebensjahr hatte ich bereits genug erlebt, um viele Bücher damit füllen zu können, genug für zwei Leben. Diese Intensität hat mich dreimal dem Tod sehr nahe gebracht.

Doch genau diese Erfahrungen haben mir die Möglichkeit gegeben, beinahe jeden Menschen in seiner Not und seinem Leid zu verstehen. Ich habe erfahren, was Leben ist, damit ich als Engel in einem menschlichen Körper ganz anders helfen kann, als es in meiner Lichtgestalt möglich wäre. Jetzt habe ich zwei Hände, um anzupacken. Jetzt habe ich eine Gestalt, die man sehen kann. Und ich habe eine Stimme, die gehört wird. Ich bin hier, um den Menschen zu helfen, damit sie sich selbst erkennen und entfalten können. Ich bin hier, um die Botschaft von all der Schönheit und dem Licht zu bringen, die überall existieren. Ich bin hier, um all die Liebe zu schenken, die ich in mir trage. Das ist mein Weg, mein Ziel und das Schönste, das ich mir vorstellen kann.



Engel

Licht und Liebe für alles, was existiert

Kaum ein anderes Thema ist in den letzten Jahrzehnten wieder einmal so aktuell geworden wie das Engelthema. Engel repräsentieren seit Jahrtausenden das Licht und die Liebe, die in allem existieren und jede Seele mit Kraft erfüllen können.

Ich selbst spüre diese Energie täglich, und mir sind schon unzählige Berichte von anderen Menschen über Begegnungen mit den himmlischen Helfern zu Ohren gekommen. In einer Vielzahl von Büchern und Artikeln

kann jeder, der sich dafür interessiert, über solche Begegnungen nachlesen. Mit diesem Buch möchte ich einen Eindruck davon vermitteln, wie ich mich selbst und die Kräfte der Engel wahrnehme.

Reine Energie

Für mich ist das Wort »Engel« gleichzusetzen mit einer bestimmten Form von Bewusstseinsenergie, die allem Leben voller Liebe dient. So, wie sich eine Seele entscheidet, auf der Erde als Mensch zu leben, so entscheidet sich eine andere Seele dafür, als Engelenergie zu dienen. Eine Seele ist reine Energie, wie alles, was existiert, reine Energie ist. Allein die Ausrichtung und Entscheidung, wie sich diese Energie fühlen und erfahren möchte, macht den Unterschied aus.

Für mich gibt es keine Hierarchie unter den Engeln. Energie lässt sich nicht in eine Rangordnung fassen. Das ist rein menschliches Denken. Menschen brauchen Schubladen, Anführer und Gefolge, Engel nicht.

Mittlerweile inkarnieren immer mehr Seelen mit einem Engelbewusstsein in menschliche Körper, um in dieser Form beim Aufstieg der Erde in eine neue Dimension zu helfen. Es ist eine bewusste Entscheidung dafür, ganz konkret mit anzupacken, denn das funktioniert in einem Körper besser als in einer unsichtbaren Ätherform.

Engel helfen dabei, das Bewusstsein der Menschen zu erweitern. Sie respektieren den freien Willen der Menschen und können daher nur begrenzt eingreifen, um zu helfen. Je stärker sie dazu eingeladen werden zu unterstützen, desto machtvoller dürfen sie dienen.

Somit liegt es immer an der bewussten inneren Ausrichtung eines jeden Menschen, ob er diese große, starke und liebevolle Macht dazu einlädt, ihn mit ihrem Licht durch sein Leben zu begleiten.

Es ist wie ein Wunder

Wenn das Leben jeden Sinn und allen Glanz verloren hat, wenn ein Unglücksfall den nächsten jagt und die Hoffnung auf Glück und Liebe immer mehr schwindet, dann ist es oftmals die Begegnung mit dieser leuchtenden Kraft, die das Herz wiedererweckt.

Engel sind eine Form von Energie, die immer vorhanden ist. Die Schutzengelenergie befindet sich direkt in der menschlichen Aura, um von dort aus liebevolle und schützende Impulse zu senden. Aus dieser lebendigen Schutzhülle kommen viele hilfreiche Ideen und himmlische Inspirationen, die den Menschen dazu anregen wollen, seinen Lebensweg neu zu überdenken. Aus dieser Sphäre reinsten Liebe kommt die Kraft, die man für neue Wege und mutige Entscheidungen braucht.

Über die Schutzengelenergie hinaus gibt es auch Engel, die umfassender und weitreichender wirken – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Diese Engel greifen nicht in den freien Willen der Menschen ein, denn sie möchten diesen ermöglichen, die Erfahrungen zu machen, die wichtig für sie sind. Jeder Mensch erfährt die Energie der Engel auf andere Weise: Einige sehen Engel, andere fühlen sie oder hören ihre Worte. Wie auch immer man diese Macht erfährt, sie ist immer für einen da, Tag und Nacht, das ganze Leben lang.

Eine Brücke zum eigenen Wesenskern

Jeder Mensch, der sein Herz für die Kraft der Engel öffnet, stärkt sich selbst von innen heraus. Nun mag so mancher sagen, dass dies auch mithilfe psychologischer Unterstützung und mit positivem Denken funktioniert. Dem stimme ich gern zu. Beides kann durchaus hilfreich sein, um sich von melancholischen Selbstzweifeln zu befreien.

Wenn jemand jedoch völlig verzweifelt, am Boden zerstört ist, wenn gerade kein Mensch in der Nähe ist, der helfend anpacken oder trösten kann, und sämtlicher innerer Elan verloren zu sein scheint, gibt es dank

der Engel eine Brücke zur Quelle bedingungsloser Liebe und ursprünglicher Kraft. Diese Quelle versiegt nie. Sie bewertet nicht und stellt keine Fragen. Engel lassen uns spüren, dass wir nicht allein sind, sondern immer geliebt werden.

Dieser Gedanke kann selbst hochgradig depressive Menschen wieder aufbauen. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Schon allein die Gewissheit, dass es eine helfende Kraft gibt, die nicht darüber richtet, was man tut oder denkt, kann das Lebenslicht wieder aufflammen lassen, bevor der letzte Funke erlischt.

Die heilende und helfende Energie der Engel kann eine wundervolle Stütze sein, wenn ein Mensch am Boden liegt und wieder aufstehen möchte. Sich mit dem Engelthema zu beschäftigen, hilft dabei, wieder auf die Beine zu kommen, und bringt neue Hoffnung und Licht ins Leben. Danach bauen die Engel eine Brücke, hinein in das eigene Innerste. Selbsterkenntnis formt neue Gedanken. Ein neues Selbstbild bringt das verborgene Potenzial zum Vorschein, das in jedem Menschen steckt. Im Licht der Engel wird hinter Depression, Krankheit und schmerzhaften Verlusten endlich der Lebensplan sichtbar, den jeder Einzelne mit auf die Erde gebracht hat. Die innere Schöpferkraft wird aktiviert. Ein neues, glückliches Leben wird möglich.

Das neue Bewusstsein einer erwachenden Epoche

Immer noch gibt es viele Menschen, die den tiefen Glauben an Engel mit einem geringschätzigen Lächeln abtun und am Geisteszustand desjenigen zweifeln, der von Engeln erzählt. Immer noch gibt es genug Menschen, die nicht an die Existenz ihrer eigenen Seele glauben. Doch dieser Zustand ändert sich derzeit rapide. Die Menschheit erwacht aus einem langen, seelenlosen Schlaf. Eine wichtige Frage schwebt im Raum: »Wer bin ich wirklich, und was ist mein persönlicher Lebenssinn?«

Der große Wandel steht kurz bevor. Viele renommierte Wissenschaftler weisen derzeit darauf hin, dass sich in den nächsten Jahren massive Veränderungen auf unserer Erde ereignen werden. Abseits von Katastrophenmeldungen über Erderwärmung, globale Verschmutzung und Ressourcenverschwendung gibt es Lichtblicke: Das Bewusstsein der Menschheit wird sich u. a. aufgrund von Sonnenstürmen und anderen astronomischen Ereignissen auf umfassende Weise erweitern. Jeder Mensch kann es spüren: Etwas im Denken und im Fühlen jedes Einzelnen wird größer, weiter, intensiver. Der Wunsch nach Frieden, Harmonie und Liebe wird stärker. Er pflanzt sich von Herz zu Herz fort und findet Gehör bei einer Macht, die jeden Menschen treu und bedingungslos auf seinem Lebensweg fördert.

Genau das ist der Wandel, der sich seit vielen Jahren still und leise vollzieht und der in einen Aufstieg der Menschen in eine neue Dimension münden kann. Aus diesem Grund wird auf vielerlei Weisen unsere DNS positiv verändert (u. a. durch Strahlungen aus dem Weltall) und werden unsere Neuronen im Gehirn und im Herzen beeinflusst. All das ist wissenschaftlich erwiesen. Wer sich dem Wandel voller Angst verschließt und am alten Denken festhält, der wird den Bewusstseinsprung als unangenehm erleben. Wer sich diesen großartigen Veränderungen und Möglichkeiten öffnet und sie zulässt, wird den Dimensionssprung voller Freude erleben. Jeder Mensch entscheidet für sich, welchen Weg er gehen möchte: den der Angst oder den der umfassenden Lebensfreude.

Engel fördern ein neues, lebendiges Bewusstsein. So unterstützen sie auch den Bewusstseinsprung. Sie helfen der Menschheit dabei, die Herzen zu öffnen, Frieden zu erschaffen und Feingefühl für die Einheit aller Seelen aufzubringen. Es gibt viele heilsame, Wunder vollbringende Energien, die beim Aufstieg der Erde und der Menschheit unterstützen. Engel sind eine Form der göttlichen, gewaltigen und liebevollen Kraft, die alles

erschafft. Wer sich dieser Energie zuwendet und sie einlädt, das eigene Leben helfend und schützend zu begleiten, fühlt die vielen Möglichkeiten und Wunder, die uns das Leben jeden Tag schenkt.

Als Engel auf Erden habe ich mich, wie viele andere Seelen auch, dazu entschieden, diesen wichtigen Prozess mit allen mir verfügbaren Mitteln zu unterstützen.

Erstes Leben



Zwei glückliche Jahre

Meine Eltern sind sich darin einig, dass ich ein echtes Wunschkind bin. Jetzt, nach 42 Jahren auf dieser Erde, kann ich ihre Aussage auch verstehen. Sehr lange hatte ich eher das Gefühl, ein extremer Störfaktor in meiner Familie zu sein. Zur Zeit meiner Zeugung waren meine Eltern noch glücklich, jedenfalls behaupten sie das. So richtig glücklich habe ich sie jedoch nie erlebt.

Ich wünschte, es wäre mir möglich, in die Zeit vor meiner Zeugung zurückzufühlen. Die Erinnerungen an diese Zeit sind wie von einem Schleier umgeben. Immerhin habe ich mich irgendwann für ein Leben als Mensch entschieden. Und daran war auch die Bedingung geknüpft, mein bewusstes Sein vor meiner Geburt zu vergessen, inklusive meines Planes und des Grundes, warum ich unbedingt hierher wollte.

Doch langsam dringen Gedanken und Gefühle durch den Schleier der trägen Materie namens Mensch und ermöglichen es mir, die Erinnerungen, die ich an meine Kindheit, mein Erwachsenwerden und die vielen Jahre des Chaos habe, wirklich zu verstehen.

Was nun folgt ist ein vollkommen subjektiver Rückblick. Alle Personen, die in meinen Erzählungen vorkommen, haben das Geschehen wahrscheinlich völlig anders wahrgenommen. Ich kann mich nur auf meine eigenen Empfindungen und Erinnerungen stützen. Es ist ein seltsames

Gefühl, Nachforschungen über die eigene Vergangenheit anzustellen. In vielen Situationen ist mir bewusst geworden, dass ich viele Erinnerungen verdrängt und vergraben hatte. Ich wollte nicht mehr fühlen und wissen, was früher geschehen ist, weil es zu schmerzhaft war. Als ich schließlich jedoch die vollkommene Verantwortung für mich übernommen hatte und denen vergeben konnte, die mich verletzt hatten, sind beinahe alle Erinnerungen zurückgekehrt.

In meinem 32. Lebensjahr habe ich zum ersten Mal das Gespräch mit meiner Mutter über meine Ankunft auf der Erde gesucht. Ich wollte endlich wissen, wie es vor meiner Geburt zwischen meinen Eltern gestanden hatte. Denn ich hatte das Gefühl, dass meine innere Zerrissenheit nur daher kommen konnte, dass sie mich eigentlich gar nicht gewollt hatten. Aber meine Mutter erzählte mir, dass sie sich beide sehr auf mich gefreut hätten. Leider hatten sie sich sehr gedulden müssen, denn es hatte Jahre gedauert, bis ich endlich bereit gewesen war, auf diese Erde zu kommen. Und dann wären meine Mutter und ich während der Schwangerschaft beinahe gestorben. Was auch immer damals im Körper meiner Mutter und außerhalb davon passiert war: Es hatte mich einige Male beinahe wieder zurück in mein Lichtsein getrieben, fort von dieser Erde. Viele Monate kämpften wir beide – ich noch in ihrem Bauch – im Krankenhaus um unser Überleben. Eine Niereninsuffizienz fesselte meine Mutter unzählige Wochen ans Krankenbett und an den Tropf.

Bereits damals hatte ich es mir nicht leicht gemacht, aber weder ich noch meine Mutter hatten aufgegeben. Und schließlich erblickte ich im Mai 1969 das Licht der Welt.

Die erste lustige Anekdote meines Lebens ist unsterblich: Die letzten Frühlingswochen vor meiner Geburt, die wir nicht im Krankenhaus gewesen waren, hatte sich meine Mutter gern auf den Balkon in die Sonne

gelegt. Sie war also braun gebrannt, als sie im Mai im Kreißsaal ankam. Nachdem ich »frisch geschlüpft« war, lachten alle Geburtshelfer, denn der nun zusammengefallene Bauch sah beinahe schwarz aus. Vermutlich werde ich deshalb auch schon braun, wenn jemand das Wort »Sonne« nur ausspricht.

Meine ersten Jahre sind intensiv dokumentiert. Mein Vater ist ein begeisterter Technikfan, deshalb gab es einen guten Fotoapparat und eine Super-8-Kamera in unserem Haushalt. Alles wurde aufgezeichnet. So gibt es von mir Unmengen niedlicher Babyfotos. Mein liebster Babyfilm zeigt, wie ich den Hamster meiner Tante, der über den Küchentisch läuft und mich kolossal begeistert, immer wieder einfange und in einen leeren Blumentopf stecke. Ein müßiges Spiel, denn er krabbelte immer wieder heraus. Wahrscheinlich haben meine Eltern schon früh meine Liebe zu Tieren gefördert. Alles, was nicht vor mir weglaufen konnte, wurde gestreichelt. Das große Aquarium meines Vaters, das die Heimat für zahllose wunderschöne kleine Fische war, habe ich einmal, als ich ca. ein Jahr alt war, auseinandergenommen, um die Fische zu streicheln. Das Ergebnis war, dass unsere Wohnung und die Wohnung unter uns vollkommen unter Wasser standen.

Ich war der Sonnenschein der Familie. Meine Großeltern und Urgroßeltern waren voller Stolz auf mich. Ständig waren Tanten und Onkel da, die mit mir spielten. Wir waren als große Familie Dauergäste in den Schwimmbädern von Leverkusen. So wurde Wasser zu einem innig geliebten Element für mich. Es war eine schöne, unbeschwerte Zeit. Meine Eltern hatten offensichtlich all ihre Aufmerksamkeit und Liebe auf mich fokussiert.

Kaum zu glauben, dass die meiste Zeit meines Lebens in mir das Gefühl vorgeherrscht hat, ungewollt zu sein. So machtvoll ist ein einmal gesetzter Gedanke – woher und wann er auch immer gekommen sein mag. Vielleicht war dieser Gedanke in mir in den Momenten aufgekommen,

in denen meine beiden Geschwister geboren wurden. Mit zweieinhalb Jahren bekam ich ein Brüderchen und – ungeplant – dreizehn weitere Monate später ein Schwesterchen. Kein Wunder, dass in dem wohlbehüteten, ständig umsorgten kleinen Kind namens Sonja das Gefühl entstand, plötzlich unsichtbar zu sein.

War ich vorher noch die Prinzessin gewesen, musste ich nun meinen kleinen Thron mit zwei weiteren Kindern teilen. Meinen Eltern, die viele Jahre um mein Entstehen gerungen hatten, ging es nun viel zu schnell. Beide waren mit drei Kindern schlicht überfordert. Die unbeschwerte Zeit war vorüber. Mein Ego begann sich zu entwickeln, und es lernte schnell. (Siehe: Erkenntnisse – Channeling: Das Ego, S. 268)

Die Stimmung daheim wurde unruhig. Mein Vater war mit der Situation, drei Kindern und einer unglücklichen Ehefrau sehr unzufrieden und flüchtete sich immer mehr in seine Hobbys. War er 30 Jahre lang ein Bewegungsmuffel gewesen, fand er nun plötzlich seine Liebe zum Radsport. Er trainierte jeden Tag nach der Arbeit, um an den Wochenenden Rennen zu fahren. Anfangs trug meine Mutter die Last der Verantwortung für uns Kinder noch recht gut, doch irgendwann waren ihre Kräfte aufgezehrt. Die Streitereien begannen.

Wie oft habe ich meine Mutter weinen sehen. Wie oft habe ich sie schon als Kleinkind getröstet und ihr zugehört, wenn sie verzweifelt war und sich über alles beschwert hat. Ich wollte unbedingt helfen, doch in mir wurde das Gefühl immer stärker, dass ich schuld an ihrem Leid sei. Immerhin war es meinen Eltern ohne Kinder finanziell gut gegangen. Sie hatten sich einen bescheidenen Luxus leisten können, den sie sehr genossen hatten.

Auch wenn mein Vater, weil er unbedingt meine Mutter heiraten wollte, beruflich nicht das hatte werden dürfen, was er gewollt hatte. Seine Lie-

be hatte schon immer allem Motorisierten gegolten. Autos und Motorräder hatten ihn schon immer fasziniert. Doch um die Hand meiner Mutter hatte er erst anhalten dürfen, als er einen »richtigen« Job hatte. Tankwart war meinem Opa nicht gut genug gewesen. So wurde mein Vater Chemielaborant bei Bayer und später dadurch krank.

Meine Mutter war Sekretärin in einem großen Betrieb in Leverkusen gewesen. Doch sie wäre lieber Kindergärtnerin geworden. Allerdings kam sie mit ihren eigenen drei Kindern kaum zurecht, denn es fehlte der unterstützende Vater, der sich stattdessen ständig irgendwo auf zwei Rädern im Bergischen Land herumtrieb.

Heute weiß ich durch meine eigene Entwicklung und nach der Durchführung Hunderter von Lebensberatungen, wie wichtig es ist, auf die innere Stimme zu hören. Berufliche Kompromisse, die man für die Liebe macht, sind gut, wenn sie wirklich aus Liebe und im vollen Bewusstsein und nicht aufgrund von Abhängigkeit, Angst oder Mangel gemacht werden. Wenn man seine wahre Berufung kennt, sollte sie unbedingt gelebt werden, denn falsche Jobs können krank machen. Das habe ich auch an mir selbst erfahren.

Daheim herrschte sehr oft schlechte Stimmung. Und wir Kinder lebten mittendrin. Wir waren entsprechend wild und laut, denn diese negative Energie musste irgendwie umgewandelt werden. Die Nachbarn in dem Mehrfamilienhaus, in dem wir wohnten, waren zu bemitleiden. Nur gut, dass wir die meiste Zeit draußen spielen konnten. Der kleine Stadtteil von Leverkusen, in dem wir aufwuchsen, bot genügend Freiheit für drei Wildfänge. Unsere Wohnung war groß genug für fünf Personen, aber nicht groß genug für die vielen Emotionen, die dort immer wieder hochkochten. Kinder haben so feine Antennen für Stress, dass es unmöglich ist, diesen vor ihnen zu verbergen.

Wir drei hatten unterschiedliche Strategien, damit umzugehen. Mein Bruder, der Mittlere, war ein Bandenkind. Er entlud seinen Frust, indem er mit den großen Jungs herumzog und Krawall machte. Meine Schwester, das süße Nesthäkchen, hing an Muttis Rockzipfel. Und ich, die Große, versuchte, Frieden zu stiften, was mir in meiner Familie äußerst selten gelang.



Die Beschützerin

Mein Kampf für Gerechtigkeit und Frieden

Mein Naturell war schnell deutlich ausgeprägt, und meine Engelenenergie begann schon in meiner Kindheit, sich zu erproben. Wo immer es Streit gab, stand ich zwischen den Fronten. Wo immer es Kinder oder Erwachsene gab, die sich ungerecht verhielten, wollte ich für Gerechtigkeit sorgen. Wie eine kleine Dorfpolizistin war ich ständig auf Patrouille. Im Kindergarten habe ich alle vor dem aggressiven Stefan beschützt, der mit Gebrüll, Fäusten und Schere auf uns losging. Wenn am Nachmittag irgendein großer Junge einem kleineren Kind seinen Willen aufzwingen wollte, habe ich ihm die Meinung gesagt und mich notfalls mit den Fäusten durchgesetzt.

Als ich fünf Jahre alt war, nahm mich mein Vater mit in den Kinofilm *Robin Hood* von Disney. Ich war Feuer und Flamme für Robin. So, wie er sich für die Schwachen und Armen einsetzte, wollte ich es auch tun. Er war lustig und listig. Selbst gegen einen mächtigen Prinzen und dessen Ungerechtigkeit konnte er gewinnen.

Von da an war meine Mutter damit beschäftigt, mir zu Karneval Jungenkostüme zu nähen. Robin Hood war ich besonders gern, aber auch Cow-

boy oder Indianer. Mein sehr hübsches Prinzessinnenkostüm wurde an meine kleine Schwester weitergegeben. Der hübschen goldenen Krone trauerte ich allerdings ein wenig hinterher.

Ich fühlte mich nie wirklich als Mädchen. Meine Energie und mein Engelsein, verbunden mit diesem großen, fast überwältigenden Beschützerinstinkt, hatten viel mehr männliche Attribute als weibliche. Vielleicht übernahm ich auch unbewusst die Rolle meines fehlenden Vaters. (Siehe: Erkenntnisse – Weiblichkeit neu definiert, S. 246)

Ich spielte mit Autos, Lego und Playmobil. Ich kletterte auf Bäume, watete durch Bäche und Flüsse, um Fische zu fangen, und tobte durch den Wald von Leverkusen, der natürlich mein Sherwood Forest war. Mein Fahrrad war mein Pferd, mein bester Freund, ich genoss mit ihm die Freiheit, die sich mir in meiner Traumwelt bot. Meine Fantasie war ungezügelt.

Ich war viel lieber mit Jungen zusammen als mit Mädchen. Um des lieben Friedens willen versuchte ich immer wieder, mich dem gängigen Bild eines typischen Mädchens anzupassen. Manchmal spielte ich mit meiner Schwester mit unseren Puppen, doch meine Barbies brausten lieber mit ihrem Speedboot über den Teich vor unserem Haus, als sich hübsch zu machen und mit Ken zu flirten. Zum Seilspringen war ich zu ungeduldig, und Hüpfkästchen fand ich albern, wie die meisten Dinge, die Mädchen machten. Ich las besonders gern Comics (neben Asterix vor allem die Marvel Comics meiner Tante) und identifizierte mich mit Superman und all den anderen Superhelden. In meiner Fantasie war ich der Retter der Welt.

Und in der Realität versuchte ich, der Retter unserer Familie zu sein. Meine Eltern fingen meistens an zu streiten, sobald wir im Bett waren. Wahrscheinlich glaubten sie, dass wir sie nicht hören könnten, wenn sie sich gegenseitig im Wohnzimmer anbrüllten, das an unser Kinderzim-

mer grenzte. Doch wir saßen weinend und verzweifelt in unseren Betten, weil wir dachten, sie brächten sich gegenseitig um. Ich tat mein Bestes, um meine Geschwister zu trösten, während ich selbst vor Angst zitterte. Gedanken wie »Was wird, wenn meine Eltern nicht mehr sind, weil sie sich gegenseitig umgebracht haben? Was wird dann aus uns?« gingen mir durch den Kopf. Ich versuchte, meine Eltern zu beruhigen, doch sie schlossen die Türen ab. So lag ich nächtelang auf dem Fußboden im Flur zwischen Wohnzimmer und Schlafzimmer und bewachte sie, um das Schlimmste verhindern zu können. Es war ein entsetzliches, ohnmächtiges Gefühl.

Dieses Ohnmachtsgefühl begleitete mich bis weit in meine ersten drei Jahrzehnte auf dieser Erde. Doch statt mich zu paralysieren und zu betäuben, verhalf es mir, eine so große Wut aufzubauen, dass es fast an Kamikaze-Aktionen erinnerte, wenn ich meiner Aufgabe als Beschützerin nachkam. Es gibt dazu drei kleine Geschichten, die ich hier erzählen möchte:

In der Grundschule gab es in meiner Klasse zwei Jungen, die immer wieder im Mittelpunkt von Häme und Gewalt standen: Stefan und Roman. Stefan war unglaublich dick. Seine Eltern hatten ein Restaurant und waren ebenfalls groß und korpulent. Stefan besaß nicht einen Funken Selbstvertrauen und wurde ständig gehänselt und verprügelt. Ebenso erging es Roman. Er war ein sehr hübscher Junge mit weißblondem, langem Haar und hellblauen Augen. Seine Eltern waren aus Polen nach Deutschland gekommen und wohnten mit einigen anderen polnischen Familien in unserer Straße. Leider herrschte damals eine sehr fremdenfeindliche Stimmung in unserem Stadtviertel, und die Kinder übernahmen die grässlichen Vorurteile ihrer Eltern. Roman stand permanent allein da, wurde verspottet und beschimpft. Er musste viel Prügel einstecken.

Irgendwann wurde es mir zu bunt: Als wieder einmal eine Bande der schlimmsten Jungs der Schule in der Ecke auftauchte, in die sich Stefan und Roman zurückgezogen hatten, sprang ich dazwischen. Ich stemmte meine Fäuste in die Hüften und brüllte den Anführer der Bande an. Als dieser mich geringschätzig grinsend wegschubsen wollte, verpasste ich ihm ein paar blaue Flecken. Ich verteidigte Roman und Stefan mit Händen und Zähnen, bis es nach einigen Tagen auch der Letzte verstanden hatte, dass man uns drei gefälligst in Ruhe zu lassen hatte.

Von da an spielten wir gemeinsam in den Pausen am liebsten – wenn wundert's?! – Auto-Quartett.

Als ich 18 Jahre alt war, arbeitete ich in einem heruntergekommenen Viertel in Köln in einer Kneipe. Ich brauchte das Geld, um meine erste kleine Wohnung zu finanzieren. Unsere Gäste waren Junkies, Dealer, Alkoholiker, Arbeitslose und Zuhälter. Ich kam mit allen gut aus, denn ich war zu allen freundlich. Mir machte es Spaß, die Hoffnungslosen aufzubauen und den Vorlauten zu zeigen, wer der Boss war.

Eines Abends stand ein Zuhälter mit einem seiner Mädchen vor meiner Theke. Während ich Gläser spülte, begann er, sie anzubrüllen. Ich verfolgte das Geschehen, bis ich das Gefühl hatte, dass er gleich gewalttätig werden würde. Als er tatsächlich die Hand hob, um sie zu schlagen, sprang ich zwischen die beiden. Ich war anderthalb Köpfe kleiner als der muskelbepackte Kerl, doch ich schubste ihn zurück und schrie ihn an wie eine Furie. Wenn er es wagen würde, diese Frau auch nur anzurühren, würde ich die Polizei rufen.

In der ganzen Kneipe wurde es mucksmäuschenstill. Niemand, nicht einmal der stärkste Mann im Raum, hätte so eine Aktion gewagt, denn der Kerl galt als äußerst skrupellos und gefährlich. Aber der große Mann mit seiner weißen Lederjacke über der nackten, muskulösen Brust und den langen, blonden Haaren war völlig perplex. Er drehte sich um und

verschwand, und ich ging wieder meiner Arbeit nach. Keinen Moment lang war es mir in den Sinn gekommen, dass ich in Gefahr gewesen sein könnte.

Ein anderes Mal war ich mit einem guten Freund spätabends in Leverkusen unterwegs. Längst war sonst kein Mensch mehr auf der Straße. Wir hatten ein schönes Abendessen genossen und wollten nun heimfahren. Plötzlich hörte ich eine Frau verzweifelt schreien. Ohne eine Sekunde zu zögern, schoss ich auf meinen hochhackigen Schuhen in die Richtung davon, aus der der Schrei gekommen war, nicht darauf achtend, ob mein Freund mir folgte. Auf einem dunklen Parkplatz sah ich einen Mann, der sich über die weinende, strampelnde Frau beugte. Ich stürzte mich auf ihn und riss ihn am Hemd von der Frau weg. Dann brüllte ich ihn so laut und zornig an, dass er entsetzt die Flucht ergriff.

Mein Begleiter erreichte uns keuchend. Er hatte Panik in den Augen, denn er hatte meine Aktion aus der Ferne verfolgt. Ich nahm die Frau an meine Seite, brachte sie zu unserem Auto und redete beruhigend auf sie ein. Sie stand noch unter Schock, und wir fuhren sie nach Hause. Als sie uns auf der Fahrt ihre Geschichte erzählte, war mir bewusst, dass sie bald wieder in Schwierigkeiten stecken würde, denn es war ihr betrunkenere, gewalttätiger Ehemann gewesen, der sie attackiert hatte. Und sie hatte nicht den Mut, sich von ihm zu trennen. Ihre Ohnmacht machte mich wütend, doch mir war auch klar, dass ich nur begrenzt helfen konnte. Es lag in ihrer Verantwortung, etwas zu verändern. Wenigstens hatte ich eine Missetat verhindern können.

Mein Freund redete noch die ganz Heimfahrt lang darüber, was für ein großes Risiko ich eingegangen war. Wieder war ich mir der Gefahr nicht bewusst gewesen, denn in dem Moment war es mir nur wichtig gewesen, die Frau zu retten. Und ich hatte gewusst, dass ich dazu in der Lage war. Dieses Vertrauen schützte mich immer wieder. Später wurde mir klar,

dass mein selbstbewusstes Auftreten und die eindringliche Kraft meiner Stimme meine wichtigsten Werkzeuge waren, um Übeltäter in die Flucht zu schlagen.

Es gibt noch viele solche Geschichten aus meinem Leben. Sie durchziehen meine Erdenjahre wie ein roter Faden. Sie sind für mich eines der wichtigsten Zeichen dafür, dass meine Engelkraft von Anfang an aktiv war.

Anfangs lief allerdings durch diese Kraft auch einiges in meinem Leben schief: Sie bewirkte Missverständnisse, führte zu Umwegen und anstrengenden Abzweigungen auf meinem Lebensweg. Erst heute verstehe ich, dass mich eben diese Hürden zu einer Person voller tief greifender Erfahrungen gemacht haben.

Dieser erste Zeitabschnitt meines Lebens war das, was ich im Nachhinein meine eigene, persönlich erschaffene Hölle nenne.

Am schlimmsten war das Gefühl, dass ich zwar mit meiner Engelkraft die Macht hatte, alle Menschen zu beschützen, doch mein anderer Teil – mein Menschsein – brauchte selbst Schutz. Aber da war niemand, der mich tröstete, beschützte und mir das Gefühl von Geborgenheit vermittelte. Ich fühlte mich unsagbar allein.

Als ich noch ein Kind war, waren meine Eltern so sehr mit der Bewältigung ihres Alltags und mit sich selbst beschäftigt gewesen, dass fürs Kuseln und für Geborgenheit kaum Platz blieb.

Erst jetzt, während ich dies schreibe, wird mir die Tragweite dieser inneren Zerrissenheit bewusst. Dieses Bedürfnis, die große Sehnsucht nach Geborgenheit, wurde in meinem ganzen Leben nie befriedigt. Und weil ich wahre Geborgenheit nicht kannte, konnte ich sie selbst dann nicht fühlen, wenn sie mir später jemand schenken wollte. Diese daraus entstandene innere Zerrissenheit und Sehnsucht hat für viel Chaos in meinem Leben gesorgt