

Andrea Schirnack

Verloren in der Welt - da hab ich mich einfach neu erfunden



Dein
Wochenend-
Buch

**Lasse deine Welt
leuchten!**

*Mit Moment-
Meditation*

Veronika Volke

Medial leben Ein neuer Lebensstil *Mit Übungen*

Liebe
Welt !

Auch die Sehnsucht
Und das Glück kommt über Nacht
Ich bin traurig, gerade hab ich noch gelacht
Ich will lieben
Auch wenn man dabei Fehler macht

Was auch passiert
Ich bleibe hier
Ich geh den ganzen langen Weg mit dir

Nena „Wunder gescheh'n“

INHALT

AM FREITAG zu lesen

Andreas Geschichte vom Verloren-Sein	6
Veronikas Geschichte vom Verloren-Sein	9

AM SAMSTAG zu lesen

Andreas Geschichte zu „medial leben“	12
Veronikas Geschichte zu „medial leben“	15

AM SONNTAG zu lesen

Andreas Moment-Meditation	18
Veronikas Übungen	20

Und so geht es für dich weiter

Podcast. Kurse. Online-Formate. 2023 / 2024	23
--	----

www.andrea-schirnack.de

<https://revolution-now.de/veronika>

Ein paar Worte vorab

Veronika war Markenbotschafterin u. a. bei der Firma Porsche. Ich war Anchor-Nachrichten-frau der ersten Stunde bei ntv Berlin. Uns eint ein ähnlicher Berufsstart voller Scheinwerfer, mit durchschaubarem Ruhm und diesem undefinierten Schickimicki-Gedöns. Uns eint auch ein ähnliches Lachen. Und ... uns eint eine ähnliche zutiefst empfundene Traurigkeit. Sie ist kaum ergründlich, kommt unaufhaltsam und erreicht das Gemüt zeitweise gnadenlos, eben wie in dem zitierten Nena-Song „Ich bin traurig, gerade hab ich noch gelacht“. Im Sommer 2023 erzählten Veronika und ich uns unsere jeweiligen Biografien, die trotz des Show-Aspektes völlig unterschiedlich waren, aber in einem Punkt sehr gleich. Wir erhielten alles, erneuerten uns, räumten auf, retteten uns und fingen zu leben an – mit und in der medialen Verbundenheit. An diesem Tag im Grünwald-Obstgarten beschlossen wir, uns und anderen Menschen zu erzählen, wie unser Weg war, auch komplett im Schatten, und wie er herausging aus diesem kapitalen Gefühl des Verloren-Seins in der Welt. 25 Jahre zeitversetzt hat jede von uns im Wellengang der eigenen Biografie gelernt, medial zu denken, medial zu entscheiden – und dann medial glücklich, herz-reich und erfolg-reich zu leben. Das zu tun, war eine der genialsten Ideen, jede für sich und gemeinsam.

Aufgetakelt, hungrig und voller Adrenalin kehrte ich nach den Moderations-Morgenschichten bei ntv ins Berliner „Esplanade“ zurück. Es war von der Hotelzeit her irgendwo zwischen Frühstückabräumen und Mittagherrichten. „Ich habe noch was Leckeres vom Buffet für Sie ...“, umwirbelte mich regelmäßig der völlig schnucklige Chef de Cuisine. Denn ließ ich mich regelmäßig in der Lobby in den fluffigen Lounge-Chair fallen und entschied mich nach all dem Fernsehun, gar nichts zu tun. Außer zu essen – und das sehr regelmäßig. Ich hatte immer Lust auf diesen oberleckeren Teller, den er mir brachte. Die Morgen-Mod, wie wir sie nannten, ging von vier Uhr früh bis mittags. Schlafen wäre eine gute Idee gewesen, denn ich war ab zwei Uhr in der Redaktion, hatte währenddessen die Welt beschrieben, halbstündlich den Teleprompter bemüht und mit der Regie Vibes aufgebaut, als seien wir TV-Macher der wesentliche Nabel der heutigen Welt.

Aber an Schlafen war nicht zu denken, ich war voll von meinem Job, den Kollegen und Themen. Doch der wie gesagt sehr schnucklige Chef der Küche wäre einem Mittagsschläfchen so gar nicht abgeneigt gewesen – und zwar gerne mit mir. Nur einmal legte er dezent seine Visitenkarte neben den freundlich servierten Snack. Aber an meiner Zimmertüre hing nie ein Zettel von ihm, hierfür waren wir beide wohl zu fair, zu Job-verknallt und wohl auch irgendwie zu feige.

Veronikas Parallelgeschichte beherbergt die Visitenkarte als Protagonistin, und zwar auf dem Tresen der Hotelbar. Die bekannte Zuffenhausener Autofirma war marketingtechnisch schlau genug, eine fröhliche junge Beauty aus Rosenheim als Markenbotschafterin für den bekannt starken Motor mit schicker Karosserie zu engagieren. Die Frohheit von Veronika ist wie eine Handvoll Wunderkerzen, zu denen man unweigerlich schaut und automatisch „oh“ und „ah“ sagt. So ging es wohl auch dem gleichwohl schicken jungen Mann, der sich Veronika nach ihrem Kraftfahrzeug-Feierabend ausgeguckt hatte. Schön, mit lässigem Style kam Veronika für den verdienten Abend-Champagner an den Tresen und unser Youngster dachte, das sei seine Stunde und Chance, griff in die Hosentasche und legte wenig unauffällig seinen Porsche-Schlüssel und die eben erwähnte Visitenkarte ins Blickfeld von Veronika. „Ich muss punkten“, dachte er wohl, „bevor die anderen Typen dieselbe Idee haben wie ich“. War zunächst richtig gedacht. Erwähnte ich jedoch in meiner Story schon, dass Veronika vom Naturell her außer lustig zu sein auch sehr schlagfertig ist? Also griff sie wiederum in ihre Tasche, holte den prallvollen Schlüsselbund heraus, repräsentativ für die aktuellen Porsche-Modelle, und legte diesen neben den einen, nunmehr dünn wirkenden Männer-Schlüssel. Oops! Wir wissen nicht, was aus Herrn Youngster-Oops nach diesem deutlich misslungenen Abend geworden ist, wünschen ihm aber alles Gute.

So beginnt dieses Buch. Zunächst mit unserem Lachen, dem wertvollsten Seelen-Accessoire, das wir haben. Dieses Büchlein wird zu einem ersten schönen Wunder, mit dem Weg aus erwähnter Traurigkeit in die lachend-lächelnde Herzen sfreude, die zählt.

Andrea

Aschau, im Juli 2023

AM FREITAG zu lesen

Andreas Geschichte vom Verloren-Sein

Fühle ich meine Story ... und das Surfbrett meines Lebens, das mich treu balancierte, dann macht es von keiner Ecke her einen Sinn, das Gefühl des Verloren-Seins überhaupt zu erwägen oder zu erwähnen – trotzdem war es so.

In dem Newsroom, in dem ich viele Jahre arbeitete, rannten immer mindestens zwei Kollegen mit wild aufgerissenen Augen herum, panikten sich von A nach B, meist vom PC zum Schneiderraum, zum Klo . Denn nicht wenige aktuelle Beiträge wurden geschnitten, während die Sendung schon lief, und wenn der Redakteur die Zeit verplante, dann kam vom Nachrichtensprecher das peinliche Live-Entschuldigen „Tut uns leid, das ist nicht der Beitrag“, das jeder vom Fernsehen kennt. Wer dieses Menschen-Viel, verbunden mit selten unterbrochener Hektik, als Journalist nicht abkann, sollte für ein halbjährlich erscheinendes Kochmagazin schreiben oder zum Klassikradio wechseln. Um im Bild zu bleiben: Das Meer und das sich darauf befindende Brett meines Lebens waren prallvoll mit Begegnungen, Menschen-Sensationen , Bewegung und gutem Lachen. Mein Job umgab mich, meine Partnerschaft war spannend-schön, ich war reich umgeben von Freunden und meine Familie umhüllte mein Dasein wie das Sitzen auf einer herrlich gedeckten Picknickdecke, zu deren Wiese ich immer laufen konnte. Und, ach ja, dann gab es diese Visitenkarten zusteckenden Chef de Cuisine, wie im Vorwort erwähnt, die den Leutetrubel um mich noch lustiger machten. Und doch: Das Gefühl des Verloren-Seins kam über Nacht. Ungerufen. Mit schwerem Fuß. Es kam hinein in den Teil meines Herzens, den ich in diesen Momenten gerne ausgeblendet oder, noch besser, weit, weit von mir gewiesen hätte. Das ging aber nicht. Das Gefühl war in mir verankert wie ein Splitter den ich vergessen hatte herauszuziehen, und nun verwuchs er mit der Haut und tauchte ab ins Universum meines Körpers. Und dieses Gefühl kam verwirrenderweise aus demselben Meer, auf dessen Wellen sich mein Surfbrett eigentlich ganz passabel und eben auch schön und absolut lebenswert bewegte.

Ich sah mir dabei zu, wie ich eines Tages kündigte. Inmitten meiner TV-Jahre beendete ich sie, obwohl ich gerade noch dachte, es kämen noch so viele. Ich kündigte zunächst mündlich und holprig, stehend zwischen irgendeiner Türe und der anderen, dann kam das Schriftliche und hinterher die Abschiedsfeier. Der Chefredakteur war traurig, dass ich ging, und ich auch, hatten wir doch „das Baby ntv“ an der Seite des großen Bruders CNN Anfang der 90er megaerfolgreich zusammen mit den anderen Kollegen ins deutsche Fernsehen getanzt. Ein TV-Discofox, der den öffentlich-rechtlichen Standardsendern so gar nicht gefiel, zogen wir doch fast über Nacht Zuschauerzahlen von den anderen Programmen ab wie ein supergut arbeitender Staubsauger. Klar hatten wir die Quoten befeiert in der einen oder anderen langen, süffelig-frohen Nacht, in der ich auch mal ganz ohne Schlaf in die Morgen-Mod ging. Aber der Chefredakteur wusste, dass ich an Bayern hing und an meinem Starnberger See und dass Berlin-Ost nie wirklich meine Wahl war. Also saßen wir beide noch ein letztes Mal in unserer Lieblingspizzeria, beide vor der „Tonno“, beide mit schwerem Herzen – und so ließ er mich ziehen.

Ein paar Wochen und einige Kontoauszüge später saßen ich und meine nunmehr viele freie Zeit an eben diesem Seestrand, der luxuriöserweise zu unserer Wohnung gehörte. Aber Luxus bleibt eben eine Seifenblase, aus der nie wieder ein Seifenstück wird, will sagen, Vergänglichkeit siegt immer. Nachdem ich alle wegen Berlin liegen gelassenen Freundschaften wieder aufgepflegt hatte, die Wohnung neu gestrichen war und ich mir eine Vespa mit Korb vorne gekauft hatte, dachte ich, dieser Schmerz und dieses Verloren-Sein könnten doch jetzt bitte vergehen, wo ich wieder durchgängig zu Hause war. Aber es war das Einzige, das nicht verging, das konnte kein noch so lustiger Mädelsabend ändern und auch kein einziges Frühstück am See. Routine kehrte in diese Monate ohne Fernsehen und Festanstellung ein. Ich buchte neben den bekannten Terminen bei Friseur und Kosmetikerin eines Tages eine Fußreflexzonenmassage in einem Laden, der neu eröffnet hatte. Die eher schweigsame Dame machte das gut, sehr angenehm, wie diese Fußbehandlungen eben sind. „Sie werden einmal ein sehr gutes Sprech-Medium werden“, sagte sie eher beiläufig in ihre eigenen Bewegungen hinein und massierte den Ansatz meiner Unterschenkel auch noch.

„Wie jetzt, was denn ...?“, reagierte ich, ähnlich wortkarg. Wie denn auch geistreich antworten und in ganzen Sätzen, ich wusste ja nicht einmal, was das ist, „ein Medium“. „Kommen Sie am Freitag zu mir, nachmittags, da gebe ich ihnen eine mediale Sitzung.“ Die Tage bis Freitag verbrachte ich mit vielen „Hä?“ und jeder Menge „Geht's noch, Andrea? Du wirst doch da nicht hingehen ...“. Aber ich ging hin. Meine Seele hatte mir das verschrieben, „rezeptfrei“ stand auf dem Zettel mit der Freitagadresse und „No return, Baby!“.

Als ich die ersten fünf Sätze meiner geistigen Begleitung gehört hatte, in meiner ersten medialen Sitzung, weinte alles an mir und in mir. Meine Augen weinten sich selbst heraus, mein bisheriges Wissen weinte vor Freude und mein Herz weinte Erinnerungs- und Wiedersehenstränen. Wie viele Tausend Mal hatte ich mich früher selbstrügend gefragt, was denn dieses Verloren-Gefühl, Einsam-Gefühl in einem Leben voller Daten und Ereignisse sollte. Von heute aus formuliert kann ich es nur relativ pathetisch beschreiben, was an diesem Termin mit der geistigen Welt mit mir passierte. Mein Leben war da, ich konnte seinen Atem fühlen und hören. Ich atmete den Atem meines Lebens mit. Wochenlang dachte ich „Danke“, ich bin nicht mehr verloren in dieser Welt. Meine Lebenstage strichen nicht mehr nur an mir vorbei wie ein Abendhauch. Das ganze liebende Leben setzte sich an meine Seite. Eine Energie nahm neben mir Platz. Später dann, als ich Menschen in meinen Seminaren und Sitzungen den Kontakt hergestellt hatte mit wiederum ihren geistigen Begleitern, hörte ich oft die Formulierungen „nach Hause gekommen“, „Heimat gefunden“ – und das trifft es wohl im Kern. Diese Welt, in der wir laufen, ist erfüllt vom bunten Lebenskarussell und die Erde ist unaussprechlich schön. Aber worum es bei diesem Gefühl geht, ist eine erwachte und wach bleibende Zugehörigkeit, die jede Wurzel stärkt und uns den absoluten Sinn gibt. Ich ging aus diesem Freitagnachmittag heraus, gleichzeitig zerfließen und völlig zusammengesetzt, ein 1000-Teile-Puzzle und ebenso ein wunderschön gegossenes Bild.

„Wunder gescheh'n“ – und ich war so was von dabei. Ob ich an diesem Abend nach dem denkwürdigen Freitagstermin Nenas Lied gehört habe, weiß ich heute,

gut 25 Jahre später, nicht mehr. Aber es begleitete mich und meine Jahre stets, gut möglich, dass ich es dann auch spielte. Nena und ich sind ja derselbe Jahrgang und wir standen alle anno 1989 an der Berliner Mauer und sangen feuerzeug wedelnd: „Wir sollten nicht nur an das glauben, was wir seh’n.“ Dieses hier war mein ganz persönliches Ober-Wunder. Es hatte sich entschlossen, zu mir zu kommen und für mich zu geschehen, als ich auf dem Massagesessel saß. Das Leben, das ich bis hierher geführt hatte, war wunderschön. Nun und fortan war es auch mein Leben.

Veronikas Geschichte vom Verloren-Sein

Es war gegen drei Uhr nachts. Ich stand weinend, vor Kälte zitternd in einem silbernen Glitzerkleidchen am Straßenrand der A 8. Langsam fuhr eine ganze Kolonne von Autos durch das Schneegestöber an mir vorbei. Keines hielt an. Kein Wunder, ich hatte sie ja alle vorher in rasendem Tempo überholt. Ich kam nicht auf die Idee, irgendjemanden anzurufen und um Hilfe zu bitten. Aus mir brach so viel Verzweiflung heraus. Keine Verzweiflung darüber, dass mein grüner Twingo über und über zerbeult neben mir in der Leitplanke hing und ich frierend und alleine war. Es war eine Verzweiflung, die viel tiefer ging.

Mit meinen 19 Jahren hatte ich schon viel erlebt. Viel Schmerzliches, aber durchaus auch Freude. Nur im letzten Jahr verlor sich die Freude im Leben gänzlich. Anfänglich war meine Jugendzeit traumhaft. Ich begann eine Ausbildung in der Bank, wuchs zu einer wunderschönen Frau heran und hatte einen großen Freundeskreis. Ich wurde von Modelagenturen gehostet und kam durch spannende Jobs immer weiter in die große Welt hinein. Auf diesem Weg, der eigentlich wunderbar hätte weitergehen können, verlor ich langsam die Spur. Wie mein Auto, das neben mir unter immer mehr Schnee verschwand. Die anfängliche Freude über mein wunderschönes Aussehen wich langsam. Meine Freundinnen wandten sich teils aus Neid, teils aus dem eigenen Schmerz, sich neben mir nicht mehr schön zu finden, ab. Die Männer waren verrückt nach mir. Aber mit der Zeit erkannte ich, sie waren verrückt nach meinem Aussehen. Nicht wirklich nach mir.

Meine erste große Liebe entschied sich nach einem langen On und Off gegen eine Beziehung. Da half alle Schönheit nix. Einen Teil meiner Familie verlor ich, weil es so viele negative Gerüchte um mich gab – und sie glaubten ihnen. In dieser Nacht hatte ich gefühlt keinen mehr, bei dem ich Halt gefunden hätte. In all dem, was ich in meinen jungen Jahren von der Welt gesehen hatte, fand ich mich nicht. Ein Gefühl des Verloren-Seins schnürte mir Hals und Bauch zu. Es wurde hier in dieser Nacht im Schneesturm größer und größer. Irgendwo trug ich dieses Gefühl wohl schon mein ganzes Leben in mir. Ich fühlte mich fremd. Es war, als ob der Wind um mich herum auch in mich hineinwirbelte und alles umwarf, worin ich die letzten Jahre versucht hatte, mir Halt aufzubauen. Vor einem Jahr hatte dieser Wind angefangen. Und genau jetzt, in dieser Nacht fand er seinen Höhepunkt. Und ich kam völlig von meiner Spur ab. Ich war zu schnell gefahren.

Mir war bewusst, dass Blitzeis auf der Straße lag und ich hätte sehr langsam fahren müssen. Fahren überhaupt war gefährlich. Aber ich habe Gas gegeben. Ich hatte nichts zu verlieren. Ich war verloren. Und habe auf eine Art mein Leben herausgefordert. Und jetzt stand ich hier, nachdem es mich mit dem Auto mindestens fünfmal geschleudert hatte, bevor mich die Leitplanke auffing. Ich weiß nicht, wie lange ich dort regungslos stand, bis mir auffiel, dass ein Wagen neben mir hielt. Ein Mann Mitte zwanzig stieg aus, sah mich an und fing an, ein Abschleppseil an meinem Twingo zu befestigen. „Er will mich also abschleppen“, ging es mir auf. Ganz anders, als es sonst nach einer durchfeierten Nacht im Aschauer Eiskeller ablief, abgeschleppt zu werden. Mir war alles egal, ich war unter Schock. Nachdem der Mann das Seil fachkundig angebracht hatte, öffnete er mir die Tür seines Jeeps. Ich setzte mich neben ihn. Er legte seine Jacke um meine Schultern und wir fuhren schweigend durch die Nacht. Nur einmal fragte er, wo er mich hinfahren sollte. Ich sagte es ihm und weinte leise weiter. Er fuhr mich nach Hause, stellte mein Auto ab und war wieder weg. Keine Telefonnummer, kein weiterer Wortwechsel. Ich war dankbar dafür.

Später, als ich völlig unverwundet in meinem warmen Bett lag, machte sich leise ein Gefühl in mir breit, das ich bisher nicht kannte. Ich fühlte mich von etwas ge-

halten. Ich hatte mich irgendwie in meinem Leben verloren und das Leben hatte mich in dieser Nacht wieder aufgegebelt. Abgeschleppt. Ich hatte die Kontrolle verloren und es kam ohne einen Anruf jemand, der mich abholte. Ich war völlig unverletzt, obwohl mein Auto ein Totalschaden war. In dieser Nacht fühlte ich etwas, das sich wie um mich legte. Und dieses Etwas sollte meine neue Spur im Leben sein. So leise sie auch war. Ich fühlte sie in dieser Nacht. Es gab etwas völlig Unabhängiges, das mich hielt. Mein Auto wurde verschrottet. Die Vollkaskoversicherung, die ich, um Geld zu sparen, einen Monat zuvor gekündigt hatte, zahlte mir den Schaden. Der Unfall passierte genau am letzten Tag der Laufzeit meiner Versicherung. Ich hatte überlebt und bekam den Schaden bezahlt.

AM SAMSTAG zu lesen

Andreas Geschichte zu „medial leben“

Nun haben Veronika und ich unsere Story vom Verloren-Sein und von unseren Momenten des „So-nicht-weiter“ mit dir geteilt. Veronikas Situation geschah nach einem Unfall auf der Autobahn. Meine Erzählung beschreibt die Phase, als sich mein Leben radikal drehte und ich von der Fernsehfrau in die Medialität gewechselt bin. Veronika und ich leben heute in völlig unterschiedlichen Lebensformen und Alterssegmenten sehr bewusst und gut gesehen ein „mediales Leben“. Mit diesem und den folgenden E-Books möchten wir dich nun einladen, dein eigenes mediales Leben zu finden und es Stück für Stück, Monat für Monat mehr und intensiver zu leben. Warum? Weil es schön ist und sehr viel Sinn macht. Und weil es uns mittel- und langfristig enthebt vom Gefühl des Verloren-Seins auf einem voll gefüllten Planeten, uns herausholt aus der Einsamkeit des Herzens und diesem schmerzenden Traurig-Sein, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt. Mit unseren jeweiligen Geschichten möchten wir dich inspirieren, nun in den Samstag zu gehen mit dem Material dieses E-Books, das an dieser Stelle zwei Dinge kann und dir anbietet.

Im ersten Teil deines Samstags: Sei eingeladen, deine eigene Geschichte zu fühlen. Gibt es in dir auch so etwas wie Verloren-Sein in unserer Welt? Ein Dicheinsam-Fühlen trotz vieler Menschen um dich? Verzweiflung, die sich tief eingräbt in dich? Dein Herz tastet die verschiedenen Emotionen ab, wie eine radiologische Rute Energien der Erde erkennt – auf diese Weise kannst du sie fühlend unterscheiden. Dieses gut ausgebildete Tastsystem in uns erkennt sehr genau eine gut gebaute Freude und in der Unterscheidung einen Herz-Schmerz. Sei eingeladen, das an dich ganz nah heranzulassen, und sei dabei so ehrlich wie möglich zu dir, jedes gefühlte Gefühl macht dich mehr zu dem Menschen, der du bist und sein willst. Und das Gefühl von Verloren-Sein ist oft da und das bei sehr vielen Menschen – also verberge nie etwas, vor allem nicht vor dir selbst.

Im zweiten Teil deines Samstags: Sei eingeladen, die Geschichte von Veronika zu dir und an dein Herz zu nehmen. Sie beschreibt ihre erste mediale Begegnung mit der geistigen Welt und sie beschreibt es als ein „Nach-Hause-Kommen“ zu ihrer Liebe, zur eigenen Wahrheit und zu einer neuen „medialen Haltung“ im Leben. Ich wiederum habe in meinen Zeilen die Aufgabe, dir das einzuordnen, was da passiert. Denn ich sitze nach 25 Jahren eigenem medialem Leben und zig-facher medialer Erfahrung mit Tausenden von Menschen, Situationen und Emotionen „auf der anderen Seite des Tresens“ und berichte dir hiervon:

1. Woher kommen die Verzweiflung und das Gefühl des Verloren-Seins?
2. Welche Energien und Kräfte wirken, um dich da rauszuholen?

Zu 1. Verloren-Sein ist ein hinzugelertes Gefühl, eine zu uns hinzugekommene Emotion. Das ist eine gute Nachricht, denn etwas, das hinzugekommen ist, kann auch wieder fort sein. Wie ein Mantel, den wir übergezogen haben und den wir auch wieder ausziehen können. Ursprünglich sind wir als Menschen das Gegenteil von verloren. Wir sind „die Gefundenen“. Die Quelle ist da, damit wir zu ihr gehen und Wasser zum Trinken haben. Der Apfel wird für uns süß, damit wir ihn eines Tages genießen können. Die Sonnenwärme ist da, damit wir kochen können. Wir sind diejenigen Wesen, die das Leben finden will. Und warum? Das Leben will uns finden, um uns alles zu geben, was wir brauchen. Absolut alles! Und das ist kein Wohl-wollen uns gegenüber und keine Nettigkeit, sondern ein Gesetz. Das Leben sagt qua Gesetz: Mein Mensch findet alles, was er braucht, um auf dem Planeten Erde zu leben, alles, immer, auf jeder Ebene. Und noch einmal: Ein Gesetz ist ein Gesetz, das das Leben, das uns umgibt, zu hundert Prozent einhält, genauso wie das Wasser sein Gesetz immer einhält, nass zu sein –kein Schludern, keine Ausnahme, nie. Wenn wir also diejenigen sind, die das Leben zu finden hat, um seine Freude zu geben und seine Liebe, warum fühlen wir dann Verloren-Sein und Einsamkeit? Weil es ein antrainiertes Gefühl ist, wie gesagt, eines, das wir angelegt haben wie einen Mantel. Es ist kein ursprüngliches Gefühl, so sind wir nicht, so sind wir nicht gemeint.

Und deshalb ist dieses hier die völlig gute Nachricht, weil Veronika und ich durch das mediale Leben, von dem wir aus der eigenen Erfahrung hier berichten, zurückkehren können zu „unserem Leben“. Für dieses „mediale Leben“ haben wir unsere Berichte, anschließende Sonntagübungen und eine Moment-Meditation, mit deren Hilfe wir sehr gut und reichhaltig und sogar schnell wieder zurückkehren können zu unserem richtigen Ich, das sagt, ich bin das Gegenteil von alleine. Wir sind die, die das Leben finden will. Mediale Leben heißt, wieder zutiefst zu wissen, von der Energie des Lebens selbst umgeben zu sein, unendlich geliebt und immer gefunden zu sein.

Zu 2. Es sind immer drei Energien in Kombination, dich selbst herauszuholen aus den beschriebenen Gefühlen der Verzweiflung und des Verloren-Seins. Und warum ist das so? Ist Spiritualität oder Energie oder Medialität so zukommend oder höflich und sagt: „Ach, du armer, verzweifelter Mensch, es ist schade und doof, dass es dir schlecht geht, komm, ich bin nett und hole dich da raus.“ Nein, so ist nicht. Es ist ein Gesetz, dass du weißt, dass du geliebt bist und dass die Freude da ist, die dich umgibt. Und alles um dich herum tut alles, damit dieses Gesetz wieder greift und funktioniert. Wir haben uns Traurigkeit und Verloren-Sein antrainiert, durch Umstände und Entscheidungen, durch Familie und Menschen, durch Zeit und Zeiten. Einsamkeit ist zu einem „Mindset“ geworden, zu einer Gewohnheit, zu einem „Volksschmerz“, wie die geistige Welt es nennt. Wie gesagt, zu einem Mantel, den wir übergestreift haben. Und diese drei Kräfte helfen uns, diesen Mantel, der auch schon mal zur zweiten Haut geworden ist, wieder abzustreifen.

Die ersten Energien sind die Naturkräfte um uns, die wirken. In Veronikas Geschichte ist es das Wetter, das Blitzeis und die kalte Nacht, die die Geschichte zu eben dieser Geschichte machten. Die zweite Energie sind die energiegeliebenden Kräfte. Zu etwas kommt Energie hinzu, um uns herauszuholen, um uns den Weg zum Lieben zu zeigen, um uns zu retten und auch um uns zu heilen. Zu diesem Mann, der im Auto saß, kam eine hochliebende Energie hinzu, die ihn veranlassete, sein Auto anzuhalten, das Auto von Veronika huckepack zu nehmen und sie

sicher nach Hause zu bringen. In diesen Mann kam eine liebende Energie und er wurde zu Veronikas rettendem Engel in dieser Nacht. Diese ersten beiden Energien laufen von selbst ab. Die Natur wirkt hier. Und die dritte Energie ist die der geistigen Welt. Das ist hochliebendes Wissen um uns. Wir sind eigenverantwortlich, treffen Entscheidungen aus unserer Herzkraft. Diese Energie hält bereit, wie unser Lebensweg im Sinne der Liebe geht, die wir selbst gewählt haben. Die Farbe, die Sprache, der Ton, die Kräfte der Liebe, die zu dir gehören – das hält die geistige Welt bereit. Die geistige Welt arbeitet mit Impulsen und Inspiration für uns und mit uns.

Der Moment, als Veronika in ihrer Geschichte inspiriert wurde, aufzustehen aus dem Bisherigen, einen neuen Impuls zu setzen, etwas anders zu machen, sich neu zu erfinden im Sinne eines medialen Menschen auf dem Weg in ein mediales Leben, da arbeitete die geistige Welt ihr zu, da begann mithilfe der „Inspiration aus dem Spirit“ ein neuer, nächster und, wie sich herausstellen sollte, ein viel Gutes bringender Weg.

Veronikas Geschichte zu „medial leben“

Ich setzte den Blinker. Hier würde ich abfahren. Genau 10 Jahre nach meinem Autounfall fuhr ich wieder an der Ausfahrt Aschau am Chiemsee ab. Heute nicht, um in den Eiskeller zu gehen. Ich war auf dem Weg zu Andrea. Sie würde mir Worte aus der geistigen Welt übermitteln.

In den letzten 10 Jahren hatte sich in meinem Leben viel getan. Ich folgte dieser leisen Spur, die ich in der Nacht nach dem Unfall gespürt hatte. Ich hatte meinen Bankjob gekündigt und mich als Markenbotschafterin und Model sehr erfolgreich selbstständig gemacht. Ich hatte liebevolle Beziehungen zu tollen Männern geführt. Das Gefühl des Verloren-Seins und eine unbegründete Traurigkeit wichen trotzdem nie vollständig aus meinem Leben. So ging ich auch zu unterschiedlichen Coaches, um mich zu ergründen, und ließ mich zuletzt in einem tiefgehenden Prozess selbst als Coach ausbilden. Nach jeder Einheit hatte

ich das Gefühl, etwas in mir bewegt zu haben. Und trotzdem, 10 Jahre später holte mich dieselbe tiefe Verlorenheit wieder ein. In einer Dimension, als hätte ich nie daran gearbeitet. So gab ich nach allem Versuchten den Worten aus der geistigen Welt eine Chance. Wenn ich etwas darüber im Internet las oder hörte, fühlte ich mich ungemein berührt. Außerdem erkannte ich das Gefühl meiner inneren Spur darin. Alle anderen Methoden, die ich bisher versucht hatte, halfen auf eine Art, aber waren nie von anhaltender Dauer.

So war ich innerlich sehr aufgeregt, als ich zu dem Termin mit Andrea fuhr. Es war ein hochsommerlicher Tag. Ich kam an diesem wunderschönen Haus im Grünen an und stellte mein Auto ab. Andrea nahm mich mit ins Dachgeschoss, wo eine große Hündin friedlich auf dem Boden in der gemütlichen Sitzecke schlummerte. Wir setzten uns zusammen und ich stellte ihr meine fünf Fragen an die geistige Welt, die ich vorbereitet hatte. Andrea sagte mir, es würde alles für mich aufgezeichnet werden, und schaltete ein Mikro ein. Ich lehnte mich zurück und schon bei den ersten Takten der Anfangsmusik, die sie einspielte, brachen meine Tränen wie ein Damm in mir. Es war ein Gefühl von nach Hause kommen, es war ein Gefühl von einer ewig währenden Freundschaft, es war ein Gefühl von unendlicher Liebe. Es war etwas, was ich sonst auf dieser Welt noch nirgends in dieser Form gefühlt hatte. Und es sprach durch Andrea zu mir. Die Worte gaben mir zu verstehen, warum ich mich fühlte, wie ich mich schon immer fühlte. Die Worte durchleuchteten mein ganzes Leben und machten deutlich, warum ich diese und jene Herausforderung hatte durchleben müssen. Ich verstand, dass alles einen Sinn hat und dass nichts umsonst passiert. Ich verstand, warum ich hier bin und warum alles bisher so hatte sein müssen, um mich genau an diesen Punkt in meinem Leben zu bringen. Ich verstand noch so unendlich viel mehr. Mein Blick auf das Leben und diese Welt wurde völlig neu beschrieben. Ich erkannte einen roten Faden der Liebe, der sich durch alles spinnt. Ich erkannte, dass die Intelligenz des Lebens unendlich groß ist und dass alles für und nicht gegen mich gelaufen ist. Ich verstand, dass wir durch schon viele Leben gegangen sind und warum ich manchen Schmerz angezogen habe, um meine Seelenspur wiederzufinden. Ich verstand, dass es einen großen liebevollen Plan

auf dieser Erde gibt und dass ich ein Teil davon bin. Und ich verstand, was meine Aufgabe in diesem Plan sein wird. Ich konnte erkennen, dass uns das Leben immer auf die eigene Spur bringen möchte. Dass es uns konsequent unterstützt. Nicht in dem, was wir oberflächlich wollen, sondern in dem, was wir uns als Seele vorgenommen haben.

Ich war baff. Meine Wahrnehmung des Lebens veränderte sich grundlegend. Ich verstand, was ich zu tun hatte. Und vor allem öffnete ich mich wieder gegenüber dem Leben an sich. Ich bekam Hoffnung und sah endlich den Sinn darin. Ich sah die Liebe darin. Eine Liebe, die ich bisher nicht auf dieser Welt vermutet hätte. Nach der gemeinsamen Stunde fuhr ich glücklich und beseelt nach Hause. Die Worte aus der geistigen Welt sollten mein Leben für immer verändern. Es gab nicht mehr zurück. Eine Kugel war an diesem Tag in mir ins Rollen gekommen. Von diesem Tag an hatte ich eine völlig neue Wahrheit in mir. Und dieser Wahrheit vertraute ich. Hier fand ich mich endlich. Mit diesem Wissen war es mir möglich, mein Leben aus einer völlig anderen Haltung heraus zu leben. Vertrauen, Sinn und Liebe weiteten sich in mir aus. An diesem Tag im Sommer hatte ich die Wurzel meines Seins gefunden. Ich fühlte mich beseelt wie nie zuvor. Und fuhr wieder auf die A 8. Diesmal schleuderte mein Auto nicht, obwohl ich das Gaspedal bis nach ganz unten durchdrückte. Ich nahm Fahrt auf. Fahrt in Richtung eines Lebens, das ich vorher nicht für möglich gehalten hätte.

AM SONNTAG zu lesen

Andreas Moment-Meditation

Montagstauglich soll dieses Buch sein, für dich, liebe Leserin und lieber Leser, das ist Veronika und mir so wichtig. Konntest du dir also am Wochenende Zeitstrecken nehmen, um unser beider Geschichten vom medial Leben zu lesen und in dir zu ergründen, wie es mit deinem Verloren-Sein-Gefühl ist, dann war das unser klarer Plan.

Nun geht es also um die Frage, wie unsere Impulse in dein Büro, in die persönliche Familiensituation, also in deinen Alltag gelangen. Und hier vorab mein liebevoller Tipp nach 25 Jahren medialer Seminar - und Coaching-Erfahrung: Schaffe dir Reminder, arbeite mit persönlichen Erinnerungsdingen, die dir in Situationen helfen, zu wissen: „Ah ja, ich bin auf dem Weg meiner Persönlichkeitsentwicklung dabei, medial zu leben.“ So erfindest du dich neu und in relativ kurzer Zeit mit geringem Aufwand bekommst du ein neues Lebensgefühl. Du bist in einem Turbo-Aufzug von „Ich bin verloren“ zu „Ich bin es nicht mehr“. Dein Leben dreht sich zur Sonnenseite hin, ohne dass du auswanderst und alles Bisherige aufgibst. Im Gegenteil, du nimmst etwas dazu, was schon da war, du wusstest nur nicht, dass es da ist. Meine Empfehlung ist also, schaffe dir ein „Wow!“, eine schöne und funktionierende Gedankenstütze, im Sinne von „Stimmt ja, ich bin behütet, begleitet, geliebt“. Warum dieser Tipp? Weil dieser Gedanke „Ich lebe medial, da ist etwas für mich da, das mir Energie gibt“ in unserem System „wegrutscht“, auch weil es unbekannt ist, auch weil uns dieses Gedankengut abtrainiert wurde und auch, weil wir es einfach wenig oder sehnsuchtsvoll oder eben gar nicht gefühlt haben.

Ein Beispiel: Wenn wir am Wochenende an einem Asia-Kochkurs teilnehmen, dann merken wir uns das neu Gelernte leicht, weil es bereits vertraute Versatzstücke in uns gibt. Vorher hatten wir es drauf, Nudeln in heißes Wasser zu geben und eine Tomatensoße hinzuzufügen. Im Kurs kommt dann die Aufforderung

hinzu „Gib Sojasprossen zum Gemüse und koche Basmatireis.“ Das versteht und adaptiert unser System und merkt sich das Hinzugekommene entsprechend leicht. Aber wir hier nun in unserem Wochenend-Learning kommen an mit „Verheirate dein Leben mit dem Leben“ und „Setze dich an den Schreibtisch mit deinen geistigen Begleitern“ – was im Vergleich zum chinesischen Kochen vergleichsweise höchst abgefahren ist. Also sollten wir milde mit unserem System sein und es verstehen, wenn es erst einmal reagiert mit „Boah, was ist das denn jetzt?“ und ihm helfen mit so etwas wie einem „Medial-leben-Reminder“, was ich hiermit empfehle. Das kann alles sein, was sich gut anfühlt oder einfach da ist oder dir in einem Laden entgegenlächelt. Ein Bändchen am Arm neben anderen, ein kleiner Stein in der Tasche, dein Lieblingssong. Oder die Klassiker: das Post-it am Badspiegel oder der berühmte Knoten im Taschentuch – na ja, ist vielleicht etwas old-fashioned. Das alles meint: Bei deinem Reminder fällt dir ein „Ich bin nicht allein, das Gefühl des Verloren-Seins kann gehen“, was wiederum bedeutet „Ich beginne gerade, medial zu leben – wie genial!“. Es ist eine unkomplizierte Art, sich neu zu erfinden, denn, wie gesagt, du musst dafür nicht deine Lebensumstände verändern, den Partner oder Job wechseln. Du änderst dich im Innen, so wie Veronika und ich es beschrieben haben – und die Ergebnisse vom Glücklicher-Sein, Dich-freier-Fühlen und Aufgehoben-Sein in dieser Welt und im Leben stellen sich idealerweise nach Stunden ein.

Das eben meine ich mit „montagstauglich“, eine Emotion, die du mitnehmen kannst aus dem Wochenende hinein in deine Laufwoche, wie auch immer die aussieht. Entsprechend gebe ich dir eine Moment-Meditation mit auf diesen integrierten Weg des medial en Lebens, denn im Alltag haben wir nun einmal keinen ruhigen Meditationsraum zur Verfügung. Mache diese Meditation also „im Moment“, baue sie ein, dann lernt dein System, sich zu erinnern.

Moment-Meditation – für das Gefühl des Verbunden-Seins

Du hast Durst, gehst zum Wasserkasten in der Küche und nimmst dir eine Flasche heraus. Oder du füllst dir eine Flasche mit Wasser aus dem Hahn. Warte einen kurzen Moment, bevor du trinkst, und denke kurz daran, was hier wirklich

geschieht. Du nimmst gerade einen Schluck von einem grandiosen System, das um dich und für dich da ist. Du musst nicht an einem See sitzen und den leisen Wellen zuhören, um dich gut zu fühlen und nicht mehr verloren zu sein. Dieses Glas Wasser ist gerade deine schöne Chance, dich verbunden zu fühlen mit dem See, aus dem das Wasser kommt, und von deiner Verbundenheit mit dem Meer zu wissen, das dieses Wasser geboren hat. Und das ist so und war schon immer so. Aber in diesem Moment denkst du es, du meditierst es im Stehen, sozusagen im Lauf deines Tages in deine Zellen hinein – und so beginnst du, bewusst medial und verbunden zu leben. Hierfür musst du nirgendwo hinfahren und es gilt, im Außen absolut gar nichts zu verändern. Nur kurz zu wissen, dass es so ist, bei dem Schluck Wasser, den du trinkst. Wisse, dass das Leben das Gesetz einhält, dich mit Wasser und Lebensenergie zu versorgen. Immer, in jeder Situation, ohne Ausnahme. Trinke Wasser – und erfinde dich neu.

Veronikas Übungen

Heute, wieder 10 Jahre später, nehme ich gefühlt das erste Mal den Fuß von dem Gaspedal, auf das ich ihn damals gestellt habe, und schreibe diese Zeilen. Für Rückschau war keine Zeit. Mein Leben ging rasant nach vorne. Das Wissen zu haben, dass das Leben bedingungslos hinter mir steht, hat mich sehr mutig werden lassen. Mutig, auf Veränderungen zuzugehen, die mir guttun. Mutig, meiner Spur immer mehr zu folgen. Mutig, neue Entscheidungen zu treffen. Mutig, einen Weg einzuschlagen abseits von vielen anderen. Mein vorher oft oberflächliches Leben bekam eine unendliche Tiefe. Ich zog Menschen, Situationen und Plätze an, die wirklich zu mir gehörten. Ich ließ mich bei Andrea medial ausbilden und ein medial verbundener Lebensstil wurde mein Alltag. Ich trainierte mich täglich darin. Ich hatte mich in der Stunde mit Andrea neu gefunden und erst dann konnte mich vieles finden, was wirklich zu mir gehörte. Und ich weiß, es ist erst der Anfang.

Allem voran fand mich mein Weggefährte, Partner und Vater der zwei Söhne, die wir bekommen haben. Andreas und ich leben ein Leben wie aus einem gemein-

samen Herzschlag heraus. Mit ihm erlebe ich eine Beziehung von unendlicher Schönheit. Andreas hat mich von Anfang an bedingungslos unterstützt. Er hat mich erkannt. Er hat mich gemeinsam mit dem Leben noch weiter auf die Spur meines Seins geführt und tut es jeden Tag aufs Neue. Und zwar voll im Hier und Jetzt. Er steht mit fast unmenschlichen Kräften an meiner Seite und ist gleichzeitig die liebevollste Einladung, die mir das Leben schicken konnte, damit ich auf dieser Welt voll und ganz wirke. Nebenbei ist er wunderschön ;-)) Andreas und ich haben uns zusammen als Coaches selbstständig gemacht und begleiten viele Menschen auf dem Weg der Selbstfindung. Wir kauften einen großen Seminarhof in Bayern, den wir genau rechtzeitig vor der Corona-Pandemie wieder verkauften. Wir vereinen das Leben als große Patchworkfamilie mit unserer gemeinsamen Berufung, Menschen in ihr wahres Sein hineinzubegleiten. Andreas hat zwei wundervolle Kinder mit in die Beziehung gebracht, die ich vom ersten Tag an geliebt habe. Ich hatte das Gefühl, genau diese Kinder schon einmal in irgendeinem Leben verloren zu haben. Und er hat sie wieder mitgebracht. Ich habe mich gefunden. Dann haben mich mein Mann und die Kinder gefunden. Dann unsere Berufung und unsere zwei weiteren gemeinsamen Söhne. Wir leben in einem großen Haus auf einer Halbinsel im Bodensee. Das milde Klima und die immerwährende Blüte hier unterstützen den Weg in meine ganz eigene Blütezeit hinein. Es ist nicht so, dass die Herausforderungen in meinem Leben weniger geworden sind. Aber jetzt weiß ich, wenn das Leben mir etwas zutraut, hat es einen Sinn. Auch wenn ich ihn oft nicht gleich verstehe. Ich gehe mit dem Leben Hand in Hand. Das Leben kennt mich besser als ich mich selbst und es liebt mich. Es führt mich an meine Gaben, die ich dann mit der Welt teilen darf. Es führt mich an meine Wunden, die ins Heil-Sein gelangen dürfen. Das Leben kennt eine Schönheit meines Da-Seins für mich, welche ich mir mit dem Verstand nicht vorstellen kann. Ich kann sie nur erleben, indem ich mich für das Leben öffne, Tag für Tag mehr. Indem ich wacher und wacher werde und meinen Blick für das nicht Offensichtliche schärfe. Für die immer gegenwärtige Liebe hinter allem, von der ich ein Teil bin. Ich weiß, dass es in meinem Leben nicht nur um mich geht. In keinem Leben. Es geht auch um etwas Größeres. Und ich darf meinen Part dazu beitragen.

Andrea und ich saßen im Juni 2023 in ihrem schönen Obstgarten, als wir beschlossen, dieses Buch zu schreiben. Es hat sich eine wunderbare Freundschaft zwischen uns entwickelt. Nach einer gemeinsamen Woche voller Inspiration und Ideen für unser gemeinsames Wirken fuhr ich wieder auf die A 8, um zurück auf meine Insel zu fahren. Gleich nach der Einfahrt auf die Autobahn standen wir im Stau.

Unser Bus kam genau an der Stelle zum Stehen, an der ich so verloren als 19-Jähriger stand. Ich schaute mich um. Unsere zwei Söhne schliefen friedlich. Andreas im Beifahrersitz. Ich das Lenkrad fest in der Hand. Mir war klar, ich werde nicht mehr ins Schleudern kommen. Ich werde sicher durch den Sturm des Lebens fahren und so den Weg freimachen für andere, die wie ich damals die Spur des Lebens verloren haben.

Erste Übung

Lass dein Leben vor deinem inneren Auge Revue passieren. Konzentriere dich darauf, die Momente zu finden, an denen du die Unterstützung des Lebens gespürt hast.

1. Wo hat das Leben dir zugearbeitet?
2. Durch welche Situationen wollte dich das Leben auf deine Spur bringen?
3. Was könnte in deinem jetzigen Leben ein Wegweiser sein, durch den dich dein Leben auf deine Spur führen möchte?

Zweite Übung

Wenn du dir sicher wärst, dass dich das Leben bedingungslos unterstützt und du vom Leben sicher gehalten wirst, was würdest du in deinem Leben verändern?

So geht es für dich weiter

Wenn dir unsere Inspirationen, unsere persönlichen Geschichten, die Übungen und die Moment-Meditation gefallen haben, freuen wir uns sehr.

Siehe gerne jeweils auf unseren web-Seiten die Angebote für dich, um dein eigenes mediales Leben immer mehr zu fühlen, auszubauen und zu genießen.

Podcast. Kurse. Online-Formate.

2023 / 2024

Medial leben – und deine Welt leuchtet

www.andrea-schirnack.de

<https://revolution-now.de/veronika>