

## Meine Indonesienreise 2008 oder „Reise zu mir selbst“

Vor der Reise: Seit einiger Zeit fragte ich mich, was der Sinn meines Lebens ist. Immer mehr schlich sich ein Gefühl von starker Unzufriedenheit ein und dies hatte auch Auswirkungen in meinem Berufs- und Alltagsleben. Man könnte sagen, alles hat mich irgendwie angegurkt und nur mit Anstrengung schaffte ich mich durch die Verpflichtungen, die so ein Tag bringt. Ich fühlte selbst, dass es so nicht mehr weitergehen kann aber es gelang mir nicht, meine Fesseln, die ich mir selbst auferlegte, abzustreifen. Eines Tages bekam ich ein Visitenkärtchen von einer Bekannten überreicht mit dem Hinweis, ich solle doch mal dort hingehen. Ich schaute es an und das Bild, ein schwarzer Strand, berührte etwas in mir. So kam es, dass ich Marlen Hämmerli kennen lernte. Ich ging insgesamt 5 Mal zu ihr in die Therapie. Beim 4. Besuch meinte sie, ich könne jetzt als Gegenleistung vielleicht mal meine Mutter im Altersheim besuchen. Ich schaute sie überrascht und zugleich schockiert an, denn ich habe ihr nie von meiner Mutter im Altersheim erzählt! Ich meide jeden Kontakt mit Mutter, denn ich habe eine sehr schmerzliche Erinnerung an meine Kindheit! Der Groll in mir ist (war) zu heftig, so dass ich schon vor langer Zeit beschloss, Mutter aus meinem Gedächtnis zu streichen, obwohl sie noch lebt. Marlen Hämmerli sagte, ein Baum gehe kaputt, wenn man seine Wurzeln wegschneidet und beim Menschen sei es wohl ähnlich wie bei einem Baum. Die Wurzeln seien nun mal da und somit wäre es sicher sinnvoll, diese Wurzeln zu integrieren statt sie zu ignorieren oder zu verleugnen. Man könne zusätzlich neue Wurzeln bilden. Bei dieser Erläuterung vom Baum fühlte ich mich plötzlich wie in einer Art Zeitlupe und ich sah regelrecht die Mutterwurzeln vor mir und erkannte, dass neben diesen nicht viele neue vorhanden waren. Ich hörte von weitem den Satz an mich dringen: „Sie haben die Macht, neue Wurzeln zu bilden, aber nur Sie selbst können sie wachsen lassen, niemand kann Ihnen neue Wurzeln geben, denn die müssen vom Baum selbst erschaffen werden“. Und irgendwie fanden diese Worte den Weg in meine

Seele. Doch wie soll der Baum neue Wurzeln bilden, wenn er geschwächt mehr auf der Erde statt in ihr zu stehen. Wie soll ein solcher Baum die nötige Nahrung für sein Wachstum aufnehmen?! Und was für Nahrung brauche ich als Baum, damit sich ein neues Wurzelwerk entwickeln kann? Fragen über Fragen tauchten plötzlich in mir auf und ich war verblüfft, dass es mich drängte, diesen Fragen auf den Grund gehen zu wollen. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt genau, was ich nicht wollte, aber was ich wollte und brauchte, davon hatte ich keine Ahnung! Frau Hämmerli drückte mir beim Abschied diskret einen Prospekt in die Hand und meinte, vielleicht sei der Zeitpunkt gekommen, mich einer Reise zu mir selbst zu stellen. Ich sollte die Prospekt-Information einfach mal auf mich wirken lassen.

Der Prospekt traf voll mein inneres Chaos! Ja, ich sehne mich danach, dass sich etwas in meinem Leben verändert!!! Ja, ich fühle, dass was da ist, aber ich es nicht fassen kann! Ja, ich frage mich oft vorwurfsvoll: ist das alles, was das Leben mir zu bieten hat! Und ich fühle, dass es endlich an der Zeit ist, aus diesem Chaos hinaus zu kommen! Also fasste ich den Entschluss, mich dieser Reise zu stellen! Keine Ausreden mehr, Blick nach vorne! Jetzt und nicht morgen!

Die Vorstellung, alleine nach Bali zu fliegen, machte mir grosse Angst. Die alten Verlassensängste machten sich wieder breit und die Versagensangst, dass ich nicht in der Lage bin, in den richtigen Anschlussflieger zu finden! Aber für diese Angst hatte Frau Hämmerli ein passendes Rezept. Ich nahm deshalb allen Mut zusammen und machte mich auf, in das Unbekannte. Das Rezept bewährte sich in der Tat und ich war extrem stolz, es geschafft zu haben, in Singapur ohne Panikattacke den richtigen Flieger nach Bali zu finden. Es gelang mir sogar mit Leichtigkeit! Mir, die oft den falschen Zug erwischt und deswegen nicht mehr Zug fahren will! Ein ungewohntes Gefühl, ja, ein freudiges Gefühl stellte sich ein, das geschafft zu haben, ohne Mühe und ich fühlte, wie

sinnbildlich sich schon eine neue Wurzel sich bilden wollte! So richtig glücklich hockte ich im Flieger und dachte, dass es wirklich gut war, sich für diese Reise entschieden zu haben! Keine Spur von Müdigkeit! Richtig aufgekratzt und voller Motivation landete ich auf der Insel Bali.

Sie hat nicht übertrieben, die Frau Hämmerli, denn in der Tat wurde ich von Blumenduft empfangen obwohl es schon stockdunkel war. Ich konnte einfach nicht anders, als am Flughafen Marlen um den Hals zu fallen und vor Freude zu weinen. Ich liess mich dann im Hotel ins Bett fallen und träumte von mir als Baum, der schon eine neue Wurzel bekommen hat und dass ich mit einigen weiteren Wurzeln in die Schweiz zurückkehren werde!

Am nächsten Tag überreichte mir das Hotelpersonal einen Zettel. Darauf stand: *Der Weg ist das Ziel und jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt! Ich gratuliere dir von Herzen, diesen ersten Schritt gemacht zu haben und diesen Erfolg wollen wir, wenn du Lust dazu hast, heute gebührend feiern! Wir erwarten dich um 15 Uhr an der Hotelrezeption. Geniesse die Stunden bis dahin alleine. Bis bald: Deine Wegbegleitenden.* Dieser Text rührte mich irgendwie tief in der Seele, drum erwähne ich ihn hier. Schon wieder begann ich zu weinen und die Rezeptionistin schaute mich an und fragte, ob was Schlimmes passiert sei. Ich verneinte und erklärte ihr, dass ich vor Rührung weine und übersetzte ihr den Text auf dem Zettel und kurz meine Situation. Die Frau meinte lächelnd, sie verstehe.

Inana, wie Frau Hämmerli von vielen Hotelangestellten angesprochen wird Ida Bagus und ich feierten also meinen Erfolg und ich spürte, wie die neue Wurzel sich plötzlich kraftvoll anfühlte. Ich erkläre das jetzt nicht im Detail, denn sonst wird aus meinem Reisebericht am Schluss ein Buch und nicht nur ein Erlebnisbericht. Aber ich werde diesen Nachmittag und

dazugehörenden Abend in meinen Gedanken präsent halten, denn er öffnete eine weitere Tür zu mir selbst!

Die nächsten 3 Tage besuchte mich Marlen im Hotel und übermittelte mir eine Aufgabe für den jeweiligen Tag oder erzählte mir geschickt in Geschichten getarnt einige Lebensweisheiten. Eines erstaunte mich: Wenn Marlen mir eine kurze Geschichte von jemandem erzählte, merkte ich, dass genau der Inhalt auf mich zutraf, es also kein Zufall ist, dass sie genau von dem erzählte, was sie im damaligen Moment erzählte. Bei den Geschichten veränderte sich auch ihr Gesichtsausdruck, so dass ich mich manchmal fragte, ob das jetzt Marlen ist, die mit mir spricht, oder jemand anderes! Am 4. Tag besuchten wir gemeinsam mit Ida Bagus den Ratu Pedanda, ein Hohepriester, um den Segen zu empfangen und machten uns anschliessend auf den Weg, um zur Insel Lembongan überzusetzen. Schon wieder wurde ich mit Gefühlen überwältigt und begriff langsam, was vielleicht mit der Aussage „Der Weg ist das Ziel und das Ungewisse kann unglaubliches in einem wachrufen!“ gemeint ist. Auch da will ich nicht näher drauf eingehen, denn ich hoffe, dass jeder, der sich einer Reise zu sich selbst stellen möchte, ähnliches erfahren darf und kann, wie ich es durfte. Man muss es selber erleben, man kann es nicht in Worte fassen!

Am 7. Tag spürte ich beim Aufwachen, wie ein Kribbeln während Stunden heftig meine Wirbelsäule auf und runter sauste und wie eine starke Kraft sich von Stunde zu Stunde in mir ausbreitete. Eine Kraft, die neue „Baumwurzeln“ schaffen wollte damit der Baum immer mehr Nahrung für sein Wachstum in sich aufnehmen konnte. Am 9. Tag spürte ich, wie ein Gefühl von tiefem Vertrauen mich aufsuchen wollte aber ich war noch nicht in der Lage, das Gefühl an mich heranzulassen. Tief in mir war irgendwie wie eine Stimme, die sagte: „Du bist es nicht wert, das Vertrauen zu besitzen“ und Marlen meinte, ich hätte die Macht, wenn ich wolle, von jetzt an des Vertrauens wert zu sein und wir

könnten das Vertrauen mit einem Ritual einladen und gebührend empfangen und es bitten, von jetzt an meine stetige Begleiterin zu sein. Und ob ich wollte!! Es war für mich fast so, wie wenn ich eine längst verlorene Schwester empfangen hätte und ich wusste, ich will sie nie mehr wieder verlieren!

Was mich sowieso immer wieder zum Staunen brachte, dass Marlen Hämmerli alles aus dem Jetzt heraus gebärt, wenn man es so ausdrücken kann. Sie ist überzeugt davon, dass im Jetzt die ganze Kraft liegt und wenn man schon zu stark im Morgen sich aufhält, diese Kraft ungenutzt verpufft. Sie meinte, das Ziel sei, den jeweiligen Moment in sich aufzunehmen und diesen dann bewusst erleben und einfach zu sein: Zu diesem Zeitpunkt war mir diese Erläuterung noch nicht fassbar, aber ich nahm es mal einfach so an.

Am Abend beim Essen schaute mich der Kellner ganz anders als üblich an und war redselig, jedoch nicht in aufdringlicher Weise, sondern irgendwie „Kumpelhaft“. Immer wieder schaute er mich auch während seiner Arbeit an und ich fragte, ob was sei. Er entschuldigte sich dann und meinte, er könne gar nicht anders, als mich anschauen, denn seit heute würde ich von innen heraus strahlen. Diese Worte sagte er nicht „anmachend“ sondern sie kamen würdevoll rüber, er meinte, was er da sagte und ich spürte, wie eine neue Kraft mein Herz ergriff. Ich zitterte am ganzen Leib und ich spürte, dass mein Baum einen grossen Ast bekam, der es mir ermöglichte, nun auch Nahrung von Oben aufzunehmen.

Die folgenden Tage waren beseelt mit neuen Erkenntnissen und vielen Eindrücken, denn Marlen meinte, es wäre an der Zeit, die Welt um mich herum mit allen Sinnen wahrzunehmen, damit sich zu den Wurzeln, die ich jetzt schon stark fühlte, auch noch weitere Äste sich bilden können. Also begaben wir uns bewusst in die äussere Welt und ich sog diese mit allen Sinnen in mich auf. Ich durfte ein Bali und Lembongan kennen lernen, wie ich es vorher wohl nicht wahrgenommen hätte und wieder wurde mir die

Bedeutung der Worte: *Der Weg ist das Ziel* voll bewusst. Ich konnte jetzt mit der Bevölkerung anders in Kontakt treten, als ich es noch vor ein paar Tagen zuvor gekonnt hätte. Ich nahm sie einfach jetzt anders wahr, viel bewusster und mit viel mehr Tiefgang. Und dieses andere Begegnen ergab wiederum einige weitere kausale Schlüsselerlebnisse, die mich mir näher brachten. Die Worte: *So wie du dich innen fühlst, wird dir auch das Aussen begegnen*, konnte ich im wahrsten Sinn des Satzes erfahren. Ich konnte mich auch immer besser in das Jetzt begeben und erfahren, wie wertvoll es ist, nicht alles schon im Voraus zu planen. Plötzlich begriff und fühlte ich die Aussage von Marlen Hämmerli, dass sich die Kraft im Jetzt befände. Eine unglaubliche Lebensfülle konnte so an mich herantreten (früher hatte sie gar nicht die Chance, an mich heran zu kommen) und ich empfand das Leben plötzlich als sehr farbig und schön! Ich fühlte mich jetzt wie zig tausend Kilo leichter als vor der Reise und mit dieser Leichtigkeit fühlt sich das Leben einfach anders an! Ich erkannte plötzlich, was das Leben auch mir zu Hause bieten könnte, ich war vorher einfach nur nicht in der Lage, das zu erkennen, da mein Lebensrucksack mit schweren Steinen gefüllt war. Ich war so mit der Last beschäftigt, dass es mir vorher nicht möglich war, mich dem Fluss des Lebens mit Leichtigkeit hinzugeben, die Fülle zu sehen, sondern ich war ständig damit beschäftigt, nicht abzusacken und mein Blick war auf das gerichtet, was ich nicht hatte, also auf das Manko. Ja wie soll denn die Fülle an mich herankommen, wenn ich mich ständig von ihr abwendete???! Jetzt sah ich die Welt anders und ich war in der Lage, im Fluss zu schwimmen, konnte den Kopf gut über Wasser halten und konnte Lösungen für meine vorherige Lebensmühsal sehen. Ich erkannte auch, dass meine Mutter gar nicht anders mir begegnen konnte, wie ich es gebraucht hätte, denn sie selbst war ständig mit ihrem eigenen Problem-Rucksack am Absacken und musste kämpfen, dass sie nicht ertrank. Und das erste Mal seit Jahren fühlte ich so was wie ein Gefühl des Verstehens gegenüber meiner Mutter in mir aufsteigen und mit diesem Gefühl wurde meine Seele ein grosses Stück ganzer. Es war, wie wenn sich

ein verstricktes Lebensmuster, das sich jeweils von Generation zu Generation zog, sich nun endlich auflöste (meine Kinder haben resp. hatten auch grosse Probleme mit mir, ähnlich wie ich sie mit meiner Mutter hatte) und mir kam das fast wie eine Art Magie vor.

In der Nacht träumte ich dann, dass mein Baum jetzt nicht nur neue Wurzeln und Äste hatte, sondern auch NEU einige Blätter mit Blütenknospen dran! Am nächsten Tag beim Aufwachen war das Bild immer noch klar und deutlich präsent und ich bedankte mich bei meinem Baum für die wundervolle Wandlung. Ich wusste, ich darf jetzt den neuen Baum nicht forcieren und überdüngen, sondern geduldig warten, bis die Knospen sich mal zu Früchten entwickeln und der Satz von Marlen war voll präsent: Für jede Entwicklung braucht es die nötige Zeit dazu und du darfst und kannst dir die Zeit dafür nehmen! Das war auch gleich die Aufgabe, nun einige Zeit alleine zu sein, resp. auf die Betreuung von Marlen zu verzichten, da ständig einige Balinesen für eine Heilbehandlung fragten. Ich fragte, ob ich zusehen dürfe und die Antwort war, dass ich herzlich dazu eingeladen sei. Es war spannend, wie die Heilerin den Einheimischen begegnete und es fragte auch eine Deutsche für eine Behandlung. Diese Begegnung vergesse ich nicht mehr so schnell und ein paar Tage später machte mir die knallharte Aussage von Marlen an diese Frau plötzlich grossen Sinn. Marlen fragte: „Willst du gesund werden?“ Die Frau: „Ich möchte ja schon, drum bin ich hier.“ Marlen: „Willst du gesund werden?“ Die Frau: „Ich sagte doch, dass ich es schon möchte“. Marlen fragte noch einmal und die Frau ein wenig entnervt: „Wie oft soll ich noch sagen, dass ich es schon möchte!“ Marlen sagte ruhig und trocken: „Komm wieder, wenn du willst und überleg dir gründlich, was der Unterschied von möchten und wollen ist!“ Puh, das war heftig! Und genau diese Aussage traf auch mich mitten an die Birne! Denn ständig wollte ich möchten, aber ich habe nie wirklich gewollt! Ich sinnierte lange über diese Aussage nach und mir ging ein Lichtlein auf. Es kam mir vor, wie wenn ich regelrecht von einer Erkenntnis von innen her erleuchtet wurde. Bingo!

(übrigens, die Frau kam nach ein paar Tagen wieder und sagte: „Ja, ich will“ und dies sagte sie jetzt mit Bestimmtheit. Die Behandlung, der ich dann beiwohnen durfte, war enorm beeindruckend und mir kam es vor, dass Heilskraft auch an die anderen Anwesenden überging. Heilen auf Bali ist meist eine öffentliche Angelegenheit und erfolgt nicht im stillen Kämmerlein, wie das bei uns der Fall ist).

Die Frau schien in einer Art Trance zu sein, weit weg, irgendwo in einer anderen Dimension. Als sie wieder bei sich war, kam es mir vor, wie wenn sie jetzt anders ist, wie wenn sie die Hülle der vorherigen abgestreift hätte und sie jetzt eine neue Hülle umgeben würde. Schon während der Behandlung begann die Frau zu weinen und ich musste plötzlich auch weinen, weil mich irgendwas in mir drin berührte. Die Frau bedankte sich dann umarmend bei Marlen und Marlen sagte, sie sei es, die sich bedanke. Dieser Satz der Frau traf voll mein Bewusstsein: Wann habe ich jemals danke gesagt? Das ist schon zig Jahre her! Und mir wurde wieder so einiges bewusst. Ich spürte zeitgleich, wie mich ein Gefühl von tiefster Dankbarkeit erfüllte und ich fühlte, wie was Behinderndes von mir abgefallen ist. Das erste Mal konnte ich mich annehmen wie ich bin, frei von Minderwertigkeitskomplexen, frei von Gefühlen, im Leben nicht zu genügen, frei von vielen selbst angebrachten Fesseln, frei von dunklen Wolken, die mich jahrelang begleitet haben frei von vielem, das mich zu erdrücken drohte... Ich habe die Macht ergriffen, mein Leben selbst zu gestalten. Ich nahm dankend das neue Bild entgegen, das sich mir zeigte, nicht mehr im Wasser zu schwimmen, sondern als Kapitänin auf dem Wasser mein eigenes Boot zu steuern und selbst zu entscheiden, welchen Hafen ich ansteuern will und welchen nicht!

Ich danke allen Helfern für die nötige „Geburtshilfe“ und wünsche vielen Menschen, die in einer ähnlichen Situation drin sind, wie ich es vor Beginn der Reise war, dass sie zum eigenen Lebenskapitän werden!

In grosser Dankbarkeit an Marlen Hämmerli und all die anderen Menschen, die mich auf Bali und Lembongan begleitet haben!

Patricia

### **Anmerkung von Marlen Hämmerli**

**Referenzauskunft:** Ein anderer Gast, Verena aus Bern, hat im Mai/Juni 08 ähnliches erlebt wie Patricia. Sie hat jedoch eine 4-wöchige spirituelle Heilreise mit uns gemacht in Absprache mit ihrem Arzt, der ihr zu dieser Reise geraten hat. Verena kann jetzt viele Dinge tun, die sie sich vorher nicht zutraute. Verena ist sehr gerne bereit, interessierten Menschen, die mit Inana-Spiritual-Tavelling reisen möchten, eine Referenzauskunft zu geben. Es freut mich zudem, dass Verena im Frühling die Nord-Sumatra Reise machen möchte mit anschliessender Verlängerung in Bali. *Die Telefonnummer von Verena gibt es auf Anfrage.*