

1. Dein neues Buch heißt „Werde, der du sein willst“. Was bedeutet das?

Das Buch mit seinen kurzen Texten ist also eine Aufforderung und Anleitung sich neuen Gedanken zu öffnen, mit denen wir auf andere Weise auf uns, auf das Leben und auf unsere Mitmenschen schauen. Und vor allem, auf unsere innere Stimme zu hören, die weiß, wer wir aus unserem innersten sein wollen und sind.

Das Buch soll Menschen ermutigen, in ihrem Leben weiterzugehen. Die meisten Menschen wissen, was sie nicht wollen, aber nur sehr wenige können sagen, was sie wirklich wollen. Und durch diese Unklarheit erschaffen wir unbewusst in unserem Leben Dinge und Zustände, mit denen wir nicht glücklich sind.

2. Wie können wir unser Lebensglück selbst gestalten, wenn wir doch in zahlreichen Zwängen und Verpflichtungen stecken?

Erst mal ist es notwendig, diese Zwänge und Verpflichtungen als unsere eigenen Schöpfungen zu betrachten. Die sind nicht vom Himmel gefallen. Sie stammen vor allem aus der Situation unserer Kindheit, in denen wir Gedanken, wie MAN zu leben hat übernommen haben, wie z.B. den Grundgedanken „Ich muss mir die Liebe und Anerkennung anderer dadurch erarbeiten, dass ich brav und fleißig ihre Erwartungen erfülle und es ihnen recht mache. Als Erwachsene müssen wir prüfen, was unser Herz will, um glücklich zu sein. Und wenn wir das nicht tun, dann schadet das sowohl uns als dem, für den wir uns verbiegen, denn wir leben dann gegen unsere Wahrheit.

Ich habe nichts gegen Verpflichtungen, die wir aus Liebe bewusst eingehen, z.B. gut für unsere Kinder zu sorgen oder für den Partner da zu sein, wenn er meine Unterstützung braucht. Wenn ich aber nicht gut für mich selbst dabei Sorge und auch „Nein“ sagen kann, dann wird aus diesem ‚Brauchen‘ schnell ein ‚Missbrauchen‘.

3. Wenn wir selbst für unser Glück verantwortlich sind, sind wir dann auch selbst schuld, wenn wir unglücklich bleiben?

Wir selbst tragen die Verantwortung für unser Lebensglück. Aber zwischen „Schuld“ und „Verantwortung“ gibt es einen großen Unterschied. „Schuld“ ist ein moralischer oder juristischer Begriff und wenn einer völlig unbewusst etwas tut, was er in seinem Innersten ‚eigentlich‘ nicht wollte, denn ist dieser Mensch aus meiner Sicht nicht schuldig, aber dennoch war er Schöpfer dieser Lebenswirklichkeit. Die meisten Menschen wissen einfach nicht, was sie tun, weil uns nicht gesagt worden ist, dass wir jeden Tag mit unseren Gedanken Energien in die Welt schicken, die zutiefst schöpferisch sind und die unser äußeres Leben gestalten.

Erst wenn wir innerlich diesen ersten Schritt gehen und zu uns selbst sagen „Ja, ich erkenne heute, dass durch meine eigenen Gedanken meine jetzige Wirklichkeit erschaffen habe, dann kann ich diese auch selbst verändern. Menschen, die das noch nicht tun, fühlen sich stets als vermeintliches Opfer des Lebens oder anderer Menschen.

Ein Beispiel für unsere Frauen. Die meisten hatten eine Mutter, die fast ihre gesamte Energie und Aufmerksamkeit darauf legte, für andere, Kinder, Mann, Eltern u.a. zu sorgen und die mit spätestens fünfzig unglücklich und oft krank war. Niemand hat dieser Frau in Kindheit und Jugend gesagt, dass sie gut für sich selbst sorgen darf, weil sie sich sonst erschöpft und vor die Hunde geht. Die Frau ist also nicht ‚schuld‘, aber doch verantwortlich dafür, wenn sie am Ende unglücklich, krank und oft allein und verbittert da steht. Und auch, für die gesorgt, freuen sich nicht, wenn es der Mutter oder der Partnerin schlecht geht, sondern leiden mit ihr.

4. Wie können wir unser Herz zum Singen bringen?

Indem wir uns diesem Herzen in der Mitte unserer Brust, nicht dem wunderbaren Pump-Organ Herz, zuwenden und ihm etwas zutrauen. Das heißt erkennen, dass hier unser Zentrum liegt für die Liebe und Freude und unser inneres Wissen und nicht in unserem Kopf. Wir sind von Natur alle Herzmenschen. Dieses Herz will und kann lieben und Freude und Liebe erzeugen. Und es weiß um unseren Weg zu einem glücklichen, erfüllten Leben. Es will für uns ein Führer oder ein ‚Navigator‘ sein bei allen Entscheidungen. Wenn sich für dich etwas nicht gut anfühlt, dann spricht dein Herz zu dir und sagt: „Halt an! Überprüf das noch mal.“

Wenn wir anfangen, auf diese Signale, die Stimme unseres Herzens hören und ihm mehr und mehr folgen, dann führt das zur Freude in uns. Diese Freude geht immer mit Liebe einher, Liebe zu uns, zu unseren Mitmenschen und zu allem, was wir tun. Dass die Natur des Menschen Freude und Liebe ist, das sehen wir an jedem Baby. Das hat noch ein offenes Herz, ist pure Liebe und drückt seine Gefühle aus und verdrängt sie nicht.

Menschen, die auf ihr Herz hören und nicht auf die angstvollen Gedanken des Verstandes, lächeln viel mehr von innen heraus. Sie haben Freude an den vielen kleinen und den großen Dingen des Lebens.

5. Wie entstand eigentlich die Idee zur Transformations-Therapie?

Diese Therapieform entstand im Laufe meines eigenen Bewusstseins- und Veränderungsprozesses zwischen 1996 und 2002. In dieser Zeit war ich sehr auf der Suche nach Antworten auf die wichtigsten Fragen wie „Warum sind wir Menschen nicht glücklich? Warum behandeln wir uns nicht mit Respekt und Liebe und feiern das Leben und Arbeiten in liebevollen Gemeinschaften? Warum das ganze Leid, die Konflikte und Krankheiten? Könnte es sein, dass wir selbst es sind, die sich unglücklich machen?“

Das, was ich im Psychologiestudium gelernt hatte, gab mir darauf keine Antwort. Ich habe in meiner Praxis in München und Lindau begonnen, auf andere Art mit Menschen zu arbeiten und sie nicht als arme Opfer zu betrachten. Sie lernten, ihre Gefühle bewusst zu durchfühlen anstatt sie zu verdrängen, ihre Gedanken und Glaubenssätze bewusst zu machen und zu verändern, sich und anderen zu vergeben, ihre Verurteilungen zurückzunehmen und sie als unwahr zu begreifen. Diese sehr erfolgreichen Erfahrungen haben mich motiviert, dieses Wissen im Rahmen einer Ausbildung weiterzugeben.

6. Was gab den Ausschlag vom Manager zum Transformations-Therapeuten zu werden?

Diese Wende habe ich einer Lebenskrise zu verdanken, in der mir der Sinn und die Freude am Arbeiten und Leben abhandengekommen war. Das war natürlich kein fester Plan. Nach meiner Arbeit im Marketing einer amerikanischen Firma bei

Düsseldorf war für mich völlig unklar, wo der Weg hingeht. Aber ich habe bald gemerkt, dass meine eigenen Themen und Fragen auch von vielen Menschen geteilt wurden, die darauf eine Antwort suchten. Und wenn ich das tiefe Gefühl habe, etwas verstanden zu haben, dann ist auch gleich der Drang da, das weiterzugeben

7. Was bewegt die Frauen und Männer, die zu dir kommen?

Das sind sehr unterschiedliche Motive. Gemeinsam ist ihnen, denke ich, dass sie sich ein leichteres, friedlicheres Leben mit mehr Freude, Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wünschen. Viele spüren, dass sie bisher nur funktioniert und die Erwartungen anderer erfüllt, aber nicht auf sich selbst geachtet haben. Da sind Unzufriedenheit oder Erschöpfung im Beruf oder in der Partnerschaft zu finden, Probleme mit den Kindern oder dem eigenen Körper. Da sind Menschen, die entweder immer wieder verlassen werden oder ihren Herzenspartner nicht finden. Aber oft ist ein Gefühl der Sinnleere und zugleich die Suche nach dem Sinn des Lebens.

8. Ist die Aufforderung, sich selbst bedingungslos zu lieben, nicht eine Aufforderung zum Egoismus?

Nein, Selbstliebe und Egoismus haben absolut nichts miteinander gemein. Der Egoist, oder in krankhafter Form der ‚Narzist‘, ist immer nur auf den eigenen Vorteil aus und will sich auf Kosten anderer mit harten Ellbogen durchsetzen. Der sich selbst liebende bewusste Mensch wird immer auch seine Mitmenschen verstehen und lieben, denn sonst ist es keine Selbstliebe. Er ist geradezu ein Geschenk für seine Mitmenschen, ob im Privaten oder in der Arbeitswelt, weil er glücklicher, freundlicher ist und mit seinem offenen Herzen andere viel besser verstehen und annehmen kann.

9. Du sagst, wer ständig alles negativ sieht, sich dauernd negative Gedanken macht, holt sich auch Krankheiten in sein Leben. Was ist damit gemeint und gibt es dafür Beispiele?

Hierfür gibt es unzählige Beispiele. Mit unseren Gedanken, die wir über uns selbst, über das Leben und über unsere Mitmenschen denken, erschaffen wir z.B. unsere Gefühle wie Angst, Wut, Scham, Schuld und andere. Ein Gedanke „So, wie ich bin, bin ich nicht liebenswert“ wird von allen Zellen unseres Körpers über Schwingung aufgenommen. Das heißt, unser Körper hört alles,

was wir denken und muss auf unsere Gedanken reagieren. Der Gedanke oder tief sitzende Glaubenssatz „Ich bin nicht liebenswert“ oder „Ich hasse meinen Körper“ senkt die Schwingung in unserem Körper erheblich und damit seine Widerstandskräfte bzw. seine Selbstheilungskräfte, falls schon eine Krankheit da ist. Und das unabhängig davon, ob mir der Gedanke bewusst ist oder nicht. Hierdurch wird der Körper anfälliger für Krankheiten.

Wenn zum Beispiel etwas Dramatisches im Leben geschehen ist, besonders bei Verlusten oder Verlassenheitserfahrungen, ist es nicht das Ereignis selbst, das uns belastet und auf unser Energiesystem reagiert, sondern es sind unsere Gedanken und mit ihnen unsere Gefühle, mit denen wir auf das Ereignis reagieren. Bei sehr vielen Krankheiten kann der Betroffene selbst sehr schnell den Auslöser hierfür in einem Ereignis oder dem Dauerzustand in den letzten ein bis drei Jahren vor dem Ereignis erkennen. Wenn es nach einem solchen Ereignis in dem Betroffenen denkt: „Ohne ihn (oder sie) schaffe ich das nicht mehr.“ Oder „Ohne ihn/sie macht das Leben für mich keinen Sinn mehr“, dann ist das oft der gedankliche Startschuss für den Beginn einer Krankheit. Denn der Körper folgt immer dem Geist des Betroffenen, er hat keinen eigenen Willen und sagt: „Ich mach das schon für dich.“

10. Wie ist es möglich, dem Leben eine neue Richtung zu geben, ohne sich gleich von diesem und jenem zu trennen?

Wenn wir unserem Leben eine neue Richtung geben wollen, ist das zunächst mal eine Angelegenheit unserer Innenwelt, unserer Gedanken, Gefühle, Empfindungen des Körpers und der Stimme unseres Herzens. Hier darf erstmal Klarheit, Ordnung, Frieden hineinkommen. Sehr oft ist überhaupt keine Trennung notwendig oder sinnvoll, sei es von einem Arbeitsplatz oder von einem Partner. Viele Frauen oder auch Männer bedanken sich bei mir und sagen „Du hast unsere Ehe gerettet“, weil einer oder beide sich innerlich bewegt haben und sich daraufhin auf liebevollere und verständnisvollere Weise ihrem Partner zuwenden konnten.

11. Kannst du drei Eigenschaften nennen, die ein glücklicher Mensch hat?

Freude, Frieden und Liebe sind für mich drei wichtige Haltungen oder Eigenschaften, die ich noch um die Dankbarkeit ergänzen würde.

12. Was ist für dich die wichtigste Erkenntnis, die man mit Hilfe der Transformations-Therapie gewinnen kann?

Dass alles, was im Außen geschieht in meinem Leben eine Folge des Zustands meiner Innenwelt ist. Und die kann jeder verändern, wenn er bereit ist, seine Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und sein Herz für die Liebe und die Kraft der Vergebung zu öffnen.

13. Du bietest viele Meditationen an. Wie groß ist die Kraft der Meditation?

Sie sind lebensverändernd, weil sie Energien wieder in Fluss bringen, weil ich mit ihnen innere Verstrickungen mit meinen Mitmenschen lösen und mit ihnen in den Frieden kommen kann. Und weil ich damit das Wissen meines Herzens gelange und damit in meine Größe und mein Potential gelange.

14. Tausende waren schon in deinen Seminaren. Welche Pläne hast du selbst für die Zukunft?

Ich halte nicht viel von langfristigen Plänen oder Zielen, weil unser Herz unseren besten Weg kennt und dem vertraue ich.