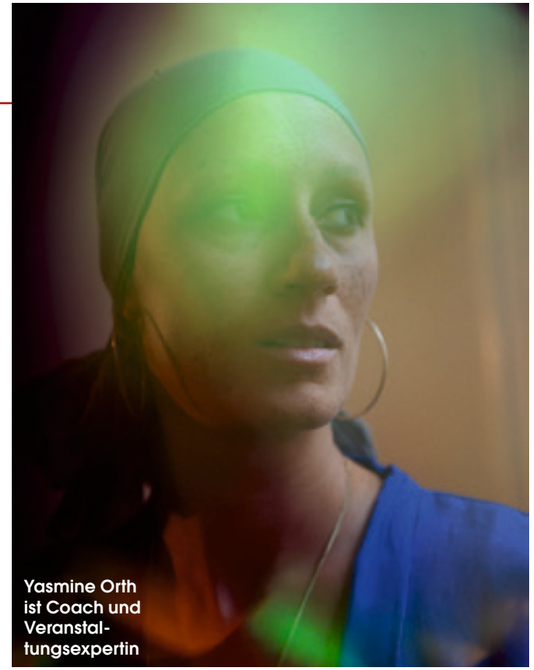
selten getriggert durch einschneidende Ereignisse wie Trennung, Verlust, Krankheit, die uns irgendwann alle aus unserer vertrauten Umlaufbahn werfen, beginnen Frauen zu suchen. Eine tief empfundene Leere wollen sie füllen, ein neues Zuhause finden in einer leistungs- und konsumorientierten Welt, die auf Sinnfragen oft keine Antwort und bei Lebenskrisen schon gar keinen Halt gibt. Wo unseren Großmüttern noch Gottesdienste halfen, tasten wir heute Yoga, Meditation, Tarot, Astrologie oder das Singen von Mantras auf ihre heilsbringenden Qualitäten ab. Wir gehen in spirituelle Zentren statt in die Kirche und lesen Eckhart Tolles Millionenseller „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ statt die Bibel.

„Menschen, die eine spirituelle Heimat gefunden haben, schöpfen daraus viel Kraft“, bestätigt Dr. Markus Reicherzer, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Neurologie in Bad Tölz. Welche Quelle wir letztlich anzapfen, delegiert Reicherzer an unsere Intuition: „Begeben Sie sich auf die Suche. Seien Sie respektvoll, mitfühlend (sich selbst und anderen gegenüber) und achtsam. Die richtige Form wird dann zu Ihnen finden.“ Interessanterweise entdecken gerade die starken Frauen, also jene, die es gewohnt sind, ihr Leben selbst zu gestalten, die Spiritualität für sich. Sie merken, dass Körper und Seele mehr wollen als defi- »

Zufälle, die Antworten geben

Yasmine Orth, 40 Jahre

Ich bin halb Inderin, halb Deutsche. Spiritualität gehörte also auf gewisse Weise schon immer zu mir. Nur habe ich das früher anders genannt. Von klein auf musste ich Schicksalsschläge einstecken, erkannte allerdings früh, dass es ein ausgleichendes Prinzip gibt: Etwas wird dir genommen, etwas wird dir geschenkt. Als meine Mutter starb, war ich 27. Nachdem ich sie ein Jahr lang beim Sterben begleitet hatte, traf ich eine Entscheidung: für das Leben. Der Weg, den ich wählte, war erstaunlich für eine Veranstaltungsexpertin im Berliner Nightlife, deren Alltag wahnsinnig wild, oft destruktiv war: Stehen bleiben. Zurückschauen. Aufräumen. Die Fragen, die ich mir stellte, gingen ans Eingemachte: Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin will ich? Wie finde ich wieder Vertrauen? Viele Wunden rissen sie auf, aber ich spürte, dass alle Antworten kommen, wenn die Fragen nur groß genug sind. Eine Begegnung, die mich darin bestärkte, auf dem richtigen Weg zu sein, war die mit meiner in New York lebenden indischen Cousine. Wir trafen uns „zufällig“ in Barcelona bei einem Musikfestival, ohne dass wir uns kannten und wussten, wer wir waren. Sie hatte all die Antworten auf die Fragen, die mir über die indische Familie meines Vaters auf der Seele brannten und die er mir nicht beantworten konnte. Heute, zwölf Jahre später, kann ich mit Bestimmtheit sagen: Mein Weg war und ist richtig. Ich trage als Unternehmerin viel Verantwortung. Daher muss ich mit mir im Reinen sein. Nur so kann ich meinen Leuten vertrauen. Rituale helfen mir, Achtsamkeit zu entwickeln. Fühle ich Unausgewogenheit, „Unvertrauen“ nenne ich das, sorge ich dafür, mich wieder anzubinden – durch Meditation, Natur, Sauna oder Ähnliches. Selbst Tarotkarten helfen mir, bestimmte Themen zu spiegeln oder Impulse zu bekommen. Alles, was ich tue, kommt aus tiefer Überzeugung. Wenn die nicht mehr da sein sollte, wüsste ich: Ich muss etwas verändern.



Yasmine Orth ist Coach und Veranstaltungsexpertin

„Tarotkarten helfen mir weiter“

Drachen, Kobolde und verirrte Seelen

Sandra Gehlen, 42 Jahre

Weshalb macht man spirituelle Ausflüge? Vielleicht weil da ein Bedürfnis nach Veränderung ist oder aus Not. Also immer dann, wenn rationale Denkmuster keine befriedigenden Antworten mehr bieten. Auch mir erging es vor einigen Jahren so. Nach dem Tod meines Vaters saß ich Abend für Abend heulend in meiner Wohnung, bereit zu allem, was den Verlust erträglicher machen könnte. Meine Mutter nahm schließlich auf Empfehlung Kontakt zu Isabell auf, einer Frau, die angeblich mit Seelen kommuniziert und „Raumreinigungen“ vornimmt. Von ihr erfuhren wir, dass mein Vater endlich habe „loslassen können“ und „im Licht angekommen“ sei. Ich dachte zwar sofort, das sagt die bestimmt jedem, aber trotzdem waren wir alle seltsam getröstet, meinen Vater in Frieden zu wissen. So weit das vorläufige Ende meiner Reise ins Übersinnliche – bis mein Cousin samt Familie in eine Altbauwohnung zog. Meine damals dreijährige Patentochter Ida sollte ihr eigenes Zimmer bekommen. Sie weigerte sich einzuziehen und behauptete, dort lebe ein Drache. Man wollte schon zu einem Kinderpsychologen, entschied sich dann aber dafür, Isabell anzurufen. Die hatte die Wohnung niemals betreten – und konnte doch sofort Grundriss und Drachenzimmer ausmachen. Damit nicht genug: Sie erkannte außerdem den Geist eines Vorbesitzers, der dort hauste und von ihr „bereinigt“ wurde. Ida bekam davon nichts mit, sagte jedoch eine Woche später, dass der Drache weg sei. Isabell ist davon überzeugt, dass Kinder oft Engel oder Auren sehen können, die Erwachsenen verborgen bleiben. Ob ich an die Existenz von Geistern glaube? Jein. Sicher aber ist, dass ich durch Isabell gelernt habe, Kinder ernst zu nehmen und offen zu sein für Energien, egal in welcher Gestalt sie daherkommen.

Sandra Gehlen hat ein eigenes Kaschmir-Label

„Heute glaube ich an Energien – egal welcher Gestalt“