

Sabine Bongardt

**Angekommen in meinem
L(i)eben**

Pionier der Neuen Zeit

Engelsdorfer Verlag
2021

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-198-9

Copyright (2021) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte bei der Autorin

Lektorat: Birgit Rentz, Itzehoe

Buchcover:
Gestaltung: Susanne Küch, Duisburg
Foto: Pexels / pixabay

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

16,00 Euro (D)

Diese Leseprobe ist durch ein Copyright geschützt!

Vorwort

Jetzt sitze ich wieder hier und weiß genau: Auch dieses Mal ist die Zeit reif.

Wenn du mein Buch „Mein Weg ins L-*ICH*-T“ gelesen hast, wirst du bestimmt lächeln.

Der Anfang ist fast gleich und die Situation, die mir genügend Kraft für die Umsetzung bereitgestellt hat, ebenfalls. Meine letzten Zeilen lauteten damals: „Ich würde dir gerne demnächst noch das eine oder andere erzählen, denn schließlich kennst du mich jetzt sehr gut. Meine Gedanken kreisen bereits um ein zweites Buch – eine Fortsetzung. Lass dich einfach überraschen, was die Zukunft bringt.“

Inzwischen ist es mehr als drei Jahre her, dass mein erstes Buch erschienen ist – „erschieden“, was für ein herrliches Wort! Ich kann mich noch sehr gut an das Gefühl erinnern. Es war unbeschreiblich, diesen kostbaren Schatz in den Händen zu halten. Eine Explosion berührender Gefühle, wie bei einer Geburt.

Es ist allerdings keine Voraussetzung für dieses Buch, dass du schon von mir gelesen hast. Ich heiße dich herzlich willkommen und freue mich auf dich. Tauche ein in meine persönliche Welt.

Ich werde bei der Du-Form bleiben, da mir diese Anrede gefällt – dir hoffentlich auch. Es fühlt sich einfach

persönlicher an. Wie du bemerken wirst, geht unsere gemeinsame Reise weiter durch mein bewegtes Leben. Auch dieses Mal befinde ich mich in einer sehr turbulenten Zeit. Es scheint mein Seelenauftrag zu sein, mein Schiff immer wieder durch eine stürmische See zu manövrieren. Einfach kann jeder – ich brauche es offenbar des Öfteren spektakulär.

Puh, häufig sehne ich mich nach etwas Normalität, was auch immer das ist. Ich scheine es mir selbst zu erschaffen, dass es so ist, wie es ist, und es macht mir Mut, dass ich es verändern kann. Getreu dem Motto, dass jeder nur so viel bekommt, wie er tragen kann, wird es schon passen.

Ich wünsche mir – da ich auch dieses Mal dem Ruf folge zu schreiben –, dass ich dich erneut im Herzen berühre und wir eine aufregende Zeit miteinander verbringen. Lasse dieses Buch leben, wenn du möchtest. Schreibe hinein, markiere dir die wichtigsten Stellen und nutze die leeren Seiten ganz hinten, um dir Impulse zu notieren. Hast du Lust? Dann los – auf geht's.

Licht und Liebe

Sabine

Beginn

Damit du verstehst, warum ich diesen Buchtitel gewählt habe, möchte ich dir die Bedeutung meines Vornamens näherbringen. Ich zerlege ja gerne, wie du siehst oder wie du auch vielleicht schon weißt, die Wörter, um deutlich zu machen, wie ausdrucksstark die deutsche Sprache ist. Ich bin immer wieder begeistert, näher hinzusehen, was so manches Mal anscheinend nur dahingesagt wird. Und dann freue ich mich, wie einfach es ist und dass Mr. Google doch in den meisten Fällen die Antwort parat hat.

Der Name „Sabine“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „die von Gott Geweihte“. Ich vermute ja, dass nicht die Eltern den Namen ihres Kindes aussuchen, sondern die Seele des Kindes selbst. Die Eltern bekommen quasi den Impuls von „oben“ und treffen dann ihre Wahl. Wenn du Lust hast, schau dir mal die spirituelle Bedeutung einiger Vornamen an. Womöglich wirst du staunen, was sich da wie „zufällig“ ergibt.

Ich lese anmutig, was da quasi über mich, Sa-BIN-e, steht:

Vermutlich ist der Name auf ein Volk in Mittelitalien, die Sabiner, zurückzuführen, die an der Entwicklung Roms beteiligt waren. Durch die Sage vom Raub der

Sabinerinnen erlangte dieses Volk an Bekanntheit. Da es laut verschiedenen Überlieferungen den Römern an jungen Frauen mangelte, wurden auf einem Fest Sabinerinnen geraubt und zur Heirat überredet. Später wollten die Sabiner ihre Frauen mithilfe eines starken Heeres zurückerobern. Das scheiterte allerdings, da die Frauen den Kampf beendeten, indem sie aufs Schlachtfeld liefen und darum baten, den Kampf aufzugeben. Sie wollten nicht, dass ihre Söhne auf der einen Seite gegen die Väter auf der anderen Seite kämpften. Diese Geschichte eines solchen Kollektiverlebnisses ist vermutlich wie eine Information in den Körperzellen abgespeichert. Es ist ein Gefühl der Fremdbestimmung einerseits und die Stärke, eine Schlacht verhindert zu haben, andererseits, die vermutlich in Sabinen wirken. Das lässt auf die Gabe schließen, zwischen den Menschen zu vermitteln und die eigene Selbstbestimmung zu finden. So verkörpert Sabine die Einheit und verspürt eine Verbundenheit auf einer höheren Ebene. Sie ist die Trägerin einer starken Basis.

Das „BIN“ in „Sabine“ macht deutlich, dass sie sehr präsent und selbstbewusst ist. Hm, okay, „präsent“ kann ich so unterschreiben, und selbstbewusst, also „meiner selbst bewusst“, auch immer öfter. Das war nicht mein ganzes Leben lang so, denn über einen gewissen Zeitraum war mir dieses Bewusstsein verschüttgegangen.

Der Anfang, das „S“, symbolisiert eine aufgerichtete Schlange und veranschaulicht den Kampfgeist. Und glaube mir: Kämpfen musste ich sehr oft, und das war nicht immer einfach. Allerdings steht das „S“ auch für den Sieg – für die Gewinnerseite.

Sehr wichtig in meinem Leben ist: „Bleib dir selber treu!“

Fremdbestimmung und falsche Kompromisse sind deshalb sehr kraftraubend, denn dann spüre ich MICH nicht mehr. Auf dieser Reise zu mir selbst befinde ich mich.

Herrje, wie oft habe ich das nicht beherzigt und bin aufgrund dieser falschen Kompromisse völlig von meinem Seelenplan abgekommen, sodass ich mich in der Tat nicht mehr gespürt habe. Ausgelaugt hat es mich und ich wurde davon krank. Aus Sicht von Human Therapy – auch kurz und knapp „HT“ genannt – war mein „Glas“ dann randvoll oder sogar übergelaufen. Es hat mich aber auch gelehrt, besser darauf aufzupassen. Jetzt gelingt es mir meistens gut – natürlich nicht immer –, aber ich ziehe dann früher als sonst die Reißleine und fühle dieses: „Angekommen“ im „BIN“ von „Sa-BIN-e“ immer häufiger. Genial, oder? Außerdem spüre ich, dass es an der Zeit ist, auf meinem Weg ins L-ICHT endlich anzukommen.

Ich hoffe, dass ich dich mit meinem Hin- und Hergezappe nicht überfordere. Es geht immer mal von rechts nach schräg und auch im zeitlichen Ablauf von quer nach Beet.

Bereits in meinem ersten Buch habe ich davor „gewarnt“, denn gelegentlich ist bestimmt ein Gurt zum Ansnallen nicht verkehrt. Außerdem erzähle ich überwiegend so, wie mir der Schnabel gewachsen ist. Ich mute dir meine Meinung zu und du überprüfst bitte, ob du damit zurechtkommst. Schau selbst, wie es sich für dich anfühlt. Es sind Erfahrungen meines Lebens und du darfst gerne deine eigenen machen. Ich möchte weder einen Arzt noch einen Heilpraktiker oder einen Therapeuten ersetzen.

Ich erwähnte vorhin Human Therapy wie selbstverständlich, da es mein Leben schon seit einigen Jahren mit Leben und Farben füllt. Es handelt sich um eine Gesundheitstherapie, mit der ich „selbst und ständig“ auf dem Weg bin. Nach einer jahrelangen chronischen Schmerzerkrankung brachte mich diese Therapiemethode wieder zurück in meine persönliche Umlaufbahn. Ich war – mit meinen Worten ausgedrückt – einige Jahre quasi „weg vom Fenster“ gewesen. Mit immer heftigeren Beschwerden ging irgendwann nichts mehr. Der Funktionsmodus, in dem ich gelebt hatte, war futsch. Ich saß oft weinend auf meinem Sofa und wusste nicht mehr, wo oben und unten

war. Da ich mich längere Zeit der Schulmedizin „ergeben“ hatte – so fühlte es sich für mich eine Zeit lang an – und ich nach zig alternativen Versuchen keine andere Möglichkeit mehr sah, kam Human Therapy wie ein Meteorit in mein Leben. Damit geschah der absolute Umbruch! Natürlich nicht durch Zufall, da es den für mich nicht gibt. Dir fällt etwas zu und du entscheidest, ob du es aufheben möchtest beziehungsweise kannst oder auch nicht. Du entscheidest – ja, du hast richtig gelesen, auch wenn es sich manchmal anders anfühlt. Möchtest du weiter ver-zweifeln oder ist es einen Versuch wert, dich zu befreien und deine Erfahrungen zu machen? Und, ja, ich nahm es auf, und so wurde aus meinem damaligen „Schlachtfeld“ nach und nach wieder ein schönes und erfülltes Leben.

Ich merke gerade, da ist wieder der Begriff des „Schlachtfeldes“ – höchstwahrscheinlich ist er im Unterbewusstsein aus der Geschichte heraus in uns Sabinen abgespeichert. Vielleicht ist es an der Zeit, das alles in dieser neuen Energie zu erlösen. Human Therapy ist für mich wie mein tägliches Brot. Ich liebe und lebe Human Therapy! Damit habe ich immer alles dabei, um mein „Glas“ im Blick zu halten. Dieses symbolische „Glas“ habe ich schon einmal ausführlich erklärt. Ich betrachte es als meinen persönlichen Energiehaushalt. Ist es voll, ist also viel Energie gebunden, dann geht es mir nicht so gut. Ist es fast leer und somit die Energie frei verfügbar, fühle ich mich besser und

ich spüre diese Lebensfreude, die ich so liebe. Dann bin ich handlungsfähig, je nachdem, welche Welle das Leben gerade parat hat. Ich denke, dass jedes Leben seine Wellen hat.

Die Frage ist halt, wie du damit umgehst. Haut dich die Welle um oder kannst du sie nehmen und reitest auf ihr? Hast du dein Surfbrett parat? Wie groß ist in dem Moment der Puffer in deinem „Glas“?

Es ist für mich ein Geschenk, dass ich es so sehen kann. Falls du dich gerade fragst, ob das immer einfach ist, kann ich dir sagen: Nein, es ist oft anstrengend, aber es lohnt sich auf jeden Fall.

Über längere Zeit hatte ich die Verantwortung für mich und meinen Körper in „fremde Hände“ gelegt. Nun bin ich wieder in der Lage, mir im Rahmen meiner Möglichkeiten selbst zu helfen, und das ist ein gutes Gefühl. Natürlich soll das nicht heißen, dass ich mir keine Hilfe im Außen suche, wenn es erforderlich ist.

Aber oft ist das gar nicht nötig und ich komme selbst gut klar mit ein paar Human-Therapy-Griffen der Körper-Punkt-Aktivierung hier und da, einer kurzen Meditation oder einem Gespräch mit einer Seelenschwester oder einem -bruder. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, um sich selbst oder auch jemand anderen zu unterstützen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, bekommst du es hier immer wieder „brockenweise“ oder du liest einfach mein erstes Buch. Alternativ kannst du natürlich auch, wie ich es oft ma-

che, Mr. Google fragen oder auf meine Homepage schauen. Inzwischen erfährt man im Internet so einiges über diese noch jüngere, ganzheitliche Therapiemethode. Vielleicht sehen wir uns früher oder später mal in einem Seminar, wer weiß?

Wenn ich alles, was dafür wichtig erscheint, noch mal schreibe, tja, dann sitzt so mancher Leser wahrscheinlich gähnend über meinem Buch, weil sie oder er das alles schon einmal gelesen hat. Das möchte ich natürlich nicht. Es ist herrlich, seine Berufung gefunden zu haben. Es tut gut, gerne zur Arbeit zu fahren und zu denken: „Ich liebe es!“

Wie viele Menschen quälen sich jeden Morgen zu einer Arbeit, die sie nicht mögen oder die ihnen keine Freude bereitet. Verschwenden sie nicht ihr Leben? Kennst du das auch? Kann es richtig sein, das Ganze auszusitzen oder auf den Rentenbeginn zu warten? Ist es nicht auch dein „Auftrag“, in deinem Leben glücklich zu sein und Freude zu haben? Willst du es dir und der Welt jeden Tag neu beweisen, oder bist du schon du selbst? Wartest du auch auf den richtigen Moment? Erst wenn du genügend Geld verdient hast, den besonderen Urlaub gemacht hast, das Traumaauto gefahren hast, die Kinder groß sind und so weiter, ja, dann kannst du ...? Aber was denn eigentlich? Was möch-

test du gerne tun? Was ist undenkbar und fühlt sich doch so gut an?

Vielleicht legt sich gerade deine Stirn in Falten und du fragst dich: „Wie ist die denn drauf? So einfach ist das alles nicht! Wo bleibt da meine Sicherheit, die ich brauche?“ Tja, und was wäre, wenn es doch möglich ist? Vielleicht hast du dich einfach nur noch nicht getraut, aus deinem Hamsterrad auszusteigen? Egal wie deine Komfortzone aussieht, sie hilft dir in dieser Neuen Zeit nicht mehr, wenn du unzufrieden bist. Du kannst das nur für dich entscheiden. Ich bin heilfroh, dass ich mich auf alle Veränderungen eingelassen habe, und glaube mir, dass es nicht immer einfach war. Vielleicht reagiere ich dadurch manchmal etwas über, wenn ich höre, dass Menschen mit ihrer Situation unzufrieden sind, sich „be-schweren“ und die Schuld bei anderen suchen, anstatt sich selbst in Bewegung zu setzen. Durch das „Be-schweren“ liegt diese Last auf den eigenen Schultern, wie du schon an dem Wort erkennen kannst. Ich möchte das nicht werten und lieber schauen: Wieso berührt es mich so? Was macht es mit mir? Oft raubt es mir meine Energie und es tut mir nicht gut. Es macht mich traurig. Ich wünsche mir in meiner Umgebung mehr Menschen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich trauen, anstatt sich zu beklagen und ihre vermeintlichen Sicherheiten hochzuhalten. Ich bin seit Jahren dabei, mir etwas aufzubauen, oft ohne Netz und doppelten Boden, mit viel Mut,

Kraft und auch immer wieder mit Zweifeln. Auch ich brauche dafür viel Vertrauen, das mir zeitweise durchrutscht. Aber je mehr Menschen auf ihr Herz hören und ihr Leben wieder leben und Frieden schließen, desto friedlicher wird auch unsere Welt da draußen. Der Frieden beginnt bei DIR! Und das wünschen wir uns doch, du und ich, oder?

Wenn ich wirklich ein Lichtarbeiter bin, dann kann ich dir den Weg ins L-*ICH*-T zeigen. Es ist auch für mich ein wahrlich großer Auftrag, der mich manchmal an meine Grenzen bringt. Ich bin mir allerdings sicher, dass ich es mir so ausgesucht habe, und dieser Ruf treibt mich immer wieder an. Dich in Bewegung setzen und den Weg gehen, das kannst allerdings nur du selbst. Du schaffst das, wenn du es wirklich willst und du die Verantwortung übernimmst. Wie – du glaubst nicht an Wunder? Wir leben auf einem blauen Planeten, der sich um den Feuerball Sonne dreht, mit einem Mond, der die Meere bewegt – sind das nicht alles Wunder? Du selbst bist doch ein Wunder, oder?

Puh, ich philosophiere schon wieder. Aber mal ehrlich: Es ist das Geld nicht wert, etwas zu tun, was du nicht magst!

Ich sage immer salopp: „Das letzte Hemd hat keine Taschen, auch deins nicht.“ Und es hilft dir wenig, der fleißigste Mensch gewesen zu sein, der nun auf dem Friedhof ruht. Ich weiß, dass sich das krass anhört, aber manchmal ist es wichtig, es so auszudrücken. Wir

nehmen nichts Materielles mit, wenn wir gehen. Alle erschaffenen Werte sind dann unwichtig. Nur was im Herzen abgespeichert ist, das zählt in diesem Moment. Deine Erfahrungen und dieses innerliche Lächeln, das alles bleibt.

Chakren sind Energiewirbel in unserem Körper, vielleicht hast du davon schon gehört. Es gibt sieben auf der körperlichen Ebene. Das Wurzelchakra ist, wie der Name sagt, das unterste, das Kronenchakra hingegen das oberste. Die schamanische Lehre arbeitet zusätzlich mit dem achten Chakra, dem Licht, ein Stück über dem Kopf. Aus dieser Christusenergie kommen wir mit unserer Geburt, und dort gehen wir mit unserem körperlichen Tod auch wieder hin. Dorthin kannst du nichts von dem mitnehmen, was dir während deines Lebens wichtig erscheint. Das neunte Chakra wird als das Göttliche, die Verbindung zum Großen Ganzen, gesehen. Ist das nicht alles total spannend? Ich finde es sehr schlüssig. Die Schamanen unterscheiden meiner Meinung nach Information, also Wissen, von der Weisheit. Das beeindruckt mich sehr. Zu wissen, dass H₂O Wasser ist, heißt noch lange nicht, dass du über die Weisheit verfügst, es regnen zu lassen. Um den einzelnen Grashalm genau zu kennen, ist es wichtig, den gesamten Kosmos zu verstehen. Alles ist in allem vorhanden, alles ist eine Einheit. Es ist an der Zeit, uns zu erinnern, dass alles in uns ist.

Noch vor einigen Jahren war es an der Tagesordnung, sich durch den Alltag zu quälen, aber in dieser Neuen Zeit geht das nicht mehr. Viele Menschen werden durchgerüttelt und durchgeschüttelt, da sie Dinge tun, die nicht gut für sie sind. Diese neuen Energien kratzen in der Tiefe und holen alles vergessenen Gegläubte wieder hoch. Unsere Schwachstellen werden getriggert und weisen uns darauf hin. Das LEBEN ruft nach uns. Das HERZ meldet sich zu Wort! Das Herz möchte entscheiden und nicht mehr der Kopf. Unsere Mitte soll sich stabilisieren, damit wir diese unfassbare Kraft, die in uns ist, wieder wahrnehmen können. Dieser gigantische Wandel, in dem wir uns befinden, ist für alle ein großer Heilungsprozess. Die Menschheit und die Erde haben nun die Chance zu heilen! Wer bin ich? Das ist meiner Ansicht nach die ganz entscheidende Frage dieser Zeit. Weißt du schon eine Antwort darauf?

Das Leben ist doch zum Leben da, oder? Wie siehst du das? Ist es nicht sehr kostbar? Und wäre es nicht schrecklich, am Ende das Gefühl zu haben, dass du gar nicht gelebt hast?

Worauf hast du Lust? Was würde dich reizen? Was macht dich kribbelig?

Ich will wieder öfter tanzen, auch gerne in meinem Wohnzimmer – völlig egal, Hauptsache der Musik folgen. Wenn du mich jetzt sehen könntest, würdest du

vermutlich schmunzeln, denn angeregt von meinen eigenen Worten schwebe ich nach einem aktuellen Song im Radio durch die Wohnung und habe Spaß dabei. Ich habe Lust auf einen Trommel-Workshop. Ich liebe es zu lachen und möchte wieder öfter lachend durchs Leben gehen. Mir ist die nötige Prise Humor wichtig, denn sie kann so manche Situation entschärfen. Vielleicht nennt man es deshalb den „göttlichen Humor“ und den „tierischen Ernst“.

Ich möchte barfuß laufen und öfter den Duft von frischem Gras genießen. Und reisen, das wäre toll – Schweden und Norwegen sind momentan meine Favoriten, oder England. Genauso schön wäre es, wenn es nach Andalusien ginge, an die Küste des Lichts – Costa de la Luz. Ich möchte „ver-rückt“ sein und nicht überlegen müssen, ob ich dies oder das jetzt tun oder sagen kann.

Ich bin authentisch und mute den Menschen, die mir begegnen, meine Art, die Dinge zu sehen, zu. Oft sind es die einfachsten Dinge, die mir das Herz füllen. Kennst du es auch, wenn du eine Schaukel siehst, dass es dich packt und du dich in die Luft schwingst wie ein Kind? Ich kann dann nicht vorbeigehen, ich tue es einfach. Letztens am Strand in Holland konnte ich auch nicht widerstehen – herrlich! Vor ein paar Wochen habe ich einen Kurs besucht, in dem Spruchsteine angefertigt wurden. Mehrmals hatte ich mich dazu anmelden wollen, und immer war etwas dazwischen-

gekommen. „Wenn nicht jetzt, wann dann?“, fragte ich mich schließlich und nahm einfach teil. Die Energie des Steines in den Händen zu spüren und ihn mit Worten zu beschriften, die zu ihm passten – das war sehr befreiend und gut für mich. Dazu musst du wissen, dass ich Steine liebe. Oft gehe ich in die Hocke, wenn mich ein Stein „anspricht“, betrachte ihn eingehender, und wenn es passt, nehme ich ihn mit. In meiner Wohnung liegen an den verschiedensten Stellen Steine und ich weiß bei jedem noch, woher ich ihn habe. Jeder hat seine eigene, besondere Geschichte. Schon kurios, aber so ist es. Steine, Muscheln und Federn haben es mir angetan. Eine Bekannte, die das weiß, hat mir vor einiger Zeit aus Amerika einen außergewöhnlichen Stein mitgebracht und in diesem Jahr eine wunderschöne Feder von einem Indianerstamm. Jedes Mal, wenn ich mir die Feder anschau, macht mein Herz einen Hüpf und ich muss lächeln. Es ist wie ein Erinnern – wer weiß, bestimmt war ich in einer vorherigen Zeit mal eine Indianerin.

Also beschneide dich nicht bei dem, was du gerne machen möchtest. Egal was es auch ist, es ist deiner Seele wichtig. Lass deiner Fantasie Flügel wachsen. Es ist nichts zu klein und nichts zu groß – trau dich einfach. Du weißt ja: Wenn der letzte Lebensfilm abläuft, kannst du nichts mehr verändern. Vorher allerdings schon! Mache DICH auf den Weg, auf DEINEN Weg, damit auch du sagen kannst: „ANGEKOMMEN!“

Ich bin auf jeden Fall zutiefst dankbar dafür, dass ich meinen Weg so gehen kann, obwohl auch bei mir nicht alles geradeaus läuft. Besonders in weniger einfachen Phasen ist es wichtig, denn da fällt es nicht so leicht. Dankbarkeit begleitet mich täglich. Abends, wenn ich im Bett liege, blicke ich auf den Tag zurück und schaue, wofür ich dankbar sein kann. Ab und zu lese ich kraftvoll ein paar Zeilen, in denen es um dieses Thema geht. Manchmal singe oder summe ich auch, was mir gerade dazu einfällt.

Es findet eine Veränderung statt, wenn du das regelmäßig tust, das ist gewiss. Probiere es aus, wenn du möchtest. Dankbarkeit öffnet oft Tür und Tor. Es gibt so vieles, für das ich danken kann. Nicht selten sind es gerade die Dinge, die einem so selbstverständlich erscheinen, für die ein Dank wichtig ist. Auf meinem aktuellen Kalenderblatt steht: „Schenke den Dingen, die du nicht hast, nicht so viel Zeit. Schenke sie lieber den Dingen, die du hast, und freue dich darüber in Dankbarkeit.“ Es ist leider kein Verfasser angegeben – ich finde den Satz sehr stimmig. Bestimmt gibt es einige kleine und große Wunder in deinem Leben. Vielen Menschen wird das oft erst bewusst, wenn sie sie verloren haben. Lass das nicht zu! Wenn ein lieber Mensch aufgrund von Trennung oder Tod nicht mehr da ist oder deine Gesundheit verloren geht, dann spürst du, wie wichtig er oder sie war. Immer wieder erhältst du Signale, die du im Alltag nur allzu gern