

Bahar Yilmaz
Du wurdest in den Sternen geschrieben

BAHAR YILMAZ

DU WURDEST
IN DEN STERNEN
GESCHRIEBEN

Erkenne,
wie wundervoll du bist

INTEGRAL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Siebte Auflage 2021

Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © Anna Heupel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-9296-4

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Erwarte mehr vom Leben als je zuvor	
Die perfekte Balance zwischen Gelassenheit und Wollen	15
Schmerz und Enttäuschung	
Das Beste, was dir passieren kann	25
Wahre Stärke in Zeiten der Einsamkeit	
Ergründe die wirklichen Hintergründe der Vereinzelung.....	37
Niemand kennt dich wirklich	
Wie du mit Kritik umgehst, ohne an ihr zu zerbrechen	45
Wo bleibt die große Liebe?	
Wie du Liebe in deinem Leben findest, ohne abhängig zu sein	57
Deine Lebensaufgabe wartet auf dich.	
Worauf wartest du?	
Du hast etwas Einzigartiges zu geben, was nur du der Welt geben kannst.....	69

Das große Dilemma

Im Hier und Jetzt sein und sich gleichzeitig
für eine größere Vision öffnen 79

Die wahren Gründe für deine Erschöpfung

Wie du mehr Energie, Vitalität und Leichtigkeit
in deinem Alltag erfährst 89

Maßstäbe fürs Glück

Und wieso sie uns unglücklich machen 101

Es gibt keinen Codex fürs Leben

Vergiss die Regeln, wie du dein Leben lang
gesund, erfolgreich und erfüllt sein kannst 111

Wie du deine Einzigartigkeit und wahre Größe lebst

Schließe Frieden damit, nicht von jedem
geliebt zu werden 121

Wie du wahren inneren Frieden findest

Und dich nicht mehr unnötig über andere
aufregst 131

Liebeskummer heilen lassen

Wenn das Ende einer Beziehung das größte
Heilungspotenzial in sich birgt 139

Die dunkle Seite der Hoffnung und die helle Seite des Vertrauens

Wie du Zweifel in inneren Antrieb verwandelst. . 147

Was deine wahre Angst ist, und was du von ihr lernen kannst	
Angst in ein inneres Feuer verwandeln, in Kraft für deine Lebensaufgabe	155
Was Spiritualität nicht ist, und wie du deine Spiritualität entdeckst	
Mach aus deinem Leben ein Meisterwerk – statt die Mysterien der Welt zu entschlüsseln . . .	167
Warum Vergebung nur ein Konzept ist	
Lass dich nicht davon einschränken, unbedingt vergeben zu wollen	177
Wie sich Selbstliebe verwirklichen lässt	
Beende den Kampf mit dir selbst	187
Wut in Kraft verwandeln	
Komm raus aus der Verdrängung und finde deine Power	197
Selbstheilung und die Heilung der Erde	
Beide sind unzertrennlich	205
Schluss und Dank	215
Über die Autorin	219

Einleitung

Es geht nicht darum, dein ganzes Leben von heute auf morgen zu meistern. Entspann dich.

*Meistere jeden Tag so gut wie möglich –
und mach genau das immer wieder.*

Du wurdest in den Sternen geschrieben. Niemand ist so wie du. Niemand sieht die Welt so, wie du sie siehst. Das, was du bist und was dich als Mensch ausmacht, liegt jenseits von allem Weltlichen und Üblichen. Du hast eine ganz einzigartige persönliche Signatur, die du der Welt mit jedem Atemzug schenkst. Dein Spirit, dein Herz, dein Geist, deine Erfahrungen und deine Lebensgeschichte, sie sind so einzigartig wie eine Schneeflocke, die keiner anderen Schneeflocke gleicht. Mag sein, dass die Wissenschaft bereits sehr viel über uns Menschen, unsere Evolution und unsere Biologie und Psychologie weiß. Aber es gibt noch immer unendlich viele Mysterien und viele Rätsel um unser Sein. Da ist etwas Unerklärliches, etwas, was vielleicht einst in den Sternen niedergeschrieben wurde und mit dem Intellekt nicht vollends verstanden werden kann. Genau diesem »Etwas« ist dieses Buch gewidmet.

Du wurdest in den Sternen geschrieben möchte dich mit dem Teil in dir verbinden, den unendliche Weisheit

und grenzenloses Vertrauen ausmacht. Und vielleicht ist das nicht nur ein Teil von dir, sondern deine Essenz. Das, was Zeit und Raum überdauern wird und für immer mit dem universellen Gesetz der Liebe verwoben ist. Vielleicht ist die Entdeckung davon deine Lebensmission und der Grund, warum du lebst und atmest.

Mag sein, dass du nun denkst, dass dieses Buch auf irgendwelchen spirituellen Lehren basiert oder dich von einer höheren Macht außerhalb von dir überzeugen möchte. Doch genau das ist es, was du hier nicht finden wirst. Ich bin der Überzeugung, dass dein außergewöhnliches Sein und Wesen gänzlich neue Maßstäbe und Ansätze erfordert, solche, die dir niemand geben kann, weder ich noch irgendein Lehrer oder Guru. Dieses Buch soll dich dazu einladen, zu einer Forscherin in deinem eigenen Universum zu werden, unentdeckte innere Welten zu erobern und die Symphonie deines gesamten Wesens, so wie sie in den Sternen geschrieben wurde, zu empfangen. Du besitzt einen ganz individuellen Spirit, eine innere Welt voller Möglichkeiten und unfassbar reiche Potenziale – und mit all dem spürst du den inneren Drang, diese Welt zu bereisen. Dieses Buch ist das genau passende Equipment dafür.

Irgendetwas dort draußen hat entschieden (und vielleicht warst du es selbst), dass du genauso, wie du bist, auf dieser Erde gebraucht wirst. Dass nur du diesen einzigartigen energetischen Abdruck hier hinterlassen kannst, den die Erde benötigt, um für alle Wesen immer mehr zu einem liebevollen Ort zu

werden. Anders als bei vielen anderen Lebensratgebern wirst du hier keine Anleitung dazu finden, wie ein glückliches und erfolgreiches Leben funktioniert. Du wirst vielmehr in Kontakt treten mit dem Ort in dir, wo alle Antworten auf deine Fragen verborgen liegen, vielleicht sogar Antworten auf Fragen, die du noch nie gestellt hast, nach denen aber dein innerer Kompass der Erfüllung ruft.

Auf meinem Lebensweg habe ich – wie viele andere Menschen auch – so einige Täler durchlaufen, und es gab dieses eine langjährige Tal, das ich gern als die »dunkle Nacht meiner Seele« bezeichne. In meinem Inneren war es zu dieser Zeit stockfinster, und ich hatte das Gefühl, mich selbst verloren zu haben. Mir war von einem Tag auf den anderen alles in meinem Leben weggebrochen, woran ich mich hätte festhalten können: mein Job, mein Zuhause, mein Mann und alles, wovon ich dachte, dass es mich erfüllt. Doch war das wirklich Erfüllung? Heute weiß ich, dass ich mich damals einfach nur in einer riesengroßen Lüge eingenistet und mir eingeredet hatte, dass ich meinen Herzenszielen folge. In Wahrheit waren es aber die Ziele meines Ego. In dieser Phase waren meine inneren Sterne erloschen, und es überkam mich eine unendliche Angst davor, dass ich sie für immer verloren hatte.

Ich weiß nicht, an welchem Punkt du dich in deinem Leben befindest, vielleicht an einem ähnlichen Punkt wie ich damals. Wo auch immer du stehst, dieses Buch will dich an dein inneres Leuchten und deine Kraft erinnern, daran, dass du das Wunder in

deinem Leben bist. Du bist das, worauf du vielleicht schon sehr lange wartest.

Ich schreibe dieses Buch für dich, aber auch für diese vergangene Version von mir selbst, die sich in einem dunklen Tal befand. Genauso ein Buch hätte ich mir damals nämlich gewünscht, ein Buch, das mir die Hand reicht und mich spüren lässt, dass das Leben mich nie vor fest zementierte Mauern stellt und das eigene Herz uns immer eine weitere Chance gibt, egal wie oft wir es verletzt haben.

Jedes Kapitel in diesem Buch soll ein weiteres Licht in dir entzünden und dich noch tiefer und authentischer wissen und spüren lassen, dass du ein Kind der Sterne bist und für ein großartiges und erfülltes Leben erschaffen wurdest. Ich kenne die Zweifel und Gedanken, die jetzt vielleicht in deinem Kopf laut werden, und an keiner Stelle in diesem Buch werde ich dich auffordern, diese Gedanken, Ängste und Zweifel loszuwerden. Wir wissen beide, dass das nicht immer so leicht möglich ist. Deshalb biete ich dir mit diesem Buch an, dich Hand in Hand mit all deinen Schatten, Ängsten, Zweifeln und negativen Gedanken auf eine spannende Entdeckungsreise in dein persönliches Universum zu machen. Du wirst für dich Wege entdecken, auf denen du trotz aller widrigen Umstände, trotz Gegenwind und Ablehnung, trotz Scheitern und Rückfall deinen nächsten Schritt gehen kannst. Und dann den nächsten Schritt und den übernächsten. Ich kenne niemanden, der sein Leben von heute auf morgen transformiert hat. Es ist ein Prozess der Entdeckung unserer

Potenziale und Kräfte. Jeden Tag ein Schritt – und das immer wieder neu. Genau bei diesen Schritten will dich dieses Buch begleiten, und was es für dich bereithält, wird nach dem einmaligen Lesen noch längst nicht erschöpft sein. Denn mit jedem Schritt in deinem Leben wirst du neue Felder in deinem Bewusstsein entdecken, die dich noch tiefere Schichten des Mysteriums Leben sehen lassen. Mit jedem Lesen wirst du weitere Botschaften und Inspirationen empfangen, die vielleicht vorher spurlos an dir vorbeigegangen sind.

Dieses Buch möchte von dir erobert werden. Es kennt keine Regeln. Es möchte zu deinem persönlichen Handwerkszeug auf deiner Entdeckungsreise werden, und wie du die einzelnen Kapitel liest, liegt ganz bei dir. Du kannst das Buch von A bis Z lesen oder irgendwo einsteigen und intuitiv durch seine Kapitel wandern. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was ich dir jedoch empfehlen möchte: Lass jedes Kapitel auf dich wirken, nimm dir bewusst Zeit zum Nachspüren, weniger zum Nachdenken. Lass die Inhalte sacken, und sieh in ihnen Schlüssel, die die Tore zu deinem erweiterten Bewusstsein öffnen werden.

Denk nicht so viel nach. Du brauchst nicht alle Antworten auf alle Fragen. Das, was du wissen musst, wird dann den Weg zu dir finden, wenn du es am wenigsten erwartest.

Ich danke dir für dein Vertrauen. Ich weiß, dass der Eintritt in dein individuelles Universum und die Verbindung zu deinem inneren Funkeln ein sehr persönlicher Prozess ist. Danke, dass du mich daran teilhaben lässt und wir diesen Weg gemeinsam gehen. Dein Weg ist mein Weg.

Erwarte mehr vom Leben als je zuvor

Die perfekte Balance zwischen Gelassenheit und Wollen

*Nicht jeder wird deine Reise verstehen.
Das ist okay. Du bist hier, um dein Leben
zu leben. Nicht, um andere von deiner Reise
zu überzeugen.*

Früher oder später lernen wir es alle. Stress, Hektik und Druck verlangsamen unseren Prozess. Aber ganz ohne Druck würden wir wahrscheinlich nie in die Gänge kommen. Wer weiß, wo du heute wärst, wenn du nicht auch mal durch Schmerz und Druck hindurchgegangen wärst. Wer weiß, wo wir als Erdbevölkerung heute stehen würden, wenn es nicht auch immer wieder Menschen gegeben hätte, die sich selbst gefordert und von sich selbst mehr eingefordert haben als jemals zuvor.

Aber wo ist die perfekte Balance zwischen den Erwartungen an dich selbst, deinen Bemühungen um Erfolg auf der einen Seite und Gelassenheit auf der

anderen? Wann weißt du, dass du zu weit gegangen bist, dass du gegen dich und deinen natürlichen Drang nach persönlicher Entwicklung arbeitest und nur von deiner Angst vor dem Scheitern angetrieben wirst? Ich glaube, dass genau das heute eine der wichtigsten Fragen ist. Wir alle müssen sie uns stellen, wenn wir nicht irgendwann einem Burn-out auf mentaler und auch seelischer Ebene verfallen wollen.

Ich bin schon seit vielen Jahren in der Szene unterwegs, in der es um die persönliche und spirituelle Weiterentwicklung geht – und es gab dabei wohl kein Thema, das so widersprüchlich behandelt wurde wie dieses. Da gab es immer wieder die spirituell angehauchten Menschen, die mir geraten haben, komplett erwartungslos zu sein und mich einfach nur vom Leben führen und leiten zu lassen. Und auf der anderen Seite waren die »Persönlichkeitsarbeiter«, die permanent davon gesprochen haben, man müsse von sich selbst ordentlich etwas einfordern und sich selbst immer wieder Druck machen, um über eine gewisse Komfortzone hinauszuwachsen.

Ich bin ganz ehrlich zu dir: Ich weiß nicht, was der richtige Weg ist, und ich glaube, jeder muss das für sich selbst entscheiden. Was ich mich aber schon oft gefragt habe, ist, wie sich mein Leben entwickelt hätte, wenn ich mich nur vom Leben hätte treiben lassen. Ich wäre ganz sicher heute nicht dort, wo ich bin, wenn ich von mir selbst nicht auch Dinge eingefordert hätte, von denen andere behauptet hatten, sie seien unmöglich. Ich hätte mich beispielsweise niemals vor Tausenden von Menschen auf die Bühne

gestellt und mir selbst erlaubt, andere zu inspirieren. Ein Teil in mir redete mir ein, dass ich für andere uninteressant sei. Ich weiß es noch wie heute, wie mir mein Wirtschaftslehrer am Gymnasium geraten hatte, mich nicht mit der Wirtschaft zu beschäftigen und mir auch keinen Job zu suchen, in dem ich viel mit Menschen zu tun habe. Ich war damals sehr introvertiert und einfach auch eine Träumerin. Ich war eine Außenseiterin und habe mich am Unterricht nie so wirklich beteiligt, ich war einfach gern in meiner eigenen Welt. So hatte dieser Lehrer vielleicht recht – doch ein Teil in mir hat ihm nicht geglaubt, und so habe ich später BWL studiert. Heute mache ich nichts anderes, als mit Menschen zusammenzuarbeiten. Das ist spannend, oder?

Ich glaube, dass genau die Momente unseres Lebens entscheidend sind, in denen wir gegen eine Wand laufen oder andere uns sagen, dass etwas nicht möglich ist, oder in denen wir kurz vor dem Aufgeben sind und das Gefühl von einem freien Fall haben. In genau diesen Momenten können wir feststellen, dass wir Flügel besitzen und sie uns immer auffangen werden. Manchmal stellt uns das Leben durch das Sprachrohr verschiedener Situationen und Menschen die Frage: »Ist es dir wirklich ernst mit deinem Herzensweg? Bist du wirklich bereit, dich zu trauen und über die Erwartungen anderer hinauszuwachsen?«

Und das bringt mich auch schon zum nächsten wichtigen Punkt: Häufig verwechseln wir die Erwartungen anderer mit unseren eigenen Erwartungen an

uns selbst. Vielleicht möchtest du diesen Moment auf unserer Reise nutzen, um dir die folgenden Fragen zu stellen:

- * »Gibt es Dinge, die ich von mir einfordere, ohne so genau zu wissen, warum?
- * Gibt es Dinge, die ich mir antrainiert habe, nachdem ich sie von anderen übernommen habe und die heute für mich und mein Sein gar keinen Sinn mehr ergeben?«

Wenn du dich mit diesen Fragen beschäftigst, wirst du vielleicht feststellen, dass ein Teil in dir noch immer den Anspruch hat, den Eltern zu gefallen und es ihnen recht zu machen. Vielleicht erscheint dir das auch völlig paradox. Denn möglicherweise leben deine Eltern nicht mehr oder sie erleben dich in deinem Alltag gar nicht und können daher überhaupt nicht wissen, was du in ihren Augen richtig oder falsch machst.

Ich möchte mit dir eine meiner wichtigsten Erkenntnisse als Lebenscoach teilen: Wir Menschen sind die widersprüchlichsten Wesen, die man sich vorstellen kann. Mit Logik kommt man gar nicht weit, wenn man die komplexe Landschaft der Seele und der Emotionen eines Menschen verstehen möchte. Ich hatte in meiner Praxis so oft den Fall, dass Menschen sich unter Druck setzten, völlig ausgebrannt waren und unter der Erwartungshaltung eines Elternteils fast zusammenbrachen, obwohl dieser Elternteil gar nicht mehr am Leben war. Eine

verheiratete Frau beispielsweise litt seit vielen Jahren unter ihrer unglücklichen Ehe, aus der sie sich aber nicht lösen wollte und ihrer Ansicht nach auch nicht konnte, weil sie das Gefühl hatte, dass das eine Form des persönlichen Versagens wäre. Für mich war es auf Anhieb klar: Sie klebte an einem Ideal, das ihre Mutter ihr mitgegeben hatte, und diese Idealvorstellung, dass eine Frau ihren Mann unter keinen Umständen verlassen darf und falls sie es tut, eine Versagerin ist, hatte ihr ganzes Denken und Fühlen infiltriert und sie dazu gezwungen, sehr lange in einer Situation festzuhängen, die schädlich für sie war.

Ich unterscheide sehr klar zwischen Idealen und Standards. Ideale sind tendenziell Vorstellungen vom Leben, die wir von unseren Eltern oder der Gesellschaft übernommen haben. Ideale kontrollieren uns und unser Leben – und das Gefährliche daran ist, dass wir es meist nicht einmal merken und sie vielleicht sogar mit unseren eigenen Wertvorstellungen und Erwartungen verwechseln. Die meisten Ideale machen uns unglücklich, sie setzen uns unter Druck, und unsere versteckte Motivation ist es, alles Erdenkliche zu tun, um in den Augen unserer Familie oder der Gesellschaft nicht zu scheitern. Der Ort, von dem aus diese Erwartungen wirken, ist vollständig angstbesetzt.

Auf der anderen Seite gibt es Standards, die wir uns bewusst im Leben setzen und die wir selbst steuern und kontrollieren können. Das sind Dinge, die uns persönlich wichtig sind, Ziele und Werte, für die wir von Herzen brennen. Diese Erwartungen

können auch von einem angstbesetzten Ort kommen, der Unterschied ist nur der, dass wir selbst diese Erwartungen an uns stellen und nicht zu Sklaven der Erwartungen anderer geworden sind.

Ich weiß, dass manche spirituellen Ansätze sagen: Erwarte nichts, dann kannst du auch nicht enttäuscht werden. Doch ich habe bis heute noch niemanden getroffen, der vom Leben und von sich selbst nichts erwartet hätte. Sogar wenn wir morgens aufstehen, duschen und uns für den Tag bereit machen, tun wir das aus einer gewissen Erwartungshaltung heraus – wir erwarten dabei zum Beispiel, dass andere Menschen auf eine angenehme Art und Weise auf uns reagieren. Außerdem: Etwas nicht erwarten zu wollen, ist auch eine Erwartung. Was ich in diesem Zusammenhang sehr oft gesehen habe, ist eine innere Haltung der Unterdrückung von Erwartungen, weil der Mensch so viel Angst davor hatte, enttäuscht zu werden.

Vielleicht ist das der wichtigste Punkt in diesem Kapitel: Etwas von dir selbst oder dem Leben zu erwarten, kannst du niemals vermeiden. Du kannst aber beginnen, deine Erwartungen mehr aus der Freude heraus zu steuern und jede Form von Enttäuschung und vermeintlichem Fehler willkommen zu heißen. Denn jedes Mal, wenn etwas entgegen deiner Erwartungen passiert, ist das für dich die Möglichkeit, deine Herzroute neu zu berechnen, dich für ungewohnte Ideen zu öffnen und zu lernen. Das Problem sind niemals unsere Erwartungen, es sind unsere eigenen Verurteilungen, wenn sich Erwartungen von uns selbst oder anderen nicht erfüllen.

Eine der giftigsten Energien überhaupt ist wahrscheinlich die Selbstverurteilung. Nach meinem persönlichen Scheitern damals, als ich alles im Leben verlor, wovon ich dachte, dass es meinen höchsten Werten entspricht, war ich in der Hölle meiner Selbstverurteilung gefangen. Ich entwickelte über den ganzen Körper wandernde Schmerzen, die sich die Schulmedizin nicht erklären konnte. Heute weiß ich, dass das dieser Schmerz die Reflektion meines inneren Schmerzes war. Hätte ich damals einen bewussteren Weg für mich gefunden, mit der Enttäuschung umzugehen und von ihr zu lernen, wäre ich vielleicht nicht so lange in diesem dunklen Tal gefangen gewesen.

Lass uns bis hierhin die wichtigsten Punkte zusammenfassen, mit denen du dich immer wieder auseinandersetzen kannst:

1. Es gibt einen Unterschied zwischen Idealen und Standards. Ideale kontrollieren uns, wohingegen Standards bewusst von uns kontrolliert werden können und unserem Leben eine Richtung und einen Sinn geben.
2. Versuche niemals, Enttäuschungen zu vermeiden. Lauf sogar auf Enttäuschungen zu und leg die Angst vor ihnen ab, denn dann wirst du deine Erwartungen aus einem freudvollen Zustand heraus steuern und gelassen mit Enttäuschungen umgehen können. Arbeite innerlich immer wieder mit dem Satz: »Jedes Nein bringt mich einen Schritt näher an ein Ja heran.«

3. Sperre niemals die Kraft der Erwartungen aus deinem Leben aus. Wenn du das tust, verhindest du nämlich auch, dass die Kraft der Hoffnung dein Leben durchdringt. Hoffnung aber lässt uns überleben, Hoffnung ist das, was uns trotz widriger Umstände aufblühen lässt.
4. Finde deine persönliche Balance zwischen den Erwartungen an dich selbst und dem Freiraum, den du dem Leben lässt, dich zu überraschen und dir Möglichkeiten zu schenken, deine Standards zu erweitern. An diesem Punkt wird es umso wichtiger, dass du dir selbst die Chance gibst, zu scheitern und enttäuscht zu werden, denn manchmal kann ein Scheitern der Türöffner für neue Potenziale in deinem Leben sein.

Warum haben wir Menschen überhaupt Erwartungen an uns selbst und an das Leben? Woher stammen sie, und ist man nicht ohne Erwartungen glücklicher? Kann Mensch nicht einfach frei und ungebunden den Tag vorbeiziehen lassen und ein Leben führen, das auf Zufällen basiert? Ich glaube nicht, dass das der Weg ist. Ich glaube sogar, dass es im Leben nicht einfach nur darum geht, glücklich zu sein. Wir werden alle mit einem inneren Instinkt und einem Hunger danach geboren aufzublühen. Das ist ein Teil unseres Spirits. Entweder wir folgen diesem inneren Ruf nach Wachstum und erleben »Glück« als automatisches Nebenprodukt oder wir leisten dem gegenüber Widerstand. Die meisten Menschen sind ständig damit beschäftigt, im Außen Gründe zu