

## Persönlicher Erfahrungsbericht von der VisionsWerkstatt-Traumwoche in Nußdorf am Attersee

Ich bin angekommen. Das war lange Zeit nicht so.

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich in Nussdorf ankam.

Was war das für ein Kampf in mir.

So viele Fragen haben mich gequält. Darf ich das? Eine Woche nur für mich? Weg von meinem Partner, der meine Vorgangsweise absolut nicht nachvollziehen konnte. Man (Frau) schmeißt doch nicht einfach das Geld zum Fenster raus! Und auch immer wieder in mir Zweifel, was will ich den überhaupt noch alles im Leben? Ich hab ja alles! Einen Partner, der es gut mit mir meint, einen Sohn, der mir viel Freude bereitet, ein Haus, einen tollen Job. wozu also Visionswerkstatt? Dann wieder Fragen die mich quälte, Träume die mich müde erwachen ließen. Warum hab ich das Gefühl, dass unzählige ungeweinte Tränen meine Brust zersprengen möchten? Warum darf mich niemand in den Arm nehmen, und fragen: " Na? wie geht's? Dann kamen die Tränen ungefragt, und meine Traurigkeit ließ mich versteinern.

Ich erhielt von Günther immer per e mail Infos über seine Visionswerkstatt, und über seine Infoabende. Und dann kam ein e mail, er ist in Grieskirchen. Ich hab ihn sehr lange nicht mehr gesehen, und dachte mir, ich besuche ihn, und schau mir das mal an, wie er das macht. Nur schaun, und ein bisserl plaudern.

Wie er da so erzählte, dachte ich mir, das einzige was ich mir an Vision vorstellen kann, ist es, meinen inneren Frieden finden zu können. und das Wiedersehen mit ihm ,machte mich wieder genauso traurig. Die Gespräche und die anschließenden Telefonate mit Günther, der mir zuhörte, ließen mich hoffen. Er sagte:" Bleib ganz bei dir. Denk nicht an das, was andere von dir erwarten, sondern frag einfach dein Herz. Horch in dich hinein, und es wird die richtige Entscheidung sein. Steh zu dir, und bleib bei dir."

Das allein war schon eine Herausforderung für mich. ich war es gewohnt zu denken, was ist gut für mich, und es kann nur dann gut sein, wenn es für meine Familie, für meinen Job, für meine Freunde passend ist. Wenn ich dann doch mal was für tat, dann mit einem permanent schlechten Gewissen. Das wäre egoistisch. Alleine bei dem Gedanken, das tu ich jetzt nur für mich, machte es sich das Gefühl des Egoismus in meinem Herzen bequem, wie ein dicker Frosch, der quakte: „Das geht nicht!“ und fraß er den schönen Gedanken >für mich< einfach auf, und wurde immer dicker und dicker.

Und so dick im Herzen, und so schwermütig kam ich in Nussdorf an. Günther begrüßte mich mit der berühmte Frage: „Wie geht's?“ und das waren dann nicht die letzten Tränen die ich weinte, aber ich wusste, jetzt wird es gut.

Es lag eine anstrengende aber wunderbare Woche vor mir. Jeden Tag durfte ich mein >ich< ein bisserl mehr ent decken. Die Tränen die zu Beginn da waren, taten mir körperlich richtig weh, unendlich weh. Aber ich durfte Schicht für Schicht abstreifen, um dann als wunderschöner Schmetterling nach hause zu fahren.

Bei Heidemarie durfte ich meine Träume erzählen, und sie nahm mir die Angst davor. Träume meinen es immer gut mit dir, sie weisen dir die Zukunft! Das war eine meiner ersten Erkenntnisse.

Die zweite Erkenntnis kam auf dem Weg des Herzens. Auf diesem Weg konnte ich viel entdecken. in der Natur, mit der Natur zu sein. Schweigend die Angst vor dem Versagen, vor dem »was ist dann?« Loslassen, den dicken Frosch in meinem Herzen. Wir bekamen auch die Empfehlung, wenn wir etwas hätten, was wir gerne loslassen möchten, dann sollten wir ein Symbol dafür mitnehmen. Ich tat das in Form eines Steines.

Und so ging ich einfach los lassen. Ich ging Wege, die ich sonst nicht gegangen wäre, entlang des Sees. Ich schlüpfte durch Zäune, und ging über Wiesen.

Nach einer Weile kam ich zu einer Feuerstelle. Rundum diese Feuerstelle lagen Steine, und oh welch ein Wunder < einer fehlte >. Ich legte meinen mitgeschleppten Stein dazu. Es war ein schönes Gefühl. Ich konnte in Gedanken wirklich loslassen, und fühlte mich befreit, jedoch noch nicht frei!

Innerhalb der Feuerstelle lagen viele Steine, und einer fiel mir sozusagen in die Hand. Er hatte die Form eines halben Herzens. Das war ein Symbol für mich, den nehme ich mit. Wir hatten ja die Aufgabe uns Symbole von unterwegs mit nach hause zu nehmen. Also, wenn das keines war....

Ich hielt das halbe in meiner Hand, und streichelte es sozusagen liebevoll. So ging das eine Weile, bis ich plötzlich durch das ständige Streicheln des Steines zwei Teile in der Hand hielt.

Jetzt ist mein Herz zerbrochen.

Das hat mich getroffen, ich konnte es nicht verstehen. Warum um alles in der Welt zerbricht mein Herz? Ich musste weinen, weil ich mir dachte: „Du kannst aber auch wirklich nichts richtig machen!“

Fast hätte ich resigniert und wäre zurückgegangen. Aber ich fasste Mut, und nahm mir zum Vorsatz, ich lass die zwei Teile in meiner Hand bis ich weiß, warum mein Herz zerbrach!!

Ich ging weiter, und dachte nach. Ich dachte viel nach. Auch über das Interview, dass wir am Vortag mit einem anderen Seminarteilnehmer machten. Dort wurde ich gebeten mich an eine Zeit zu erinnern, die für ein echtes Highlight in meinem Leben war. Was war es, was mich so lebendig fühlen ließ? Ich erinnerte mich und meine Antwort darauf war:

„Ich hatte Flügel.“

Wo waren meine Flügel geblieben? Ich erinnerte mich, dass, als ich vom Seminarraum wegging, eine Feder am Kies liegen sah, die ich nicht weiter beachtete.

Aber eines wurde mir plötzlich klar. Ich brauch kein Herz aus Stein, ich brauch kein halbes Herz, ich hab ein ganzes!! Nämlich mein Herz, und es ist voll mit wunderbaren Gefühlen für mich und andere.

Mein Herz, mein Herzerl, und es wurde sosehr gequält. Es wurde aufgeschnitten, es wurde verletzt, es wurde hart mir gegenüber, es hat sich versteckt.

Also wozu muss ich ein Herz aus Stein noch zusätzlich mit mir rumschleppen?  
Ich hab doch soviel Gefühl in meinem Herzen. und das schöne ist, ich habe genug für alle. Ich wusste, es macht mich glücklich, wenn ich anderen eine Freude machen kann. Die guten Gedanken die sich in breit machten, ließen meinen Frosch hinaushüpfen, ich schrie ihn in die Welt.

Gemeinsam mit all meinen guten Gedanken machte ich mich auf den Rückweg. Ich wollte in Nussdorf für jeden Seminarteilnehmer noch eine rote Rose kaufen. Rote Rosen sind die Blumen der Liebe, und davon empfand ich sehr viel.

In Nussdorf gibt's kein Blumengeschäft, das wusste ich natürlich nicht. Nachdem ich diese Information hatte, ging ich durch den Ort, und sah in den Gärten immer wieder rote Rosensträucher. Da fasste ich mein Herz, und ich ging von Tür zu Tür und bat um eine Rose für mich und meine Seminarteilnehmer. Das war ein Höhenflug. Ich bekam Flügel, endlich konnte ich die Leichtigkeit wieder spüren, die mich in Gedanken tanzen ließ. Ach, was für ein schönes Gefühl.

So kam ich zurück zu Seminar, und wusste, dort liegt meine Feder am Kies, die mir wieder Flügel gibt, und genauso war es dann auch.

Die Tränen der kommenden Tage taten nicht mehr weh, sondern hatten etwas sehr befreiendes. Sie weinten mit meiner Fröhlichkeit um den Sieg, den schließlich meine Fröhlichkeit gewinnen durfte!!

Und so führten mich Günther und Heidemarie weiter in mein neues Leben.  
Ich habe mein inneres Gleichgewicht gefunden, dass es mir ermöglicht Kind zu sein, und im Einklang mit mir Entscheidungen zu treffen, die gut sind, und zu denen ich 100% stehen kann.

Ich lernte in der VisionsWerkstatt an meine Fröhlichkeit zu glauben und mich daran zu erfreuen. Das ist es auch, was ich an alle Mitmenschen weitergeben kann. Alleine dass ich so bin, wie ich bin!

Meine Fröhlichkeit ist ein unendlicher Brunnen, dessen Quelle niemals versiegen ward. Ich hab sie in mir, und trage sie durch die Welt.

Ich durfte erfahren, dass ich ein wertvoller Mensch bin, der es wert ist, geliebt zu werden. Ich bin frei von Gedanken, die mich blockieren, ich habe mich ent-faltet. Ich bin frei, ich kann beruflich, und privat dorthin fliegen, wohin mich meine Flügel tragen werden.

Heidemarie hat mir die Angst vor der Nacht genommen. Günther die Angst vor dem Morgen. Ich bin den beiden und mir selber unendlich dankbar für dieses Geschenk.

Elisabeth Doplbaur, Grieskirchen

Für Rückfragen:

Mail: [elisabeth.doplbaur@uniqa.at](mailto:elisabeth.doplbaur@uniqa.at)

Tel: 0664 / 8231387