Ich sehe dich – und werde selbst gesehen

🌿 Wenn deine Seele dich erinnert… beginnt das Licht, durch dich zu sprechen.

Eine Rückkehr in die heilige Kunst der Selbstheilung

Buchauszug

Vervielfältigung, Teilen, Digitalisierung und Veränderung nicht gestattet

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Kapitel 1: Die Spurensuche im eigenen Leben – Den Ausgangspunkt erkennen

Bevor sich der Weg der Transformation öffnen kann, muss der erste Blick ins eigene Herz gerichtet werden. In diesem Kapitel lade ich Dich ein, Deine eigene Lebensgeschichte zu erkunden – jene stillen Momente, in denen alte Stimmen und Prägungen sich leise in Dein Wesen einschlichen. Es ist der Moment, in dem Du erkennst, wer Du wirklich bist, jenseits der Erwartungen, die Dir immer vorgezeichnet wurden. Lass uns gemeinsam die ersten Fäden Deiner Vergangenheit aufdecken, damit sich der Weg in ein freieres, authentischeres Selbst entfalten kann.

Auf meiner Reise zur Selbstheilung begann alles mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme meiner eigenen Geschichte. Als Kind, geprägt von den traditionellen Erwartungen einer kaufmännisch geprägten Familie, lernte ich früh, dass es mehr gibt als das, was mir immer vorgezeichnet wurde. Die leise Stimme in mir fragte schon damals: „Wer bin ich wirklich?“

Ich erinnere mich an die Zeit, als ich meinen klassischen Weg ging – eine kaufmännische Lehre, ein Studium, das Sicherheit versprach – und dennoch spürte ich, dass in mir mehr schlummerte. Die ersten Anzeichen kamen in den kleinen, aber prägenden Momenten, in denen ich merkte, dass ich immer die Rolle der „braven Tochter“ spielen sollte, obwohl in mir mehr der Rebell loderte. Doch genau diese Rollenbilder wurden zu den ersten roten Fäden, die später mein inneres Mosaik bestimmten.

Der Prozess der Lebenskartografie begann für mich, als ich anfing, jede prägende Erfahrung – den Verlust, die Enttäuschungen, aber auch die leisen Momente der Freude – auf Papier zu bringen. In diesen Notizen erkannte ich, wie sehr alte Glaubenssätze und Erwartungen mich davon abhielten, mein wahres Selbst zu leben. Ich merkte: Nur wer seinen aktuellen Zustand ehrlich erkennt, kann den Grundstein für eine tiefgreifende Veränderung legen.

Persönliche Prägungen und frühe Leere

Ich habe früh gespürt, dass in mir etwas fehlte – ein tiefer seelischer Raum, den ich stets füllen wollte. Im Rahmen meiner biologisch-dekodieren Ausbildung wurde mir bewusst, dass ich in der Mutterwippe meiner Mutter einen verlorenen Zwilling hatte. Mein Bruder, der nur für eine kurze Zeit mit mir ‘verabredet’ war, schenkte mir auf geheimnisvolle Weise einen Blumenstrauß an Erfahrungen, den ich in den folgenden Jahren auf unterschiedliche Weise in meinem Leben wiederfinden sollte. Als ich damals realisierte, dass ich allein auf die Welt gekommen bin – dass er nicht überlebte und ich das Licht erblickte – breitete sich in mir eine unerklärliche Trauer und das Gefühl der Einsamkeit aus. Dieses frühe Gefühl, allein zu sein, prägte mich tief und ließ mich immer wieder sehnsüchtig von einem großen Bruder träumen. Vielleicht erklärt sich so, warum ich in meiner Jugend und im jungen Erwachsenenalter stets lieber im Kreis von Jungen und Männern war – es war der Ersatz für die emotionale Leere, die mir der Verlust meines Zwillings immer wieder bewusst machte.

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Für Dich gilt: Nimm Dir Zeit, Deine eigenen prägenden Momente zu identifizieren. Frage Dich, welche inneren Stimmen Dich noch heute begleiten und welche Erfahrungen Dich geformt haben. Schreibe sie auf – als Startpunkt Deiner eigenen Spurensuche. Dieser Moment des bewussten Nachdenkens ist der erste Schritt in Richtung Selbstheilung.

Die Erkenntnis, dass die eigene Wahrheit unbequem sein kann

Es war unbequem, ehrlich zu mir zu sein. Aber genau darin lag der Wendepunkt.

Ich habe gelernt, dass es nicht immer angenehm ist, ehrlich zu sich selbst zu sein. Oft ist es sogar unbequem, sich die eigenen Gedanken, Emotionen und Muster wirklich anzuschauen. Aber gerade in dieser Ehrlichkeit liegt die Kraft des Neuanfangs. Der Moment, in dem ich aufhörte, mir selbst etwas vorzumachen, war gleichzeitig der Moment, in dem ich wieder zu mir fand. Diese unbequemen Ehrlichkeiten sind meine Wendepunkte.

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Geschichte in sich – ein lebendiges Gewebe aus Erfahrungen, Gedanken, Gewohnheiten und Gefühlen. Manche dieser Fäden ziehen sich wie unsichtbare Linien durch unser ganzes Leben, oft unbemerkt, aber bestimmend. Sie formen unsere Sicht auf uns selbst, auf andere und auf das Leben. In diesem Kapitel wollen wir diesen Fäden nachspüren, unseren eigenen inneren Spuren folgen und erkennen, wo wir gerade stehen.

Der erste Schritt auf dem Weg der Selbstheilung beginnt nicht mit einer radikalen Veränderung – sondern mit dem genauen Hinsehen. Mit dem ehrlichen Innehalten. Mit dem Moment, in dem du dich fragst:

- **„Wie geht es mir gerade wirklich?“**
- **„Was ist jetzt?“**

Das Hier und Jetzt ist mehr als nur eine Floskel. Es ist der Moment, in dem alles beginnt. In dem du beginnst, dich zu spüren. In dem du erkennst, welche Stimmen in dir sprechen – und welche davon wirklich deine eigenen sind. Denn oft leben wir nicht in der Gegenwart, sondern in einem inneren Echo. Wir reagieren aus alten Mustern heraus, sind beeinflusst von Überzeugungen, die uns irgendwann übergestülpt wurden – vielleicht von unserer Familie, der Gesellschaft oder unseren eigenen früheren Erfahrungen. Diese Überzeugungen wirken weiter, ohne dass wir es merken. Sie schreiben mit an der Geschichte, die wir uns täglich selbst erzählen.

Viele Menschen sagen an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben:

„Ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin.“

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist der Beginn der echten Selbsterkenntnis.

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Die Kunst der ehrlichen Bestandsaufnahme

In der Spurensuche geht es nicht um Selbstkritik oder Schuldzuweisung. Es geht um eine liebevolle und zugleich klare Betrachtung deiner Lebenssituation. Was zeigt sich gerade in deinem Körper? Welche Gedanken beschäftigen dich immer wieder? Welche Gefühle tauchen immer wieder auf – und was liegt möglicherweise darunter?

Selbstheilung beginnt dort, wo du bereit bist, ehrlich hinzusehen.

Dabei ist es hilfreich, dir selbst Fragen zu stellen – Fragen, die nicht nur nach Antworten suchen, sondern nach Bewusstheit:

- Was beschäftigt mich gedanklich am meisten?
- Was belastet mich emotional – auch wenn ich es vielleicht gerne verdrängen würde?
- Wo in meinem Körper spüre ich Symptome oder Spannungen?
- Welche Gedankenmuster tauchen immer wieder auf?
- Was in meinem Alltag macht mir wirklich Freude? Und wo funktioniere ich nur?

Diese Fragen öffnen einen inneren Raum. Sie bringen dich in Kontakt mit deiner eigenen Wahrheit – und das ist die beste Grundlage für Heilung.

Vom „Ich bin krank“ zum „Ich bin in einem Prozess“

Oft verfangen wir uns in Identifikationen – besonders dann, wenn es um Krankheit oder Krise geht. Wir sagen: *„Ich bin krank.“* Doch mit dieser Aussage tun wir weit mehr, als einen Zustand zu beschreiben: Wir verleihen ihm Identität. Wir verankern ihn in unserem Sein, machen ihn zu etwas, das wir **sind**, nicht nur **erleben**. Dies soll selbstverständlich nicht die Tiefe seelischer Prozesse schmälern, sondern dazu ermutigen, auch hinter der Zuschreibung einen Weg der Rückverbindung zu entdecken.

Was aber geschieht, wenn du beginnst, dich nicht mehr als „krank“, sondern als *in einem Prozess* zu sehen? Es ist kein bloßes Spiel mit Worten – es ist ein **Bewusstseinswechsel**. Ein Schritt hinaus aus der inneren Starre – hinein in die lebendige Bewegung. Denn Prozesse dürfen sich wandeln. Sie sind fließend. Und du bist lebendig.

Es ist eine Form von Zuschreibung – ja, **wie ein uns selbst aufgedruckter Code**. Wir schreiben etwas in unser System ein, das uns dann – oft unbewusst – **überformt oder überholt**. Wenn du zum Beispiel sagst: *„Ich bin depressiv“*, so erschaffst du – bildlich gesprochen – ein eigenes Softwareprogramm. Dein Gehirn, das in vielen Aspekten wie ein Computer mit Hard- und Software funktioniert, **übersetzt dieses „Ich bin“ in einen Programmcode.**

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Und dieser Code wirkt.

Denn im kollektiven Feld ist bereits abgespeichert, was unter „depressiv sein“ verstanden wird.
Wenn du diese Zuschreibung immer wieder denkst oder aussprichst, dockst du damit genau an diesem Feld an – du **lädst energetisch ein Paket herunter**, das bestimmt:

- wie sich Depression anfühlt,
- wie du dich zu verhalten hast,
- welche Emotionen mit dieser Zustandsbeschreibung verbunden sind.

So entsteht eine Art **automatische Identifikation**. Und oft geschieht dies **gänzlich unbewusst**. Niemand setzt sich morgens ans Reißbrett und beschließt: *„Heute möchte ich mich mal richtig depressiv fühlen.“* Natürlich nicht. In den allermeisten Fällen wirkt hier **ein tief unbewusster Mechanismus**. Wir klinken uns ein – in kollektive Energieformen, die über Jahrzehnte geprägt wurden. Durch Worte, ihre Bedeutungen und die Gefühle, die wir mit ihnen verbinden. Kollektive Felder sind allerdings nicht unsere Feinde – sie sind wie große Bibliotheken. Die Frage ist nur, in welches Buch du greifst.

Wir sagen *„Ich bin…“*, und mit jedem dieser Worte verankern wir eine Realität. Doch diese Realität ist nicht fix. Sie ist ein Programm, das wir mitgeschrieben haben – und das wir auch **umschreiben** dürfen. Wenn du also Begriffe wie „Ich bin…“ nutzt, sei dir bewusst: Du programmierst dein inneres System. Du rufst Muster ab, die auf Autopilot laufen – und die letztlich auch deinen physischen Körper beeinflussen.

Das bedeutet nicht, dass alles „nur von außen kommt“ und du „gar nichts dafür kannst“.
Nein – der Ursprung liegt in dir: In der Wiederholung von inneren Aussagen. In der Kraft der Zuschreibung. Was einst vielleicht nur eine vage Idee war – ein zarter Gedanke, ein unbenannter Schmerz – wird durch Wiederholung zu einem festen Muster. Zu einem Programm. Zu einer inneren Wahrheit.

Natürlich kann auch der Blick in den Seelenplan dabei helfen, das größere Bild zu erkennen. Was will mir dieser Zustand auf meinem Weg sagen? Diesen Fragen widmen wir uns noch intensiver in einem späteren Kapitel. Doch schon jetzt kannst du beginnen, im Alltag auf deine inneren Formulierungen zu lauschen:

- Welche deiner Gedanken beginnen mit *„Ich bin…“*?
- Welche Sätze enthalten *„Immer wenn… dann…“*?

Zum Beispiel:
„Immer wenn mein Partner mich so anschaut, fühle ich mich wertlos.“

Das sind tiefe Zuschreibungen, die dich **in automatische Reaktionsmuster versetzen** – so, als gäbe es keine Wahl. *Doch die Wahrheit ist: Du **hast** eine Wahl. Wenn du dir wirklich aussuchen dürftest, wie du dich fühlen möchtest – würdest du dann diesen Zustand wählen? Vermutlich nicht.*

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Und genau hier beginnt der Wandel: Es geht darum, **dir bewusst zu werden**. Nicht im Sinne von „alles auf einmal heilen“ oder „den Zauberstab schwingen“. Sondern in einem **liebevollen, ehrlichen Prozess**. Ein stetiges Entdecken – ein Abtragen der Schichten, ein Hinschauen, ein Erinnern. Und dann, ganz sanft, die Frage:

- *Wenn ich nicht (zum Beispiel) depressiv bin – wer bin ich dann?*
- Welche inneren Zuschreibungen nähren mich?
- Welche Gedanken führen mich in ein erfülltes, lebendiges Sein?

Denn ja – wir können das Prinzip auch umkehren. Anstatt uns unbewusst in Leidensfelder hineinzudenken, können wir **ganz bewusst neue Zustände erschaffen.** Was willst du fühlen – heute, jetzt, in diesem Moment? Wer möchtest du **sein**, nicht als Maske – sondern im echten, ehrlichen Sein? Der Jetzt-Moment ist der Schlüssel. Hier – genau hier – kannst du entscheiden, welche Zuschreibungen du **entlernen** und welche du **neu wählen** möchtest.

Und wenn du dich dabei ertappst, wieder in alte Muster zu rutschen – bitte sei sanft mit dir. Es ist ein Prozess. Kein Sprint. Es braucht Zeit, Geduld, Mitgefühl. Manchmal gehst du scheinbar einen Schritt zurück – doch dieser Schritt ist oft nur eine Erinnerung daran, dass du **wachsam geworden bist.** Und wenn du dich dann selbst erkennst, in deiner alten Programmierung, und sagst:
„Ah – da war es wieder. Ich habe es gesehen.“ Dann hast du schon Großes vollbracht.

Sei stolz auf dein Erwachen. Sei liebevoll mit deinen Rückfällen. Und vor allem: **Bleib dir zugewandt.** Denn das ist der wahre Wandel: Nicht plötzlich „gesund“ oder „frei“ zu sein – sondern dich **bewusst neu auszurichten**, immer wieder, in Licht und Liebe, in Wahrheit und Würde. Das ist der Prozess. Und du bist mitten darin – lebendig, lernend, leuchtend. ✨

Du bist nicht das, was du oft wiederholt hast.
Du bist, was du bereit bist, neu zu wählen.

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Was dich geprägt hat – und was du jetzt wählen kannst

Während du nun verstehst, wie Worte und kollektive Felder dich prägen können, lädt dich dieser nächste Abschnitt ein, noch feiner zu spüren: Was in deinem gelebten Leben hat diese Worte geformt? Was hat dich geprägt, ohne dass du es bemerkt hast – und was darf sich jetzt wandeln?

Ein wichtiger Aspekt der Spurensuche ist die Frage: **Welche inneren Landschaften wurden durch deine bisherigen Erfahrungen geformt?** Nicht, um in ihnen zu verharren – sondern um zu erkennen, welche Spuren dein Denken, Fühlen und Handeln bis heute prägen. Nicht jede davon ist sichtbar. Manche liegen unterhalb der Worte, in alten Entscheidungen, die du einst getroffen hast, um zu überleben, zu funktionieren, oder geliebt zu bleiben.

Gab es Erlebnisse, die dein inneres Licht erschüttert haben? Momente, in denen du dich klein, ohnmächtig oder falsch gefühlt hast? Situationen, in denen du – oft unbewusst – beschlossen hast: *„So darf ich nicht mehr sein. So bin ich nicht richtig. Ich passe mich lieber an.“*

Diese Entscheidungen waren vielleicht einst notwendig. Sie haben dich beschützt. Sie haben dich durchgetragen. Doch jetzt, in der Weite deines heutigen Bewusstseins, wirst du eingeladen, **neu zu wählen.** Du darfst diese alten Seelenverträge in Liebe entlassen. Du darfst spüren, was dir einst diente – und erkennen, was dich nun zurückhält.

Denn du bist nicht deine Vergangenheit. Du bist nicht deine Geschichte. Du bist das atmende Jetzt. Du bist die bewusste Seele, die diesen Text gerade liest – bereit, sich selbst in einer neuen Wahrheit zu begegnen.

✧ Reflexionsimpuls: Die leise Rückkehr zu dir

Nimm dir einen stillen Moment. Atme tief ein – und aus.
Lege deine Hände auf dein Herz oder deinen Unterbauch.
Und dann öffne dich den folgenden Fragen –
nicht mit dem Kopf, sondern mit deinem inneren Lauschen:

- Was ist jetzt gerade da?
  (Gedanke, Gefühl, körperliche Empfindung – ganz ohne Bewertung)
- Wo funktioniere ich noch – anstatt wahrhaft zu leben?
- Welche Geschichte erzähle ich mir immer wieder über mich selbst?
  Und – dient sie mir noch?
- Welche Zuschreibungen, die einst hilfreich waren, halten mich heute klein?
- Was möchte ich neu über mich entdecken, erinnern oder neu schreiben?
- Wer darf ich sein – **jenseits meiner alten Rollen, Prägungen und Schutzmuster?**

Du bist frei, neu zu wählen. In jedem Atemzug. Nicht weil du „falsch“ warst – sondern weil du **bereit bist, wahrhaft du selbst zu werden.** Erlaube dir, das Buch deiner Geschichte nicht nur rückblickend zu verstehen – sondern von hier aus weiterzuschreiben. Mit Herz. Mit Licht. Mit

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber

Würde. Dieses Kapitel ist der Beginn deiner eigenen inneren Forschungsreise. Du musst nichts sofort verändern. Aber du darfst beginnen, bewusst hinzusehen. Ehrlich. Klar. Mit offenem Herzen.
Denn nur wenn du weißt, wo du stehst, kannst du den Weg nach Hause zu dir selbst gehen.

Botschaften aus dem Inneren Heilraum

Was du liest, ist kein Wissen.
Was du liest, ist ein Erinnern.

Lass die Worte nicht nur durch deinen Kopf wandern –
sondern durch deine Zellen, durch deine Haut, durch dein Seelenfeld.

Halte nicht fest, was du verstehst.
Lausche dem, was dich ruft.

© J o c h e m, Melanie - alle Rechte bleiben beim Urheber