

Wie Frau Callegari mir geholfen hat, zum ersten Mal in meinem Leben richtig von Herzen glücklich zu sein.

Ich heiße Alexander, bin 43 Jahre alt und habe drei wundervolle Töchter. Ich bin geschieden und lebe zurzeit noch alleine, wobei ich im Herzen nie wirklich alleine bin. Es ist nicht schön, wenn man 43 Jahre lang keine Gefühle vom Herzen aus zulassen kann. Natürlich hatte ich viele schöne Momente in meinem Leben, aber ganz tief in meinem Herzen kamen diese Gefühle leider nie an. Ich konnte mich einfach nicht ffnen und sie zulassen. Ich habe schon im Kindergarten gesphrt, dass mir irgendetwas fehlt. Ich wusste nur nicht was. Die Kinder haben gesphrt, dass ich anders bin und wollten nur selten mit mir spielen. Ich hatte keine Freunde. Außerdem bin ich auf einem Bauernhof groß geworden und meine Eltern und Großmutter hatten nie Zeit für mich. Sie mussten immer arbeiten oder waren müde. Ich habe ebenso einen sechs Jahre älteren Bruder. Mein Bruder und ich sind sehr unterschiedlich und haben uns oft gestritten. In der Schule war es leider auch nicht besser. Ich war sehr einsam und verzweifelt. Erst mit 14 Jahren hat sich etwas in meinem Leben verändert. Ich bekam in der Schule einen Brief von einem Mädchen aus der Parallelklasse, die mich gar nicht kannte und ich sie auch nicht. Ich war sehr überrascht und fühlte mich geschmeichelt. Sie fand mich gut und hat mich zu ihrer Geburtstagsfeier eingeladen. Ich ging auch hin und lernte viele neue Leute kennen. Noch während der Party kamen das Mädchen und ich zusammen und ich hatte meine erste richtige Freundin. Sie hat schnell gemerkt, dass ich keine Gefühle zulassen kann und hat Schluss gemacht. Ich hatte noch viele Freundinnen und war 13 Jahre lang verheiratet aber im Prinzip war es immer das gleiche. Ich konnte ihnen nicht das Gefühl geben, geliebt zu werden. Wenn ich von einer Frau verlassen wurde, hatte ich komischerweise Gefühle, die von Herzen kamen. Keine schönen sondern Herzschmerz und Liebeskummer.

Ich wusste genau was mir fehlt aber ich wusste nicht, wie ich es bekomme. Als ich sehr verzweifelt und einsam war, bekam ich einen Brief von meiner Nachbarin, die ich kaum kenne. Sie hat wohl gesehen, wie schlecht es mir geht. Es war ein Flyer von Birgitta Callegari drin. Ich habe mit Frau Callegari telefoniert und am Telefon schon gemerkt, dass sie mir helfen kann.

Wir haben einen Termin ausgemacht. Bei dem Termin hat Frau Callegari mich gefragt, wie mein Leben bis jetzt verlaufen ist. Sie hat mich unter anderem gefragt, wie meine Kindheit war, mein Verhältnis zu meinen Eltern, mein erster Kuss, meine Hochzeit und die Geburt meiner Kinder. Ich war sehr traurig darüber, dass ich bei den schönsten Ereignissen in meinem Leben, mein Glück nicht von Herzen zulassen konnte. Ich legte mich auf ihre Couch, schloss meine Augen, und atmete tief ein und aus. Frau Callegari sprach zu mir, dabei fühlte ich mich so frei, als ob ich schweben würde. Ich war bei vollem Bewusstsein, wusste genau wo ich bin und war doch ganz weit weg. Es war wie eine Zeitreise in meine Vergangenheit. Sie hat mich gefragt, ob ich eine Tür sehe, aber ich sah keine. Ich hatte Angst, dass die Zeitreise bei mir nicht funktioniert.

Ich musste mich sehr konzentrieren und dann sah ich eine steinerne Brücke, die über einen Fluss zwischen zwei grünen Wiesen ging. Ich ging über diese Brücke und stand auf der Wiese. Ich war drei Jahre alt und ganz alleine. Sie fragte mich, ob da noch jemand ist. Da kamen die Kinder aus meinem Kindergarten auf die Wiese und spielten miteinander. Sie waren so fröhlich. Ich habe sie gefragt, ob ich mitspielen darf, jedoch wollen die Kinder nicht mit mir spielen. Frau Callegari fragte mich, wie sich das anfühlt. Ich antwortete darauf: „traurig“. Die Kinder waren weg, da sah ich meine Eltern und meinen Bruder auf dieser Wiese. Mein Bruder stand zwischen meinen Eltern und sah sehr glücklich aus. Ich stand abseits von meinen Eltern. Anschließend sollte ich meinem Vater und meiner Mutter in die Augen schauen. Davon war ich sehr erschrocken, dennoch sah ich ihnen dann in die Augen und sah darin die bloße Angst, nämlich die Angst, Gefühle zuzulassen. Hinter meinen Eltern standen meine Großeltern und Urgroßeltern. Sie hatten alle dieselbe Angst in den Augen. Ich sollte meiner Mutter sagen, dass sie keine Angst haben braucht. Sie lächelte mich an und hatte daraufhin keine Angst mehr. Dasselbe sagte ich zu meinem Vater, doch er hatte immer noch Angst, die in seinen Augen zu sehen war. Anschließend geschah etwas Merkwürdiges. Ich musste aufpassen, dass ich nicht lachen muss und aus meiner Zeitreise aufwache, denn jetzt kam Obelix?, gab meinem Vater von seinem Zaubertrank und mein Vater lächelte anschließend ebenso. Auch meine Groß- und Urgroßeltern lächelten mich an und waren glücklich. Ich drehte mich um und sah die Kinder aus meinem Kindergarten wieder. Jetzt fragte ich sie wieder, ob sie mit mir spielen wollten. Daraufhin lächelten sie mich an und wir spielten gemeinsam.

Frau Callegari fragte mich, wie sich das gerade anfühlt. Darauf antwortete ich: „schön“. Dann fragte sie mich, wo ich das fühle. In diesem Moment lag meine Hand auf dem Bauch und die

andere auf meinem Herzen. Genau da fühlte ich es auch. Dieses Gefühl war so stark, dass ich vor Freude anfangen musste zu weinen. Ich war zum ersten Mal in meinem Leben von ganzem Herzen glücklich!

Ich durchlebte in meinem Unterbewusstsein, die wichtigsten Momente in meinem Leben nochmal, wie z.B. der erste Kuss, meine Hochzeit und die Geburt meiner Kinder. Nur diesmal mit Gefühlen von ganzem Herzen. Ich musste dabei viel weinen, es waren Tränen der Freude. Als ich die Augen öffnete war mir schon klar, dass sich mein Leben gerade nur im Unterbewusstsein abgespielt hat. Es fühlte sich aber an, als ob ich mein Leben genauso gelebt hätte. Ich fuhr nach Hause und ging zu den wichtigsten Menschen in meinem Leben. Ich nahm sie nacheinander in die Arme und sagte zu meinen Eltern: „Ich verzeihe euch“. Zu der Mutter meiner Kinder und zu meinen Kindern sagt ich: Ich bitte euch um Verzeihung“. Diesen Satz sagte ich weil ich euch (Kindern und der Mutter meiner Kinder) das Gefühl, von ganzem Herzen geliebt zu werden, leider noch nicht geben konnte. Seit diesem Moment ist unser Verhältnis von herzlicher und offener geworden. Von da an hat sich mein ganzes Leben verändert. Die Mutter meiner Kinder und ich hatten acht Jahre lang ein sehr schlechtes Verhältnis zueinander.

Wir konnten nicht normal miteinander umgehen. Jetzt ist es viel besser. Wir können wieder normal miteinander reden und unternehmen sogar wieder Dinge gemeinsam mit unseren Kindern. Ich hatte schon immer ein gutes Verhältnis zu meinen Kindern. Sie sind das wichtigste in meinem Leben und ich liebe sie sehr. Doch selbst dieses Verhältnis zu meinen Kindern ist noch herzlicher geworden. Auch beruflich hat sich einiges verändert, denn ich habe jetzt erreicht, was ich schon vor zehn Jahren erreichen wollte. Jetzt ging es auf einmal, wie von selbst.

Ich bin Frau Callegari sehr dankbar, dass sie mir geholfen hat, mein Leben und das Leben meiner Mitmenschen positiv zu verändern

Danke Frau Brigitta Callegari.