



# Leseprobe

Rebecca Campbell

## **Dein Licht steht dir gut**

Entdecke dein verborgenes Potenzial und lass dein Leben leuchten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 31. Oktober 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Tief in unserem Inneren schlummert ein Licht, das strahlen will. Es ist das Gefühl, dass etwas Größeres auf uns wartet, dass wir aus einem bestimmten Grund auf dieser Welt sind. Doch oft fehlt uns der Mut, diesem inneren Ruf zu folgen.

Die spirituelle Motivationslehrerin Rebecca Campbell zeigt auf ihre charmante und leichte Art, wie wir das Potenzial entfalten, das in uns verborgen liegt. Ihre Übungen, Mantras und Affirmationen helfen, die innere Stärke zu gewinnen, um den eigenen Weg zu gehen und unsere wahre Berufung zu leben.

Lass dein Licht leuchten – dieses Buch ist der entscheidende Funke, der es entfacht!



### Autor

## Rebecca Campbell

---

Rebecca Campbell war erfolgreich als Creative Director in einer großen Werbeagentur tätig, bis sie ihre Berufung als spirituelle Lehrerin zum Beruf machte. Seither hat sie in Seminaren und Workshops Tausenden Frauen geholfen, ihr inneres Licht zu erkennen und dem Ruf ihrer Seele zu folgen. Als Autorin wurde sie 2015 auf dem renommierten *Mind Body Spirit Festival* in London mit dem Preis „Promising New Talent“ ausgezeichnet. Die erfolgreiche Bloggerin teilt ihre Gedanken und

Rebecca Campbell  
Dein Licht steht dir gut

REBECCA CAMPBELL

# DEIN LICHT STEHT DIR GUT

Entdecke dein verborgenes Potenzial  
und lass dein Leben leuchten

Aus dem Englischen übersetzt  
von Iris Halbritter

*Ansata*

*Für Blair, der nie sein Licht unter den Scheffel stellte.*

LASS NICHTS UND  
NIEMANDEN  
DAS LICHT DIMMEN,  
DAS IN DEINEM  
INNEREN LEUCHTET.

Maya Angelou

# INHALT

Vom Universum an mich – und an dich	13
Einführung	16
Steige empor, Schwester, steige empor	19
Sonn dich im Licht	21

## Teil I – Ich musste alles verlieren, um mich zu finden

Blast den Suchtrupp ab, ich war die ganze Zeit in mir	24
Der Tiefpunkt – oder was ich dafür hielt	26
Aufgeknackt	28
Das Fundament bröckelt	30
Wie ich Gnade finde – und Grace	33
Leben im Licht	36
Erwachen	38
»F*** dich, Gott!«	43

## Teil II – Knipse dein Licht an

Erinnere dich	47
Willkommen im Zeitalter des Lichts	50
Du bist aus einem bestimmten Grund hier	51
Du bist Licht	53
Dein authentisches Selbst ist dein Licht	55
Brief Nummer 1 an einen Lichtarbeiter	57
Dein Licht ist ansteckend	59

Was, zum Henker, ist ein Lichtarbeiter?	60
Die Doppelmission	63
Deine Seelenaufgabe	65
Du arbeitest schon viele Leben lang an dir	70
Das Ego, die Seele und der Geist	73
Du bist göttlich	76
Einssein versus Alleinsein	78
Wir haben uns unsere Eltern ausgesucht	83
Ich spreche zu dem Teil von dir	87
Dein innerer Guru weiß es am besten	88
Unecht sein hat keine Chance mehr	90
Lockere deinen Griff	93
Die Welt braucht dich aufgeknackt	95
Ich bete dafür, dass du den Tiefpunkt erreichst	96
Dein Leid wurde dir nicht angetan, sondern für dich getan	97
Du hast schon viele Leben lang dafür geübt	98
Lass dich nicht dadurch definieren	100
Kehr heim zu dir selbst	103
Wann hast du aufgehört, du zu sein?	105
Du arbeitest bereits daran	106
Sorg dafür, dass du erfüllt bist	107
Wir wollen alle nur gesehen werden	109
Sieh das Licht in anderen	113
Die Angst, gesehen zu werden	114
Dimm nicht dein Licht, um dich anzupassen	115
Menschen, die nicht mit deinem Licht klarkommen	116
Spiegel	118
Du spielst die Hauptrolle in deinem Leben	119
Wer bin ich?	121
Wer bist du?	123
Frag den Teil von dir, der Bescheid weiß	125
Spring in dich selbst hinein	126
Stell dich dem nagenden Gefühl	128
Kümmere dich um deinen Schmerz	130



Du wirst dein Leben nicht verpassen	131
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	132

### Teil III – Arbeite an deinem Licht

Deine Seele ruft dich unentwegt	135
Es ist schwerer, den Ruf zu ignorieren, als darauf zu reagieren	137
Seelenberufung	139
Du wurdest wissend geboren	140
Jeder hat einen geheimen Traum, und nur wenige wollen berühmt werden	142
Beruf versus Berufung	144
Deine Schatzkiste an Gaben	148
Die unendliche Gabenliste	152
Du musst nicht bei der Stange bleiben	153
Gebet zum Loslassen	155
Schattenberufungen	156
Schüttle es ab!	158
Mehrere Berufungen	159
Die Punkte fügen sich am Ende zusammen	160
Widme dein Leben einem Zweck	162
Frag den Teil von dir, der Bescheid weiß	164
Was bringt dich zum Leuchten?	166
Bringt es dich zum Leuchten?	170
Du bist so wie deine Vorbilder	171
Gib dir selbst Anerkennung	174
Zu Hause ist es am schönsten	176
Deine größte Angst ist der Torhüter zu deiner höchsten Berufung	178
Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ...	181
Gebet zum Ausdehnen	182
Was kann schlimmstenfalls passieren?	183
Fünf Menschen	184
Kleine Übung zu deiner höchsten Berufung	186

Moneten	187
Das Universum fängt dich auf	188
Fang an, bevor du bereit bist	190
Spring direkt hinein	193
Tu jeden Tag ein Ding	195
Tanz einfach extraschnell	196
Sei nicht auf das Ergebnis fixiert	199
Tu es einfach und leuchte	200
Du bist bereit	203
Erlaubnis erteilt	204
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	205

#### Teil IV – Leben im Licht

Das Licht in den Körper integrieren	209
Tägliche spirituelle Übung	213
<i>Light-Sourcing-Meditation</i>	216
Lichtbad	219
Ruf dich selbst nach Hause	221
Zurück zur Mitte	223
Lieber Gott	225
Improvisierte Tanzpause	227
Atme tief durch	229
Wer bringt dich zum Leuchten?	231
Wo steckt deine Energie?	232
Sei der Leuchtturm, nicht die Elektrizität	236
Soziale Medien als Tempel	238
Wähle einen höheren Gedanken	240
Bastle eine Schwingungstafel	241
Mach dein Leben zu einem wandelnden Gebet	243
Deine geistigen Helfer warten	245
Investiere ins Wachstum deiner Seele	248
Stell dir ein Team von Unterstützern zusammen	249

Errichte einen Altar	251
Lass genug Platz für Gnade	253
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	254

## Teil V – Sei das Licht

Dein Licht wird hier gebraucht	257
Du bist du (#DBD)	258
Die Welt braucht dich	260
Stell dich in den Dienst von etwas	262
Bitte nutze mich – ein Gebet	266
Du <sup>©</sup>	267
Geh voran, statt zu folgen	269
Akzeptiere deine Marotten	271
Meine Liste von Marotten	273
Ruf deine Leute herbei	274
Mach deinen Geist zu deiner Marke™	277
Dein Stamm erwartet dich	280
Du bist deine Botschaft	282
Such dir deinen Titelsong aus	284
Schreib deinen eigenen Slogan	286
Oute dich als spirituell	288
Bring dein Leben in Übereinstimmung	290
Sei ein JA	292
Twitter-Profile und Platzprobleme	293
Schwingungen sind das beste Marketinginstrument	294
Du <sup>©</sup> – deine authentische Stimme	297
Du <sup>©</sup> – dein authentischer visueller Stil	301
Es geht nicht um dich	304
Du bist nicht für jeden etwas	307
Sei einverstanden mit dir selbst	308
Sei ein freier Kanal für Kreativität	310
Ruf deine Muse an	312

Briefe an dein Selbst	314
Die Stimme deiner Seele	316
Sprich lauter, ich kann dich nicht hören	319
Richte andere auf, statt sie niederzumähen	320
Wenn du mit jemandem konkurrierst ...	321
Sei ein Ermutiger	323
Es ist genug Platz für alle da	324
Die Entmystifizierung der Mystikerin	326
Die Mystikerin steigt immer weiter empor	328
Dein Herz ist dehnbar	329
Lass dich vom Universum unterstützen	330
Ausdehnung und unendliches Wachstum	332
Es wird Zeit vorzutreten	335
Du wurdest nicht für den Spielfeldrand geboren	336
Du gehst voran	338
Brief Nummer 2 an einen Lichtarbeiter	340
Die Armee des Lichts sucht immer Rekruten	342
Vielen Dank	344
Eine Sache	345
Sonn dich noch mehr im Licht	346
Meine Empfehlungen	348
Mein Dank geht ...	350

## VOM UNIVERSUM AN MICH – UND AN DICH

Zuhören ist eine Sache. Nach dem Gehörten zu handeln eine ganz andere. Als ich dem Ruf meiner Seele erstmals Gehör schenkte, fehlten mir der Mut, die Zuversicht, die innere Stärke und die praktischen Möglichkeiten, um diesen Ruf zu hören. Geschweige denn mein Leben danach auszurichten. Es fehlten noch einige Puzzleteile, und ich musste erst noch eine Reise hinter mich bringen. Ich rief das Universum und spirituelle Lehrer an, mir zu helfen. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner Reise.

Du kannst es in einem Rutsch durchlesen, dir ein Kapitel pro Tag vornehmen oder zufällig eine Seite aufschlagen, um dort sofort Rat zu finden. Im ganzen Buch findest du »ARBEITE-AN-DEINEM-LICHT«-Übungen, Mantras und Affirmationen. Ich habe sie entwickelt, damit du den Ruf deiner Seele nicht nur *hörst*, sondern auch danach *handelst*.

Auch wenn ich es war, die diese Seiten geschrieben hat, kann ich doch das Verdienst dafür nicht allein in Anspruch nehmen. Sie sind eine Mischung aus der Reise eines Mädchens (das wäre meine), gechannelten Botschaften aus dem Universum und von den *Lichträten*. Aus den Lektionen meiner Lehrer sowie den Gedichten, Gebeten und ermutigenden Worten, die ich selbst am meisten gebraucht habe.

Es gibt kein einziges Wort, das die herrliche, alles erleuchtende Präsenz beschreibt, die uns alle miteinander verbindet. Um es wenigstens zu versuchen, habe ich die Begriffe »Quelle«, »Universum«, »Licht«, »Gott« und »Gnade« benutzt. Falls dir das Wort, das ich in einem bestimmten Zusammenhang verwende, nichts sagt, tausch es einfach gegen ein anderes der eben genannten Wörter aus.

Außerdem verwende ich den Begriff »Lichtarbeiter«. Damit bezeichne ich jemanden, der sich bewusst dafür entscheidet, dem Ruf des Geistes / der Seele / der Quelle / des Lichts ... zu folgen und ihn wichtiger zu

**DIE WELT WIRD  
DURCH DIE WESTLICHE  
FRAU GERETTET  
WERDEN.**

DER DALAI LAMA



## EINFÜHRUNG

*»Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann. Tatsächlich ist dies die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.«*

MARGARET MEAD

Auf der Friedenskonferenz in Kanada im Jahr 2009 sagte der Dalai Lama: »Die Welt wird durch die westliche Frau gerettet werden.« Das war ein Handlungsauftrag an alle Frauen in der gesamten westlichen Welt. Dieses Buch ist eine Antwort auf diesen Auftrag.

Es ist ein Buch für eine neue Art von Frauen und Männern, die hier sind, um helle Lichter in der Welt zu sein: moderne Lichtarbeiter, die auf der Seelenebene beschlossen haben, zu dieser Zeit in der Geschichte hier zu sein, um uns ins Zeitalter des Lichts zu führen. Dieses Licht steht unter der Führung des Geistigen und des göttlich Weiblichen. Ich weiß das, weil ich eine von ihnen bin, und weiß, dass ich nicht allein bin.

Die Zeit, in der wir leben, wurde von Mystikern und Weisen aller Zeitalter vorhergesagt. Es ist eine Ära in der Geschichte, in der wir alle dazu aufgerufen sind, unser wahrhaftigstes, hellstes, authentischstes Selbst anzunehmen und emporzusteigen.

Um im Zeitalter des Lichts zu bestehen, muss alles in unserem Leben ein authentischer Ausdruck davon sein, wer wir wirklich sind. Es findet ein globaler Wandel statt, in dem mangelnde Authentizität keine Chance mehr hat. Es wird schwerer, an Beziehungen, Berufen, Marken und anderen Dingen festzuhalten, die nicht im Einklang mit dem Fluss des Universums – und unserem wahren Selbst – stehen. Es ist, als ob

unser inneres und äußeres Fundament Stück für Stück wegbricht, damit wir uns wieder mit dem authentischen Licht in unserem Inneren in Verbindung bringen. Damit wir wieder mit dem Universum im Einklang sein können. Dieses Auseinanderbrechen wird erst dann aufhören, wenn unsere innere und äußere Welt endlich übereinstimmen.

Anscheinend über Nacht brach mein ganzes Leben zusammen – so sehr ich mich auch bemühte, alles zusammenzuhalten. Alles, was auf Angst, Bedürftigkeit, Zwang, Kontrolle oder mangelnder Authentizität beruhte, konnte nicht überleben.

Wir haben zu lange in einer patriarchalischen Gesellschaft gelebt, in der die egoistischen Kräfte der Furcht, des fehlenden Bewusstseins, der Trennung und Kontrolle im Vordergrund standen. Während dieser Zeit gab es unglaubliche Fortschritte in der Technologie, im Lebensstandard und in der Bildung. Und dennoch sind wir heute depressiver und einsamer als je zuvor.

Das Patriarchat hinter sich zu lassen, bedeutet nicht, dass das Weibliche nun über das Männliche herrschen soll. Es geht vielmehr darum, einen ausgewogeneren Zustand herzustellen, in dem wir unser authentisches Wesen annehmen und erkennen, dass wir alle miteinander verbunden sind. Dass wir ein Teil eines größeren Ganzen sind. Das emporsteigende Weibliche findet man gleichermaßen in Männern wie in Frauen. Wenn ich »sie« oder »Schwester« sage, spreche ich zu dem mitfühlenden, beschützenden, intuitiven und bewussten weiblichen Teil in uns allen. Dieser Teil erwacht rapide in uns allen, und ich lade ihn ein emporzusteigen.

Der Planet ist in einem Zustand, in dem wir einfach nicht so weitermachen können wie bisher. Mutter Erde ruft das Erwachen eines neuen Bewusstseins aus, damit wir auf diesem herrlichen Planeten, den wir unser Zuhause nennen, überleben können. Einen Wandel von der Aggression zum Mitgefühl, von Fakten zur Wahrheit, von der Furcht zur Liebe, von der Trennung zum Einssein. Vom nicht hinterfragten Dogma zum Glauben, von der linken Gehirnhälfte zur rechten, vom Krieg zum Frieden, vom Zwang zum Einklang. Vom fehlenden Bewusstsein zum Bewusstsein.



Wir alle haben ein Licht in uns, das nur darauf wartet, uns nach Hause zu führen. Es ist die Bestimmung unserer Seele, dieses einzigartige Licht auf die Art zum Leuchten zu bringen, zu der nur wir selbst in der Lage sind. Indem wir das tun, springt der Funke auf jemand anderen über und inspiriert ihn, das Gleiche zu tun.

Wir alle sind dazu aufgerufen, den tiefsten Regungen unserer Seele zu folgen und unser ganzes Leben danach auszurichten. Wenn wir das tun, können wir eine neue Phase der Weltgeschichte einläuten. Wir leben in einer Zeit, in der die männlichen und weiblichen Energien wieder ins Gleichgewicht kommen und wir die Verbundenheit aller lebenden Wesen erkennen.

Während jeder Einzelne von uns sein Licht entfacht, zünden wir mühelos einen Funken in anderen und steigen so alle gemeinsam empor.

Ich glaube, dass wir so die Welt verändern können – eine bewusste, authentische Person nach der anderen.

Und ich glaube auch, dass du hier bist, um dabei mit voranzugehen.  
Steige empor, Schwester, steige empor.



## **STEIGE EMPOR, SCHWESTER, STEIGE EMPOR**

Wenn deine Pläne und Vorhaben und Hoffnungen  
und Träume flehen, dass du sie loslässt.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn dein Leben, das du dir so bewusst  
geschaffen hast, um dich herum zerfällt.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn deine Seele schwer ist und dein Herz gebrochen.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn du dein Bestes gegeben hast, und es nicht genug war.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn du geschlagen und besiegt wurdest  
und dich weit weg von zu Hause fühlst.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn du in tausend Stücke zersprungen bist  
und nicht weißt, welches Stück wohin gehört.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn du geliebt und verloren hast. Und dann wieder verloren.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn deine Flügel gestutzt wurden,  
du entmutigt bist und nur noch ein Flüstern hörst.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Wenn du deine Berufung endlich um Gnade bittest  
und keine Ahnung hast, wo du anfangen sollst.

**Steige empor, Schwester, steige empor.**

Steige für dich empor. Und steige für mich empor.  
Denn wenn du emporsteigst, machst du den Weg heller für Sie.



## SONN DICH IM LICHT

Ich möchte alles tun, was in meiner Macht steht, um dein Emporsteigen zu unterstützen. Meine Vision für *Dein Licht steht dir gut* reicht weit über diese Seiten hinaus. Hier liste ich ein paar Möglichkeiten auf, mit denen du dich noch mehr im Licht sonnen kannst.

### **www.LightIsTheNewBlack.com**

Besuch meine Website. Dort findest du kostenlose Meditationen, Techniken, Interviews und Geschenke.

### **LightIsTheNewBlack**

Teile das Licht mit anderen auf *Twitter* – unter dem Hashtag *#LightIsTheNewBlack*.

### **Light-Sourcing-Meditation**

In diesem Buch komme ich immer wieder auf meine *Light-Sourcing-Meditation* zu sprechen. Wenn du eine große Veränderung in deinem Leben herbeiführen willst, kannst du sie gratis (*yeah!*) auf [www.lightisthenewblack.com](http://www.lightisthenewblack.com) herunterladen. Probiere sie 21 Tage lang aus. Du wirst förmlich dabei zusehen können, wie sich das Universum auf dich zubewegt.

### **Dein Licht-steht-dir-gut-Soundtrack auf Spotify**

Besorg dir Licht für deine Ohren! Mit der kostenlosen Playlist auf [www.lightisthenewblack.com](http://www.lightisthenewblack.com) kannst du die Musik beim Lesen immer wieder abspielen.

Teil I

**ICH MUSSTE  
ALLES VERLIEREN,  
UM MICH ZU FINDEN**

Die Reise eines Mädchens



## BLAST DEN SUCHTRUPP AB, ICH WAR DIE GANZE ZEIT IN MIR

Wir alle besitzen ein inneres Licht, das nur darauf wartet, uns nach Hause zu führen. Und manchmal knipst das Universum alle anderen Lichter aus, sodass uns nichts anderes übrig bleibt, als unser eigenes Licht zu finden. Vielleicht kennst du das ja? Bei mir war es jedenfalls so.

Solange ich zurückdenken kann, wusste ich tief in meinem Inneren, dass ich aus einem ganz bestimmten Grund hier bin. Ich wusste, dass ich einen Lebenszweck, eine Berufung habe, aber das Ganze setzte mich unglaublich unter Druck. Es war, als würde ich mit einer Riesenlast auf meinen Schultern herumlaufen. Ich fühlte mich, als ob ich dringend etwas Wichtiges zu tun hätte und mir die Zeit davonlief.

Du kennst doch das Gefühl, wenn du eine bestimmte Arbeit oder Aufgabe über das Wochenende erledigen musst und nicht zur Ruhe kommst, bis sie abgehakt ist?

Dieses Gefühl hatte ich die ganze Zeit. Als ob da etwas wäre, das ich vergessen hatte. Ein leises Flüstern, das ich nicht verstand. Dieses Gefühl nagte an mir: Es war da, wenn ich zu Bett ging, es war da, wenn ich mitten in der Nacht aufwachte, und es war da, wenn ich morgens aufstand.

Ich hatte den Großteil meines Lebens damit verbracht, außerhalb meiner selbst nach Antworten zu suchen. Ich griff nach allem, was ich in die Hände kriegen konnte, um dieses unterschwellige Gefühl von Schmerz, Sehnsucht und Verlangen zu lindern. Und um den Ruf meiner Seele zu ersticken, der mir sagte, dass mir etwas fehlte. Dass es da noch etwas anderes gab.

Ich suchte meine Zuflucht in Beziehungen, Karriere, Reisen, Essen, Alkohol und Nachtleben, aber nichts davon stellte mich richtig zufried-

den. Ich reiste bis ans andere Ende der Welt, um irgendetwas zu finden, das ich nicht benennen konnte ...

Ich drängte, strengte mich an und kontrollierte, anstatt zuzuhören, zu vertrauen und zuzulassen. Es musste erst mein ganzes Leben einstürzen, bevor ich erkannte, dass alles, wonach ich suchte, bereits in mir drin war.

**Meine Seele hatte schon immer nach mir gerufen.  
Ich blickte bloß in die falsche Richtung.**



## DER TIEFPUNKT – ODER WAS ICH DAFÜR HIELT

Als das Jahr 2011 nahte, hatte ich das Gefühl, dass mein Leben nur noch von einem seidenen Faden zusammengehalten wurde und der Turm jeden Augenblick einstürzen würde.

Ich, die ich ursprünglich aus Australien stamme, hatte gerade mein langjähriges Berufsziel erreicht und war mit nur 30 Jahren Creative Director in einer Londoner Werbeagentur geworden. Doch als dieser Traum endlich wahr wurde, fühlte ich gar nichts. War das denn nicht das, wofür ich so hart gearbeitet hatte? Wofür hatte ich so viel geopfert? Über Nacht wurde mir klar, dass mein Beruf nicht mehr zu meiner Seele passte.

Meine Beziehung zu dem Mann, mit dem ich über zehn Jahre zusammen gewesen war, lag in den letzten Zügen, aber ich weigerte mich, mir dies einzugestehen. Matt und ich hatten uns an der Universität kennengelernt. Er war kreativ, sensibel und witzig, seine coole Lässigkeit war unheimlich attraktiv, und ich hatte mich sofort in ihn verliebt.

Die ersten Jahre waren wundervoll, aber im Laufe der Zeit wurde alles immer komplizierter und verfahrenener. Matt litt schon seit einigen Jahren unter chronischen Depressionen. Wir lebten in London, weit weg von unseren Familien, die uns hätten unterstützen können. Und wir weigerten uns, der Realität ins Auge zu blicken.

Ich gestand mir nicht ein, dass unsere Beziehung längst kaputt war. Ich versuchte tausendmal, sie wieder zu kitten, anstatt es einfach zu akzeptieren. Meine Gabe, das Potenzial in jedem Menschen zu sehen, nutzte in diesem Fall keinem von uns beiden etwas.

Je schlimmer es wurde, desto stärker bemühte ich mich, alles zu retten. Je stärker ich alles zu retten versuchte, desto mehr ignorierte ich den



Ruf meiner Seele. Je mehr ich den Ruf meiner Seele ignorierte, desto mehr geriet ich aus dem Fluss mit dem Universum. Je mehr ich aus dem Fluss mit dem Universum geriet, desto einsamer fühlte ich mich.

Ich hatte seit Jahren keine echte Freude mehr in meinem Herzen gespürt, aber den Gedanken, nicht mehr mit Matt zusammen zu sein, konnte ich nicht ertragen. Wir liebten einander von Herzen, aber eigentlich waren wir eher beste Freunde als Lebensgefährten. Mit jedem Tag fühlte ich mich gefangener und eingesperrter in einem Leben, das ich mir so mühsam aufgebaut hatte. Der Gedanke, mich von dem Menschen zu verabschieden, der mein gesamtes Erwachsenenleben an meiner Seite gewesen war, fiel mir unbegreiflich schwer. Die Angst lähmte mich, dass ich dann ganz allein wäre und nichts Neues Matts Platz einnehmen würde.

Meine äußere Welt stimmte nicht mit meiner inneren Welt überein. Ich war nicht im Fluss mit dem Universum. Ich wusste, dass meine Seele mich dazu aufrief, eine tief greifende Veränderung in meinem Berufsleben vorzunehmen – und meiner Leidenschaft für spirituelle Entwicklung, Intuition und die Reise der Seele zu folgen. Aber ich hatte Angst, mich spirituell zu outen, meiner tollen Karriere und meinem Netzwerk den Rücken zu kehren, nachdem ich für beides so hart gearbeitet hatte.

Jede Nacht wachte ich um 3:13 Uhr auf, schweißgebadet, und rang nach Luft. Ich lag allein im Bett und konnte am Ende des Flurs Matt hören, der immer noch am Computer saß. Meine Einsamkeit war förmlich greifbar. Manchmal kniete ich mich auf allen vieren hin und schluchzte einfach nur hemmungslos. Ich flehte Gott an, ein Wunder geschehen zu lassen und mich dort herauszuholen. Mir fehlte einfach der Mut, es selbst zu tun.



## AUFGEKNACKT

Am 15. April 2011 erfuhr ich kurz nach dem Aufstehen, dass bei Blair, einem meiner besten Freunde, akute myeloische Leukämie diagnostiziert worden war. Mein Herz plumpste durchs Bett, im verzweifelten Versuch zurück nach Australien zu kommen. Blair hatte Zugang zu einem Teil meiner Seele, wie es kein anderer Mensch je gehabt hatte. Bei ihm konnte ich mein wahrstes, größtes, authentischstes Selbst leuchten lassen. Er kannte meine geheimen Träume und hatte selbst ähnliche.

Als wir uns kennenlernten, hatten wir sofort eine Seelenverbindung. Ich habe ihn auf der Stelle geliebt. Blair hatte ein ansteckendes Charisma und war einfach cool. Er hatte keine Angst davor, sein größtes Selbst zu sein, und ermutigte andere, das Gleiche zu tun. Er war jemand, der das Leben liebte, ein außergewöhnlicher Mensch und Freund, mit dem man richtig Spaß haben konnte.

Blair war der Einzige in meinem Alter, mit dem ich offen über mein spirituelles Leben reden konnte. Am Abend als wir uns kennenlernten, stellten wir fest, dass wir beide das gleiche Buch lasen: *Dein Leben im Licht. Heilung durch Selbsterkenntnis* von Doreen Virtue. Wir wollten zusammen Bücher schreiben und die Welt verändern. Aber erst wollten wir beide in unserem jeweils gewählten Beruf erfolgreich werden: er als Schauspieler und ich als Creative Director. Erst dann würden wir unsere Macht dazu einsetzen, die Welt zu verändern.

Im Laufe des 15. April verschlimmerte sich Blairs Zustand. Ich betete für ein Zeichen, ob ich nach Australien fliegen sollte oder nicht. Zwei Minuten später holte ich etwas aus meinem Kleiderschrank. Plötzlich kippte der Schrank um, fiel krachend auf den Boden und leerte seinen kompletten Inhalt vor mir aus. Ich wertete das als Zeichen und nahm den nächsten Flug.

Bis ich im Flugzeug saß, hatte sich Blairs Zustand so sehr verschlechtert, dass die Ärzte ihn in ein künstliches Koma versetzten. Während des langen Fluges nach Hause – irgendwo über Europa und dem Nahen Osten – spürte ich Blairs Anwesenheit körperlich. Ich konnte regelrecht fühlen, wie das Gewicht seines Körpers gegen meinen drückte. Ich roch sein Rasierwasser und spürte, wie seine warmen Lippen mich auf die Stirn küssten. Er legte mir die Hand auf den Brustkorb und besänftigte mein schmerzendes Herz. In diesem Moment wusste ich, dass er tot war.

Jahre zuvor hatten wir eine Vereinbarung getroffen: Derjenige, der zuerst starb, würde den anderen sofort besuchen kommen, damit er wüsste, dass alles in Ordnung und er gut im Jenseits angekommen war.

Für jemanden in meinem relativ jungen Alter hatte ich schon ziemlich viele Todesfälle erlebt. Aber das hier war etwas anderes. Blair war etwas anderes. So war das nicht geplant.

Ich fiel in ein tiefes dunkles Loch der Trauer, aus dem mich niemand herausholen konnte.

Ein paar Monate später verloren wir plötzlich noch einen anderen lieben Freund aus demselben engen Freundeskreis.

Das Universum ließ nicht locker.

Ich fühlte mich betrogen, war verbittert und wütend. Ich hatte keine Kraft mehr zu kämpfen. Ich wollte eine Wiedergutmachung von Gott.

Obwohl Matt und ich uns gegenseitig bei der Trauer um unsere Freunde unterstützten, beschlossen wir an einem Sonntag im Oktober – kurz nachdem wir meinen 30. Geburtstag gefeiert hatten –, unsere Beziehung zu beenden. Und ehe ich wusste, wie mir geschah, sah ich ein schwarzes Taxi in der Ferne verschwinden. Es brachte den Menschen weg, mit dem ich mein ganzes bisheriges Erwachsenenleben verbracht hatte – die Straße hinunter, auf die andere Seite der Welt und aus meinem Leben.

Der Winter nahte. Ich war allein, unerreichbar und weit weg von zu Hause.



## DAS FUNDAMENT BRÖCKELT

Das Einzige, was mich durch die folgenden Monate brachte, war die Arbeitsmoral, die mir meine Eltern eingepfht hatten. Ich hatte mir meine Eltern gut ausgesucht.

Die Trauer schlug aus dem Nichts zu: an meinem Schreibtisch, in der U-Bahn, im Supermarkt, wenn ich die Straße entlangging.

Meine Familie und Freunde redeten mir zu, nach Australien zurückzukehren, aber tief in mir drin wusste ich, dass dies etwas war, dem ich mich allein stellen musste. Ich musste mich in die dunkelsten Tiefen vorwagen und selbst wieder herausfinden.

Um einen Neuanfang zu machen, zog ich in eine Wohnung im Londoner Stadtteil Notting Hill. Innerhalb einer Woche stellte ich fest, dass selbst meine neue Bleibe auseinanderfiel. Das Fundament des Gebäudes bröckelte buchstäblich um mich herum weg.

Alle Mauern, die mich umgaben, mussten erneuert werden. Die Ironie an der Sache entging mir nicht. Die Welt war mein Spiegel.

Eines Nachts wurde mir alles zu viel, und ich war nahe dran aufzugeben. Tränen flossen mir unaufhaltsam über das Gesicht. Plötzlich barsen auch noch die Wasserrohre und verwandelten mein Zuhause in ein stinkendes Meer wässriger Verzweiflung.

Ist das dein Ernst, Universum?

Ich fand mich auf dem durchnässten Teppich wieder, in totaler Kapitulation, und betete – flehte vielmehr – um Gnade. Es hatte nicht im Geringsten etwas Anmutiges an sich und hörte sich etwa so an:

»Gott ..., bitte hilf mir.

Bitte, Gott, hilf mir.

Im Ernst, ich gebe auf.

ICH GEBE AUF.

ICH GEBE VERDAMMT NOCH MAL AUF.

Verdammt, ich weiß nicht, was du von mir willst.

Ich kann nicht mehr.

BITTE, GOTT, HILF MIR, VERDAMMT!

WAS, ZUM TEUFEL, SOLL ICH BLOSS TUN?«

Da hörte ich plötzlich ganz deutlich die Worte: *Geh nach Chicago.*

Gefolgt von einem Gefühl absoluter Ruhe und Erleichterung.

Ich dachte: Chicago? Was zur Hölle soll in Chicago sein?

Ich zermartete mir das Hirn. Der einzige Mensch, den ich in Chicago kannte, war meine Lehrerin Sonia Choquette, bei der ich in den vorangegangenen vier Jahren in London gelernt hatte. Ohne meinem Kopf Zeit zu geben, sich einzumischen, sah ich auf ihre Website und schrieb ihrem Assistenten eine E-Mail. Er schrieb mir sofort zurück, dass in einer Woche in Chicago eine Lehrerfortbildung stattfinden sollte. Sie war eigentlich nicht für die Öffentlichkeit gedacht, aber es gab noch einen freien Platz, den mir Sonia gerne geben wollte.

Mein Verstand sagte: Du hast in 14 Tagen einen großen Kampagnenstart in der Agentur. Du hast keinen Urlaub mehr. Deine Wohnung fällt auseinander. Du bist ein emotionales Wrack. Willst du wirklich, dass andere Leute dich so sehen? Pah, und überhaupt – Lehrerin? Was glaubst du, wer du bist? Du willst eine Ausbildung zur spirituellen Lehrerin machen, wenn du noch nicht einmal dein eigenes Leben in den Griff kriegst?

Meine Seele flüsterte: *Geh nach Chicago.*

Ich wusste, dass mein Leben nicht mehr lebenswert war, wenn sich nicht etwas änderte. Daher bat ich: »Wenn ich wirklich gehen soll, sende mir einen Beweis, und zwar einen guten.«

Ich drehte den Hauptwasserhahn zu, schrieb eine SMS an meinen Vermieter, wechselte meinen nassen Schlafanzug und ging wieder in mein halb schwimmendes Bett.

Am nächsten Morgen erhielt ich eine SMS von meinem Vermieter. Er schrieb, dass er jemanden gefunden hatte, der die Wohnung renovieren würde. Allerdings müsste ich dazu eine Woche lang ausziehen (genau die Woche, in der die Lehrerfortbildung in Chicago stattfand). Er

entschuldigte sich vielmals und sagte, ich müsste für den nächsten Monat keine Miete zahlen (das entsprach den Kosten für die Kursgebühr plus Flug). Er würde außerdem während dieser Zeit für ein Hotel meiner Wahl aufkommen (mein Hotel in Chicago).

Gut gemacht, Universum!

Trotzdem war da noch der Kampagnenstart ...

Als ich eine Stunde später im Büro ankam, erfuhr ich, dass die Kampagne wegen eines PR-Skandals verschoben worden war. Und jetzt halt dich fest: Der CEO schlug mir vor, frei zu nehmen, solange es noch ruhig war. Ich solle lieber bereitstehen, sobald der PR-Skandal – in einem Monat oder so – abgeebbt wäre.

Verdammt gut gemacht, Universum!

Ich verstand den Wink mit dem Zaunpfahl, buchte sofort meinen Flug und setzte mich – zum ersten Mal seit langer Zeit – auf den fliegenden Teppich. Ich vertraute einfach darauf, dass er mich an einen guten Ort führen würde.



## WIE ICH GNADE FINDE – UND GRACE

Von dem Moment, als ich ins Flugzeug stieg, bis zu dem, als ich in Chicago vor dem Kaminfeuer saß und mein wassergetränktes Herz trocknete, fühlte ich mich genau am richtigen Platz. Ich konnte spüren, wie mich Blair anfeuerte. Es war, als wäre ich die Heldin eines Films, den ich schon einmal gesehen hatte. Wie ein Déjà-vu auf Steroiden. Als ob ich vom Leben gewiegt werden würde. Ich schlief zum ersten Mal seit ewigen Zeiten wieder eine ganze Nacht durch und erwachte, obwohl mir das Herz noch immer schwer war, mit einem neuen Hoffnungsschimmer.

Am nächsten Abend saß ich, nach einem langen Tag, vor dem Sänger Gurunam Singh und seinem sexy Drummer Chris Maguire, die für uns meditative Musik spielten.

Nachdem ich ein paar Liedern gelauscht und eifrig mitgesungen hatte, öffnete sich mein Herz noch etwas mehr. Durch den Spalt lugte schüchtern meine Seele hervor. Gurunams Blick begegnete meinem, und ich konnte fühlen, wie er meine Seele hielt. Mir stand die heilsamste Erfahrung meines Lebens bevor. (Besuch [www.lightisthenewblack.com](http://www.lightisthenewblack.com), um seinen von Gnade erfüllten Song herunterzuladen!) Er sang:

Gib all deine Hoffnungen und Träume auf.

Gib all deine Pläne und Vorhaben auf.

Gib die Angst vor der Dunkelheit auf,  
wenn du vom Licht umgeben bist.

Gib die Angst auf, dich zu irren, und das Bedürfnis,  
Recht zu haben. An Dich, an Dich, an Dich, an Dich. An Dich, an  
Dich, an Dich, an Dich.

An Dich, an Dich, an Dich, an Dich.

Ich übergebe alles, was ich bin, an Dich.

In diesem Moment erkannte ich, wie viel Zeit ich damit vergeudet hatte, mein Leben zu kontrollieren und etwas erzwingen zu wollen. Ich war vollkommen erschöpft, weil ich so lange verzweifelt versucht hatte, alles zusammenzuhalten. Ich hatte keine Kraft mehr zu kämpfen, und es war an der Zeit, die Zügel aus der Hand zu geben.

Während Gurunam weitersang, trauerte ich um Blair. Ich trauerte um das Ende meiner Beziehung zu Matt. Ich trauerte um die Familie, die es nie geben würde, und die Tochter, die ich nie kennengelernt hatte. (Ich hatte ein Jahr zuvor eine Fehlgeburt erlitten.) Ich weinte um meine innere Stimme, die ich so lange ignoriert hatte. Ich weinte um all die Jahre, die ich als der männliche Teil von mir selbst verbracht hatte – strebend und kämpfend –, anstatt mich vom Leben tragen zu lassen. Ich weinte bitterlich um die ausgelassene Frau in mir, die sich danach sehnte, in Erscheinung zu treten. Ich trauerte um all die Zeit, in der ich alles außerhalb meiner Selbst gesucht hatte – wo ich doch bloß in mich hätte hineinsehen müssen. Ich schluchzte wegen des Lichts tief in meinem Herzen, das immer noch hell leuchtete – so sehr ich auch versucht hatte, es auszulöschen.

Meine Vergangenheit, meine Gegenwart, aber hauptsächlich meine Zukunft – ich trauerte um alles. Und während dieser drei Minuten und 30 Sekunden gab mein Ego schließlich auf und bat meine Seele, die Führung zu übernehmen.

In diesem kurzen Moment berührte ich etwas in meinem Inneren, was nur als Gnade beschrieben werden kann. Ich gab mich hin. Ich berührte Gott. Oder vielmehr empfing ich Gott, der mich berührte. Ich kam nach Hause. Ich erkannte, dass ich – obwohl ich mich von allem getrennt fühlte – in Wahrheit Teil eines größeren Ganzen war. Ich war eins mit allem und daher niemals wirklich abgetrennt oder allein.

Ich merkte, dass ich nur deshalb das Gefühl gehabt hatte, nicht unterstützt zu werden, weil ich mich selbst nicht unterstützt hatte. Ich hatte mich nur deshalb allein gefühlt, weil ich den Ruf meiner Seele ignoriert hatte. Und zum ersten Mal konnte ich über meinen elenden Zustand hinaussehen und das überreiche Licht der Gnade wahrhaft spüren.



Ich erfuhr (und erinnerte mich gleichzeitig daran), wer ich wirklich war. Als ob das Innerste von mir, das bereits Bescheid wusste, sagte: *Ja, dort entlang.*

Ich erlebte, wie ich zu meinem authentischen Selbst heimkehrte, anders als je zuvor. Ich fühlte, wie meine Seele jubelte.

Als Gurunam sein nächstes Lied sang, *The Grace of God* (Die Gnade Gottes), hatte ich einen Aha-Moment. Endlich verstand ich, wonach ich die ganze Zeit gesucht hatte.

Schon mein ganzes Leben lang war ich merkwürdig fasziniert gewesen von dem Phänomen, das man »nomen est omen« nennt – das heißt, wenn der Name eines Menschen zu seiner Berufung oder seinem Lebenszweck passt wie ein Wink des Himmels. So war William Wordsworth Schriftsteller, Larry Speakes Redner im Weißen Haus, Tracey Cox Sextherapeutin und Lisa Messenger die Gründerin des *Collective Magazine*. Ich hingegen hatte mich von meinem Namen immer ein bisschen verraten gefühlt. Rebecca bedeutet auf Hebräisch so viel wie »verknottete Schnur« oder »zubinden«.

Ich wollte kein zugebundener Sack sein und mit Sicherheit auch keine verknottete Schnur. Doch dann traf es mich wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mein ganzes Leben damit verbracht, nach Bedeutung zu suchen. Danach, mich selbst von diesem verknotteten Bündel von Gedanken zu lösen, das mich ausmacht – MICH.

Mein Nachname, Campbell, stammt aus Schottland und bedeutet »schiefer Mund« – was bestenfalls für mangelnde Authentizität steht. In Anbetracht dessen, wie lange ich meine innere Stimme ignoriert und meine Spiritualität vor anderen verborgen gehalten hatte, traf das ziemlich gut zu. Aber dort – peng! – genau in der Mitte stand noch mein zweiter Vorname ... Grace. Das englische Wort für Gnade.

Ohne dass ich es merkte, war Gnade genau das, wonach ich mein ganzes Leben lang gesucht hatte. Und dabei war sie die ganze Zeit in mir. Ich hatte im Norden, Süden, Osten und Westen gesucht. Ich hatte mich bemüht, alles zu kontrollieren, zu erzwingen und geschehen zu machen. Dabei musste ich doch nur dem leisen Ruf meiner Seele nachgeben und mich vom Licht der Gnade führen lassen.

