


# Intuitiv leben

Ein Tag im Garten





*Der Garten erwacht zum Leben – in einer Ecke blüht die Brennnessel,  
in einer anderen fliegt ein Schmetterling von einem Möhrenkraut auf.  
Der Apfelbaum trägt dicke, rotgelbe Früchte und die Amsel sitzt in seinen Ästen  
und singt ihr Lied. Die Weisheiten der Natur. Die Natur fordert dich auf  
immer im Jetzt zu sein, dich mit der Natur zu verbinden, dich zu verbinden  
mit dem, was um dich herum geschieht.  
Die Natur hält alles bereit, was du brauchst.*

Ein Gespräch im Garten zwischen Vanessa Gabor und Uwe Albrecht

**Vanessa:** Herzlich willkommen zu unserem Kongress „Bewusstsein – SichSelbstSein“. Heute haben wir das Vergnügen im Garten von Dr. Uwe Albrecht sein zu dürfen.

## Über das Bewusstsein

**Vanessa:** Dr. Uwe Albrecht ist Arzt, Autor, hat „*innerwise*“ gegründet und hat auf seinem beruflichen Weg ganz viele verschiedene Alternativmethoden gelernt und angewandt.

Und du wirst jetzt darüber selber noch mehr erzählen – oder auch nicht, je nachdem. Meine erste Frage: Was bedeutet für dich denn Bewusstsein, Ich-Selbst-Sein - für dich persönlich?

**Uwe:** Ich mach's ganz praktisch: Ich hab meinen Doktor-Titel in die Mülltonne geschmissen. Als er fertig war und noch nicht verteidigt. Deswegen hab ich ihn nicht.

**Vanessa:** Gut, dann streichen wir ihn.

**Uwe:** Ich hab ein paar Jahre geforscht, alles war fertig und bereits im Briefumschlag eingetütet und hab es dann einfach nicht abgeschickt, sondern in die Tonne geworfen. Die Menschen, die wegen dem Titel kommen, die wollte ich nicht. Mit denen will ich nicht arbeiten, an denen bin ich nicht interessiert.

Und insofern ist das auch Bewusstsein für mich – also mir ehrlich zu bleiben, mir selbst gegenüber treu zu bleiben.

Es ist gerade eine spannende Zeit für mich, weil wir einen großen Marketingstart in den USA haben. In Europa hab ich *innerwise* sehr organisch wachsen lassen über 20 Jahre. Und in den USA besteht gerade die Möglichkeit mit Unterstützung der klassischen Marketing-Methoden vorzugehen. In dieser Situation sich selber treu zu bleiben, sich nicht zu verkaufen, ist eine unglaubliche Herausforderung, aber ich nehme sie gerne an.

Die Marketing-Managerin wollte mich nötigen, gestellte Videos zu drehen. *innerwise* und mich so zu präsentieren, wie die Amerikaner es gewohnt sind. Aber ich mache so etwas nicht. Ich kann authentisch reden, aber ich werde keine Show machen, für keinen in der Welt und ich bin auch nicht zu nicht kaufen. Sondern ich bleibe mir selber treu und authentisch. Und ich glaube, das ist am Ende genau das, was die Menschen berührt. In dem Moment, wo sie merken, dass ich mich verrate für irgendetwas, dann ist die ganze

Arbeit der letzten 20 Jahre für die Katz gewesen.

Das Geschichte in den USA endete damit, dass die Marketing-Managerin entlassen wurde. Mir treu zu bleiben - das ist auch Bewusstsein.

Auf der einen Seite mich selber auszudrücken, aber dieses Selbst auch immer weiser werden zu lassen. Und das geht nur mit richtig saftigen Erfahrungen. Das heißt immer wieder mit voller Kraft ins Schlammloch springen und versuchen zu überleben und sich eine Lösung auszudenken, wenn man drin liegt, die man vorher nicht hatte. Und nur aus dieser Erfahrung heraus entsteht Authentizität. Und dann wird das Unbewusste ins Bewusste gebracht.

*Heckenrose  
Ich befreie mich von allen Kompromissen und erlange  
damit meine Lebensenergie und Lebensfreude zurück.*

## *Über das Unbewusste*

Wenn Klienten zu einer Behandlung kommen, haben sie alle möglichen Wünsche: Gesund sein, ein glückliches Leben, keine Pickel mehr, eine gute Beziehung und ein volles Konto und so weiter. Wenn du dann mit dem Armlängentest, einer Methode, die wie ein Lügendetektor das Unbewusste abfragt, alle diese Wünsche austestest, dann wirst du sehen, dass sie alle maximalen Stress erzeugen.

„Stell dir vor, all deine Wünsche werden wahr!“ und dann teste mit dem Armlängentest. Und dann antwortet der Stress „Hilfe, nein nur das nicht!“

Also bei all ihren Wünschen gibt es irgendwas in ihnen, was sagt: „Nein, nein, nein. Um Gottes Willen. Bloß nicht das.“

Und wenn man dann sagt, stell dir vor es bleibt alles, wie es ist, es wird einfach nicht besser, Pickel, kaputte Beziehung und leeres Konto. Dann sagen die Arme im Test: „Ja, bitte.“

So und da ist natürlich die große Frage, wer sagt hier „Ja, bitte.“ und „Um Gottes Willen es soll mir nicht besser gehen“?

Es ist das Unbewusste.

Und nun wird es richtig spannend: Wenn du die Frage stellst und mit Hilfe des Armlängentestes austestet, welchen Anteil an der Manifestation der Realität das Bewusste und das Unbewusste haben. Das Ergebnis ist, dass das Unbewusste einen Anteil von ungefähr 95%, manchmal auch 99% hat und das Bewussten aber nur 1% bis 5%.

Daran erkenne ich ganz deutlich, ich kann mit meinem Bewussten nicht die Realität erschaffen, sondern das Unbewusste erschafft sie.

Ich glaube, dieses Verhältnis ist eine Art Schutz vor Selbstzerstörung. Ich hab vor vielen Jahren mal einen buddhistischen Mönch in Kanada behandelt. Und wir saßen voreinander und ich wusste gar nicht, warum er eigentlich gekommen war. Er hatte so ein Leuchten, so eine Klarheit, so eine Ausstrahlung, war gesund. Bei mir war das Gefühl da, dass er eigentlich nur gekommen war, um mich zu beschenken. Er brauchte gar keine Behandlung. Aber der hatte ein Verhältnis von 40/60 – Bewusstsein zu Unbewusstem. Meine Idee ist, dass wir, so lange wir so viele negative Gedanken haben, davor beschützt werden müssen, dass diese sich manifestieren. Denn sonst hätten wir uns alle schon gegenseitig umgebracht. Und deswegen ist das Verhältnis bewusst zu unbewusst an der Manifestation der Realität ein Schutz vor Negativität, die manifestieren könnte.

Das bedeutet, je weniger negative Gedanken wir haben, desto mehr Machtanteil kann das Bewusste an der Erschaffung der Realität bekommen. Und desto mehr zieht sich das Unbewusste zurück.

Doch zurück zu dem Fakt, dass das Unbewusste Gesundheit, Glück und Erfolg scheinbar sabotiert.

Und wenn das Unterbewusste sagt: „Ich kann es nicht erlauben, dass es dir gut geht.“, meint es das ja auch nicht böse. Es sagt nur: „Hey, da gibt es noch etwas zu lernen. Wenn du das gelernt hast, sag ich gerne „JA“. Solange bleib ich auch gerne auf meiner Position sitzen und warte. Mir ist das doch egal, ich hab ja keine Schmerzen.“

## *Über das Ego und die Seele*

**Vanessa:** Ich frage das jetzt, damit wir da auch Klarheit haben: Das Unbewusste ist für dich nicht die Seele. Das ist für dich das Ego. Wenn man das so benennen kann.

**Uwe:** Also das Ego ist für mich die Liebe zu mir selbst.

**Vanessa:** Okay.

**Uwe:** Wenn ich mich nicht selbst liebe, kann ich keinen anderen lieben.

Und deswegen: Ich liebe das Ego und es ist von der Urbedeutung des Wortes einfach das „Selbst“, das „Ich“. Das kann ich annehmen und mir sagen: Großartig.

Das Unbewusste ist für mich nicht die Seele. Die Seele ist für mich das, was in diesen Körper eingetreten ist, was ihn belebt. Sozusagen Gott für mich persönlich, wie er sich durch mich persönlich ausdrücken möchte. Das ist für mich die Seele.

Die Dimensionen der Seele zu entdecken ist das wohl Spannendste im Leben.

Ich bin gerade dabei zu verstehen, auf wie vielen Ebenen die Seele existiert. Für mich gibt es einen individuellen Aspekt, der in der Lage ist für eine Zeit in einem Körper zu überleben – eine begrenzte Zeit.

Und dann gibt es für mich auch einen Seelenaspekt, der auch dem Individuellen zuzuordnen ist, aber der nicht an den Körper gebunden ist. Der also die konkreten, den Körper belebenden Seelenaspekte neu und immer wieder erschaffen kann.

Und dann gibt es für mich die übergeordneten Aspekte, die eben nicht mehr ans Individuelle gekoppelt sind.

Damit ist auch die Frage ob es Vorleben gab komplex zu beantworten.

Also dieser untere Aspekt, der im Körper überleben kann, der ist nach einem Mal verbraucht. Der obere Seelenaspekt, der kann sich in mehreren Körpern wieder neu manifestieren.

Und was ist das „Ich“?

## *Über das Ich*

**Vanessa:** Das Unbewusste?

**Uwe:** Ich glaube es ist die Mischung aus allem. Aus dem Bewussten und Unbewussten. Wir müssen nur klar betrachten, welchen Anteil das Bewusste und welchen das Unbewusste einnehmen. Das ist wichtig zu verstehen.

Und bei vielen Menschen ist das Ich auch sehr gespalten. Wenn ich austeste „Ich bin ich.“, dann sollte das immer ein „Ja“ ergeben. Wenn da ein „Nein“ als Antwort auf den Armlängentest kommt, dann ist immer die nächste Frage: „Und wer bist du gerade?“

Das heißt aber noch nicht, dass dann die eigene Seele weg ist.

„Ich bin ich.“ – „Nein.“ und „Meine Seele ist präsent.“ – „Ja.“. Das geht.  
„Ich bin ich.“ – „Ja.“, „Ich bin Uwe.“ – „Nein.“ und „Meine Seele ist da.“ – „Nein.“.  
Dann drückt sich etwas anderes durch mich aus: „Ich bin ich.“ Auch das ist möglich.

Du siehst die Seele im Leuchten der Augen. Wenn du dir neugeborene Kinder anschaust oder noch im ungeborenen Zustand das Licht wahrnimmst, ist das fantastisch. Und dann fünf Jahre später wird es immer weniger, die Augen immer grauer – 20 Jahre später sind sie oft leer. Das bedeutet die Präsenz der Seele lässt im Laufe des Lebens immer mehr nach.

Ziel aller Heilarbeit ist, die Seele wieder in die Präsenz zu bringen und die eigene Identität zu leben.

Die Identität ist wie die Musik, nach der ich tanze. Und wenn diese stimmt, dann passt alles andere auch, denn Leben erschaffen wir auf Basis der Resonanz zu unserer Musik. Wenn ich dann noch meine Lebensaufgabe finde und mich dieser hingeebe und sage: „Lebe, übernimm du.“ kann im Leben nicht mehr viel schiefgehen.

Ein schönes Beispiel ist unser Gespräch. Da gibt es auch keine Agenda, keine Plan, sondern wir quatschen und hören uns zu. Wir geben uns den Worten hin, die sich durch uns manifestieren wollen.

**Vanessa:** Ja. Das ist ja eigentlich sehr einfach.

**Uwe:** Es ist super einfach. Wir müssen diesen bekloppten Willen rauskriegen.



*Walnuss  
Geburt. Neuanfang. Umbruch.  
Ich springe in das Ungewisse.*

# Über die Verantwortung

**Vanessa:** Aber der hat manchmal recht viel Macht, der bekloppte Wille. Und verbündet sich mit Angst und Unsicherheit.

**Uwe:** Naja, sich selbst sein heißt ja auch für sich selbst verantwortlich zu sein. Dann muss ich auch annehmen, dass ich alles im Leben alleine erschaffen habe oder alleine herbeigerufen habe. Und mich dann auch aus herausfordernden Situationen normalerweise alleine wieder heraus arbeiten darf. Diese Verantwortung wollen nicht so viele Menschen übernehmen.

Eines der Systeme, die ich entwickelt habe sieht aus wie ein Donut. Es nennt sich „Lebe Heilspiel“. Ein Donut besteht aus einem Ring aus Teig und einem Loch. Der Ring aus Teig repräsentiert die Kräfte, in die dich die Illusionen hineinziehen wollen: „Komm zu mir, alles ist gut, werde Mitglied dieser Religion...“

Dieser Teig steht für: sicher, warm, geschütztes Wohnen, das Essen wird immer unten durch die Tür durchgeschoben.

Und da man so zu einem Wurm in diesem Ring wird, kann es passieren, dass man sich dabei auch in seinen eigenen Schwanz beißt, wenn man ein Mal herumgekrochen ist. Kommt vor. Aber es ist sicher und bequem.

Es gibt auch die Möglichkeit, aus dem Ring herauszukommen und in das Loch zu gehen. Dann gibt es aber kein geschütztes Wohnen und auch keinen Teig mehr. Wenn du im Zentrum des Loches bist, also 100% in der Eigenverantwortung, dann merkst du plötzlich, dass durch das Zentrum des Donuts hindurch ein Energie-Torus geht.

Wenn du dann diese Energie spürst, merkst du: Wow, das ist wirklich Leben, alles andere ist nur ein Überleben. Leben bitte, nur noch leben. Aber es braucht den Mut, aus dem Teigring, der Sicherheit und Verantwortungsabgabe auszutreten.

Wenn du eine Linie ziehst vom Zentrum des Loches im Donut zum Außenrand des Teigringes, dann kannst du ermitteln, wo auf dieser Linie sich ein Mensch am wohlsten fühlt.

Bei 80% aller Menschen liegt der Punkt im Teigring - sie fühlen sich dort wohl und wollen dort auch nicht weg.

Die kannst du auch nicht herauszerren, die wollen da sein. Nur 20% der Menschen fühlen sich im Loch wohler - wollen Verantwortung und Freiheit leben.

Du kannst die Qualität einer Therapie, eines Coachings daran erkennen, ob sich durch die Arbeit beim Klienten der Wohlfühlpunkt vom äußeren Rand des Teigringes in Richtung Zentrum bewegt hat. Nicht was sich während oder kurz nach der Behandlung an Symptomen verändert, ist wichtig, sondern nur, ob sich die Wohlfühlzone von außen nach innen bewegt hat. Denn diese Zone ist der Punkt der höchsten Stabilität. Und den wird der Mensch immer alleine aufsuchen. Also wenn du ihn künstlich zur Mitte zerrst,



dann wird er trotzdem wieder dahin zurück rollen.

**Vanessa:** Dann geht er zurück, ja.

**Uwe:** Ja. Dann kannst du maximal eine Abhängigkeit von Klienten zum Therapeuten aufbauen. Einmal die Woche die Energie nachladen, bitte. Aber das macht keinen Spaß.

## *Mach es wie Harry & Sally*

**Uwe:** Die meisten können sich nur nicht vorstellen, dass das möglich ist. Kann man das leben? Ist das möglich? Darf man das überhaupt? Mama hat's nicht gelebt, Papa hat's nicht erlaubt, der Pfarrer hat's auch nicht gewollt. Und bei uns im Ort macht es auch keiner so. Darf ich das überhaupt?

Das ist ein ganz spannendes Thema. Der Therapeut heilt ja nicht, er fixt nicht, er bringt nichts in Ordnung, gar nichts. Der Therapeut inspiriert, der Coach inspiriert. Mit seinem eigenen Leben und Sein zeigt er im Grunde nur, dass es möglich ist, das auch selbst zu leben. „Ich schaff es. Wenn du das auch gerne hättest, dann musst du in deinem Leben das Notwendige dafür verändern.“

Es ist wie im Film Harry und Sally. Sally hat einen großartig gespielten Orgasmus im Restaurant. Und nachdem sie gegangen sind, sagt eine ältere Frau am Nebentisch zum Kellner: „Ich hätte gern das gleiche zu trinken, was die Frau auch hatte.“

**Vanessa:** Ich auch.

**Uwe:** So und das ist im Grunde Anstiftung zur Heilung - dieser Harry&Sally-Effekt. Das ist das, was wir als Therapeuten, Coaches usw. machen können: Wir können es leben und damit inspirieren, dass es möglich ist. Alles andere geht gar nicht.

**Vanessa:** Du hast ja auch auf deiner Homepage das sehr schön geschrieben. „Ich mach's für mich und nicht für euch.“ Du lebst es vor, dadurch dass du du selbst bist und sagst dem geneigten Lesern oder Patienten: Du kannst dich bedienen, aber den Weg musst du selber gehen.

**Uwe:** Ja, du kannst, was du tust nur für dich tun.

Wenn ich jetzt für dich hier sitzen würde, weil du mich gebeten hast, ein Interview mit dir zu machen... Dann wäre das doch eine Missbrauchssituation.

Wenn ich im Kurs sage: „Leute, schön dass ihr da seid, aber ich sitze nicht wegen euch hier. Ich sitze hier, weil ich liebe, was ich tue. Dass ihr zufälligerweise da seid und das auch noch irgendwas in euch hervorruft, ist ein toller Nebeneffekt – aber nicht meine Absicht. Meine Absicht ist zu lernen.“ Also auch in dem Gespräch mit euch, ist meine Absicht zu lernen, mich etwas Unbekanntem auszusetzen und zu schauen, was daraus wird. Insofern reizt mich das Lernen als Therapeut.

Wenn die erste Behandlung kommt, in der ich nichts mehr lerne, schmeiß ich alles hin und mach ein Café auf und backe Kuchen. Weil dann die Aufgabe erfüllt ist. In dem Moment, wo ich mein Wohlbefinden von eurem Lächeln abhängig mache, ob es euch gefällt, was ich sage, entsteht eine klassische Abhängigkeit. Geht der Mundwinkel runter – mmmh, hab ich was Falsches gesagt. Verschwinden beim Klienten nicht die Symptome – mmh, war ich schlecht als Therapeut. Aber genau das ist es nicht. Also es geht ja gerade darum, dass der Therapeut sich nicht für den Klienten verantwortlich fühlt, nicht den Klienten adoptiert oder gar heiratet. Sondern einfach nur sagt: „Schön, dass du da warst. Ich inspiriere dich gerne. Ich kann meinen Teil tun, ich kann dir etwas aufzeigen und jetzt bist du dran, jetzt mach du mal. Und das heißt, verändere mal dein Leben.“


**Vanessa:** Also einen Aufruf geben zum Schau-Hin, was du tust, wie es dir dabei geht und entscheide, ob du es so oder eben anders möchtest.

## *Über die Fragmentation und das Quietschen*

**Uwe:** Im Grunde ist es bei allen Klienten gleich. Wenn sie zur Behandlung kommen, sind sie auf einem relativ blockierten Niveau. Fragmentiert, blockiert, die Energie ist unten. Das sind ganz viele Aspekte:

Wir testen bei ihnen „Ich bin ich.“ Vielleicht kommt da als Antwort ein „Ja.“, „Ich bin überall in mir.“ da kommt mit Sicherheit ein „Nein.“, weil sie im Knie noch diese Erinnerung tragen, im Herzen noch denjenigen und so weiter. Sie sind in der Identität und in der Zeit fragmentiert.

Multipel fragmentierte quietschende Systeme.



Das ist so der normale Mensch, wenn er in eine Praxis kommt. So, und jetzt hast du die Aufgabe als Therapeut, von dem Niveau, wo sie gerade stehen und wie sie ihr Leben wahrnehmen, ihnen mal zu zeigen: Das könnte Leben sein. So könntest du atmen, so fühlt sich laufen an, so könntest du dich spüren, dein Energiefeld und mit Leichtigkeit alles betrachten.

Du gibst ihnen mit der Behandlung immer ein: So könnte es sein. Das ist das, was du machst als Therapeut. Und dann gehen sie aus der Praxis zurück in ihr Leben und fallen erstmal wieder ab. Sie müssen auch abfallen, und zwar so tief, bis sie merken: „Oh, ich muss ja selber was tun. Da war doch was zu tun. Wie war meine Hausaufgabe?“. Und wenn sie die machen, dann halten sie am Ende das Niveau alleine.

Also ich bringe sie von hier, vom Überleben zu dem was möglich ist, zum wahren Leben. Ich schicke den Klienten in die Eigenverantwortung, das Hoch von der Behandlung hält noch ein Weilchen, fällt dann etwas ab, damit der Klient selbst aktiv wird. So finden sie das eigene Niveau an Energie und Freiheit, das sie auch dauerhaft halten können.



## Über die Ladung

**Uwe:** Die meisten Menschen wissen gar nicht, was Leben ist. Die haben es nie erfahren. Wenn du bedingungslose Liebe nie erlebt hast, weißt du nicht, wie sie schmeckt. Wenn du Leben nicht erlebt hast, weißt du nicht, wie es ist. Wenn du nie erlebt hast, wie es sich anfühlt mit einer Ladung unter 5% zu leben, weil alle Menschen in deiner Umgebung eine Ladung von 50% haben, hast du nicht das konkrete Verlangen danach.

Ladung ist diese brodelnde Aggressivität, diese Gerichtetheit der gesamten negativen Emotionen. Nur Liebe hat keine Ladung. Liebe ist Präsenz. Alle anderen Emotionen haben eine Ladung.

Und die ganz normalen Menschen haben eine Ladung zwischen 50 und 80%.

Wenn du viel mit dir arbeitest, klärst, aufräumst, heilst, vergibst, machst du folgendes: Du bringst deine Ladung runter, in deine Komfortzone, die mag 20% lauten, die mag 10% lauten. Je mehr du Arbeit mit dir machst, desto niedriger wird deine Komfortzone. Irgendwann kommst du bei 1-2 % an und dann sagst du bei 10% schon, „Das will ich nicht“. Bei 20% sagst du „Ich schieß mir die Kugel in den Kopf. Das halte ich nicht aus.“

Das heißt, du gewöhnst dich auch an dieses niedrige Niveau.

Als Du noch bei 30 % deine Komfortzone hattest, haben dich auch 40% noch nicht aus der Ruhe gebracht, nur ab 70% war es ungemütlich und ab 90% warst du deutlich aggressiv.

Wenn du das Leben mit minimaler Ladung einmal geschmeckt hast, dann kannst du nie wieder zurück. Da gibt es ja diesen schönen Spruch, wo der Schüler zum Meister geht und sagt: „Meister, soll ich den spirituellen Weg gehen?“ Dann sagt der Meister: „Nein, besser nicht.“ „Ja warum denn?“ „Na, wenn du einmal begonnen hast, ihn zu gehen, musst du ihn bis zum Ende gehen.“

**Vanessa:** Das ist wahr.

**Uwe:** Ja, überleg es dir gut.

Wenn du einmal weißt, was Leben ist, geht das Überleben nicht mehr. Dann kannst du Kompromisse nicht mehr leben, weil jeder Kompromiss dich in der Ladung hoch schraubt und Ladung ist autoaggressiv. Ladung erzeugt am Ende Krankheitssymptome in uns. Also Aggressivität gegen uns und natürlich auch nach draußen gerichtet. Jeder, der gewalttätig ist, reduziert damit seine Ladung und injiziert diese in andere. Jeder Soldat, der jemanden erschießt, hat am Anfang so ein kleines Lusterlebnis. Weil es ihm erstmal eine Entspannung gibt. Das geht den Vergewaltigern genauso. Das ist aber nur eine Entladung, die stattfindet.

So, und wenn ich jetzt dafür Sorge, dass meine Ladung gar nicht erst ansteigt...brauche ich auch keinem eins aufs Maul zu hauen, um mich besser zu fühlen.

Und wie steigt Ladung an? Die Antwort ist einfach:

Sobald du dich von deinem Lebensweg entfernst, steigt die Ladung an und je weiter du dich entfernst, desto höher steigt deine Ladung an. Komm zurück zu deinem Lebensweg – ist die Lösung.

Und das geht oft nur über das Beenden von Kompromissen.

# Über den Sinn

**Vanessa:** Aber dann sind wir ja wieder bei der Komfortzone. Wie bekomme ich jemanden aus der Komfortzone heraus. Wie kann ich ihn herauslocken, dass er die Komfortzone verlässt? Wie kann ich ihm Leben schmackhaft machen, wenn er gar nicht weiß, was Leben ist?

**Uwe:** Naja, der klassische Weg, den Eckhart Tolle und ein paar andere gegangen sind, waren Nah-Tod-Erlebnisse. Dann merkst du erst, wie sinnlos das ist, woran du festhältst. Das ist aber kein Weg, den ich jetzt irgendjemandem empfehlen würde. Also nicht: „Spring mal aus dem Fenster und schau mal, ob du überlebst, entscheidend dabei ist nur, dass du kurzzeitig deinen Körper verlässt. Und vielleicht erlangst du ja so die Erleuchtung.“

Obwohl er bei denen, die überlebt haben, Wunder bewirkt hat. Sie wurden sich in dem Moment klar, was im Leben wirklich wichtig ist. Sie wurden neu geboren mit einer zweiten Chance.

Ich bin einen anderen Weg gegangen.

Ich hab mich in vielen Jahren von einem völlig blockierten, schüchternen, sich nichts trauenden Jungen langsam herausgearbeitet. Es war ein langer Weg, aber ich weiß, dass wenn ich ihn gehen konnte, schafft ihn jeder andere auch.

**Vanessa:** Sehr schön.

**Uwe:** Ja und deswegen war es meine Aufgabe, die Werkzeuge, die dabei entstanden sind, so verfügbar zu machen, dass der Weg für alle einfach zu gehen ist.

**Vanessa:** Und die Werkzeuge, das ist *innerwise*?

**Uwe:** Es nennt sich *innerwise*. Der Name kam vor vielen Jahren in einem Halbtraum zu mir. Für mich ist *innerwise* eine Intelligenz, ein Wesen, ein sehr intelligentes Feld. Wunderschön und es begleitet mich, glaube ich, seitdem ich acht Jahre alt war. Realisiert habe ich es viel viel später.

Und das ist so, als ob man nochmal eine zusätzliche Lebensaufgabe annimmt und sagt: Ich gebe mich hin! Ich stelle mich in den Dienst von etwas Höherem!

Und das hat mich durch Erfahrungen geführt, das hat mich auch in echten Situationen beschützt, wo man sagt, das hätte auch übel ausgehen können. Das hätte auch zu einem richtigen Unfall führen können, aber es gab immer einen Schutzengel.

Und das hat aber auf der anderen Seite auch diese Erfahrungen kreierte, über so viele Jahre, und die ganzen Werkzeuge mit erschaffen.

*innerwise* ist ein ständig wachsendes System mit jeden Tag neuen Erkenntnissen, jeden

Tag! Seit 20 Jahren geht das so und hört auch überhaupt nicht auf. Und das sind Erkenntnisse für mich, aber auch für jeden, der oder die es verwendet. Da gehen immer wieder neue Räume auf und in den Räumen kann ich entdecken.

## Über die Angebundenheit

**Vanessa:** Wie führst du denn die Leute in den Raum? Man kann das ja mit Musik machen, man kann es mit Meditation machen. Wie machst du das?

**Uwe:** Leute, die sich in *innerwise* verliebt haben, sagen: Ich bin zu Hause angekommen. Das sind die klassischen Worte.

Sie sagen, da ist etwas, wo ich endlich so sein kann, wie ich im Inneren sowieso bin. Ich muss mich nicht mehr verstellen, ich kann so sehen, wie ich sehe. Ich kann das auch in Bildern ausdrücken, die sonst keiner versteht. Es ist eine Art von Weltverständnis.

Und am Ende mache ich nichts weiter, als sie zu sich selbst zu führen.

Das ist wie, wenn du lernst, aus dem subjektiven Perspektive in den objektiven Blick zu kommen. Also wenn du die objektive Wahrheit hinter der subjektiven Oberfläche siehst. Dann kannst du 50 andere Menschen fragen, die auch diesen Blick haben und sie werden zu deinem Thema die gleiche Antwort finden, wie du selbst.

Dann wird es Qualität.

Also gerade wenn wir die Sinne so entwickeln, ist es wichtig, dass wir aus der persönlichen Perspektive in den objektiven Blick kommen.

Und es ist unglaublich spannend, an diesen Punkt zu kommen. Im Grunde ist es das: Ich nehme mich selber aus dem Weg, gebe mich dem Leben hin und werde dann geführt, das ist wie *innerwise*: innere Weisheit.

Durch die Rückverbindung mit der inneren Weisheit, geschieht Heilung oder was auch immer du suchst. Der Punkt ist die Rückverbindung mit der inneren Weisheit, es gibt keine externe Realität, sondern es ist innere Weisheit. Also das, was jedem zur Verfügung steht, damit kannst du dich verbinden. Das ist im Grunde eine Angebundenheit an sich selbst, die da jeder erschafft. Und deswegen ist *innerwise* ein ganz individuelles System.

Also keine Einweihung oder derartiges Zeug. Damit kannst du mich jagen. Einweihungen find ich ganz schlimm.

Einweihungen bedeuten doch nur: „Du Idiot kriegst die Verbindung zu Gott sowieso nicht! Aber ich hab sie gefunden. Also gebe ich dir mal meine und dafür gibst du mir ein bisschen... Wir machen 'nen Tausch: Etwas von meiner Anbindung gegen ein paar Dukaten, oder etwas von deiner Seele.“

## Über das Fühlen

**Vanessa:** Es ist Selbsterfahrung, ja?

**Uwe:** Es ist Sich Selber Finden.

**Vanessa:** Sich selber finden, sich selber erfahren, dadurch auch mit sich selber mehr in Kontakt kommen. Also das Bewusstsein schärfen für: Was fühle ich wirklich? Was meine ich, was ich fühle?

**Uwe:** Bei einem Kurs war gerade jemand dabei, der meinte, dass *innerwise* irgendwann mal ein Schulfach werden wird. Und der Kernsatz wird lauten: „Wie fühlt sich das an?“.

Also dieses „Fühle es“. Das heißt, wenn du ein Organ hast, das aus der Balance geraten ist, fühle es doch mal. Wenn du das Organ wärst, wie würde es dir dann gehen? Nur ein glückliches Organ kann auch ein gesundes Organ sein. Deswegen fühl doch hinein.

Das ist so einfach, wenn du ein Haus hast, fühl doch mal. Wenn du Menschen im Umfeld hast, fühl doch mal. Situationen, fühl doch mal. Organe, fühl doch mal. Die Entscheidung, wie fühlt sich das an?

Und du merkst ja genau, wenn du rein fühlst, ob dir das Energie gibt und ob es dich aufmacht und dich weitet. Und ob es heller und klarer wird. Oder ob es dir Energie nimmt und enger wird und du in etwas hineingepresst wirst, wo du merkst: „Bin ich das wirklich? Bin ich zu dem Preis bereit?“

Wenn du nur das im Leben tust, was Energie gibt und sich richtig anfühlt, wirst du glücklich und erfolgreich sein.

Im Grunde fragst du dabei das Unterbewusste:

„Hey, sag mal. Ich möchte zu diesem Ziel fahren. Ich muss unbedingt da hin. Ich könnte da lang gehen oder da lang. Diesen Weg oder den anderen, was sagst du?“

Und das Unbewusste antwortet: „Der kurze Weg fühlt sich komisch an. Kannst du auch

mit dem Armlängentest nachtesten. Der längere Weg fühlt sich jedoch gut an.“  
Wenn ich dann so blöd bin, trotzdem den kurzen Weg zu gehen, dann werde ich direkt in den Hundehaufen reinlaufen. Und dann riechen die Füße eine Weile danach.

Wenn ich den Weg genommen hätte, der sich gut angefühlt hat, so ist der zwar ein bisschen länger, aber das macht nichts. Auf dem Weg erwartet mich ein wunderschöner Mensch mit einem Geschenk. Weil ich nun aber gegen dieses innere Gefühl gehandelt habe, weil ich mit dem Kopf durch die Wand wollte, hab ich das Geschenk verpasst. Da sind wir wieder beim Willen.

**Vanessa:** Also sich auf die Emotion verlassen? Nach der Intuition handeln.

**Uwe:** Intuitiv leben. Ganz einfach intuitiv leben. Das ist alles. Das ist so einfach.

*Nimm dir einen Moment und gehen raus in deinen Garten.  
Wenn das gerade nicht möglich sein sollte, dann stelle es dir vor.  
Spüre die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut.  
Und nun schau dich um. Die Natur bietet nährnde Quellen in jedem Zentimeter ihres Seins. Suche dir ein wenig frische Zitronenmelisse und brühe dir daraus einen Tee auf.  
Sammle etwas Giersch und bereite dir zusammen mit reifen Tomaten und Gänseblümchen einen Salat daraus zu. Pflücke die roten Erdbeeren und stecke sie dir direkt in den Mund. Rieche am blühenden Holunder. Konzentriere dich auf die Auren der Tiere und Pflanzen, die dich umgeben.*


## *Ich lerne, indem ich tue*

**Vanessa:** Es ist so einfach und es ist so schwierig. Darauf zu vertrauen.

**Uwe:** Da ist das Schöne, dass wir den Armlängentest haben.

Wir haben ja auf der einen Seite das Intuitive, das ist mehr in der rechten Hirnhälfte. Und die rechte Hirnhälfte allein ist so ein bisschen verlassen und verloren und hilflos. So und jetzt nehmen wir die linke Hirnhälfte dazu. Die testet logisch, rational, klar, präzise. Werte, richtig gute Werte sind ihre Qualität - das macht das Testen.





Das heißt der Armlängentest repräsentiert das logisch und klar Strukturierte. Und das Fühlen repräsentiert das Intuitive.

Wenn du nun eben die beides mit einander kombinierst - das Testen und das Fühlen - und diese übereinstimmen, dann lernst du deinem Gefühl wieder zu vertrauen. Die meisten Menschen können fühlen, sie vertrauen sich nur nicht. Sie wissen nicht, ob das richtig ist. Der Armlängentest kann das Fühlen bestätigen.

Also wenn ich zu Beispiel fühle, dass mein Weg nicht passt und ich teste nach und bekomme Stress als Antwort beim Armlängentest, also ein „Nein“, dann bekomme ich damit eine innere Bestätigung. Ich merke: Mein Gefühl war richtig.

Und jede Bestätigung, die ich so bekomme, baut in mir das Selbstvertrauen in der Fühlen auf. Und am Ende brauche ich nicht mehr nachzutesten, weil ich fühle und vertraue.

Deswegen ist es mir so wichtig, dass man diese Tests erlernt, weil man damit eine innere Selbstbestätigung bekommt. Die Kombination aus Testen und Fühlen ist es.

**Vanessa:** Es ist eigentlich learning by doing? Ich lerne, indem ich tue.

**Uwe:** Ja. Wenn ich Kurse gebe, sage ich den Teilnehmern: „Wer nicht heute Abend anfängt es anzuwenden, der wird es nie anwenden.“

Skripte gibt's nicht, Mitschriften auch nicht.

Alles, was ihr nicht verinnerlicht habt, ist sowieso verloren und für die Katz.

Keiner liest irgendwelche Kursskripte anschließend durch. Entweder du kannst es anschließend und hast die Werkzeuge parat, oder der Kurs war umsonst. Und deswegen gibt es bei mir auch keine langen Ausbildungen. Also nicht ein, zwei Jahre Ausbildung. Und die Kurse bestehen zur Hälfte aus Praxis. Sofort praktizieren.



## *Über das Potential in jedem von uns*

**Uwe:** Und dadurch siehst du bei den Teilnehmern unglaubliche Entwicklungen. Weil ich ihnen vertraue. Das ist aber das, was du als Therapeut oder Coach ja auch machst. Du siehst die Schönheit in einem Menschen, du siehst das Potential und weil du es siehst, können sie es in der Verbindung mit dir entwickeln.

**Vanessa:** Man holt es ein bisschen wie nach vorne.

**Uwe:** Das ist wie, wenn wir uns verlieben. Am Anfang sehen wir das Potential im anderen. Wir sehen die Schönheit, die Möglichkeiten. Zwei Jahre später: das, das... schon wieder nicht aufgeräumt...

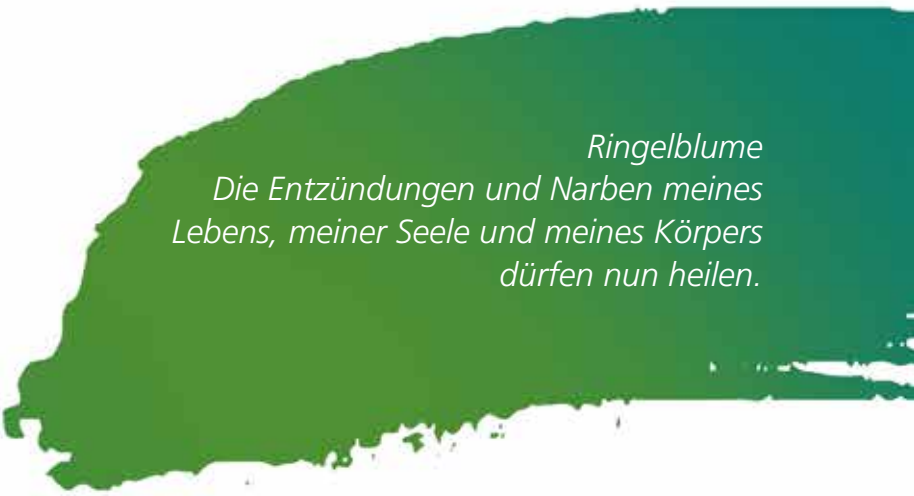
**Vanessa:** Die Schönheit ist immer noch da.

**Uwe:** Ja, nur uns gegenüber wird sie nicht mehr ausgedrückt. Sondern dem Liebhaber gegenüber, weil der sieht noch das Potential.

**Vanessa:** Dann bleibt mir nichts anderes übrig, als mich selbst im Spiegel anzuschauen und mir zu sagen, ja, ich habe Potential.

**Uwe:** Ob das reicht, weiß ich nicht. Denn jetzt sind wir wieder bei bewusst/unbewusst. Wenn du dir sagst: Ich hab Potential, dir aber in der 5. Klasse irgendwann mal jemand gesagt hat „Du bist sowieso ein Loser und du kannst weder das noch das. Aus dir wird eh nichts.“, dann sitzt das tief in dir drin, dann kannst du hundertmal in den Spiegel rein schreien „Ich hab Potential“ oder „Ich liebe mich“. Das wird an dem Gefühl für dich selbst nichts verändern. Du musst zurück gehen in das Alter der Verletzung und dort an der Stelle die Sache aufräumen und klären, damit du dann plötzlich eine Befreiung hast und es merken und es spüren kannst.

**Vanessa:** Das eine ist, man spürt es mit dem Herzen und was machst du damit es aus dem Körper geht? Also meine Erfahrung ist, mein Körper braucht immer sehr lang, bis er alles wieder raus gearbeitet hat. Hier war es klar, und hier war es klar und der Körper braucht ein bisschen länger.



*Ringelblume  
Die Entzündungen und Narben meines  
Lebens, meiner Seele und meines Körpers  
dürfen nun heilen.*



## *Über die Ebenen des Seins*

**Uwe:** Hm, hm... Ich bin jetzt gerade sprachlos.

Die einzige Antwort, die mir in den Kopf kommt ist, dass ich den Menschen sehr differenziert betrachte.

Wir haben den Körper, wir haben die Biochemie, wir haben die Rhythmen, wir haben das

Mentale, wir haben das Emotionale, das Energetische, das Seelische und das Unbekannte - alles, was wir noch nicht kennen und verstanden haben.

Das macht acht Ebenen. Und wenn ich die alle gleichzeitig betrachte und alle integriere und gleichzeitig teste, dann teste ich nicht erst den Körper und dann die Biochemie und dann das..., sondern für mich besteht der Mensch aus allem. Ob das Herz weh tut, weil da irgendwas kaputt ist oder weil es gebrochen ist, ist völlig egal. Es tut weh.

Wenn ich all die Ebenen gleichwertig betrachte, all die acht, und auf allen Ebenen analysieren kann, dann brauche ich auch therapeutische Werkzeuge für alle.

Und das können die klassischen Medikamente alle nicht, auch nicht die esoterischen Mittel, Bachblüten oder Öle.

Diese erreichen den Menschen nicht auf allen Ebenen, sondern nur auf einzelnen.

Sie sind wie Fachidioten und sind jeweils nur in ein bis zwei Ebenen wirksam.

Und dabei müssen schulmedizinischen Mittel gar nicht im Physischen oder Biochemischen wirken, wie wir vermuten würden. Teilweise wirken sie in ganz anderen.

Aber lassen wir die Schulmediziner mal weiter glauben, dass Antibiotika auf der biochemischen Ebene eingreifen.

Durch die Beschränkung auf einzelne Ebenen sind all die Mittel nicht sehr stark und potent, sondern nur punktuell wirksam.

Auch Bachblüten sind schwach, weil sie nach Eduard Bach nicht mehr auf die sich ändernde Zeitqualität angepasst wurden.

Meine Aufgabe war es, Mittel zu entwickeln, die das gesamte Spektrum abdecken, die auf allen Ebenen wirken und nicht nur hier oder dort stark sind in der Wirkung.

Erst wenn ich Heilmittel habe, die alles abdecken und damit auf allen Ebenen gleichzeitig arbeiten können, kann ich garantieren, dass die Therapie auf allen Ebenen integriert wird und das ist meine Verantwortung als Therapeut.

Meine Verantwortung ist, dass all die Türen die ich diagnostisch aufmache auch wieder geschlossen werden und dass die Ergebnisse, die ich erziele, integrierbar werden ins Leben. Und das geht nur, wenn ich die richtigen Werkzeuge habe.

Also muss ich auf der einen Seite alles sehen können, auf allen Ebenen.

Das kann ich weder im Labor, noch mit Röntgen oder Ultraschall. Das sind

Spätparameter-Geräte, sie zeigen erst einen Ausschlag an, wenn es bereits zu spät ist. Das sind alles keine Frühparameter-Geräte.

Die Frühparameter erfasse ich nur mit den Sinnen, die ich habe als Mensch. Die sind von keinem technischen Gerät zu übertreffen.

Die Sinne zeigen Störungen oft Jahre eher, wenn ich korrekt teste.

# Heilmittel als Tore

**Uwe:** Und dann brauche ich zur Therapie halt auch Mittel.

Die Entwicklung neuer Heilmittel war mit das Spannendste, was ich getan habe. Ich habe nicht versucht Energie einzufangen in Globuli oder irgendwas, so wie es die Homöopathie, Physiotherapie und im Prinzip auch die Schulmedizin mit Stoffen tut. Sie sperren sie ein.

Ich habe Torsysteme gebaut.

Das heißt ich sehe das Mittel eben nicht klassisch homöopathisch, wo es heißt: „Wir haben hier Arnika in D10, D30, D50, D100.

Damit ist Arnika echt traurig und sagt: „Aber ich kann doch auch die D89 oder D278, willst du die nicht?“

„D89 oder D278 steht nicht in den heiligen Büchern, also machen wir das nicht.“

Ja, da ist die Arnika echt traurig.

Ich habe einen anderen Weg beschritten:

„Du Arnika, ich sehe dich ja anders: Ich weiß, du kannst D89, D118, auch D3. Du kannst das alles. Ich sehe dein volles Potential und du bist großartig. Können wir nicht zusammen etwas tolles machen? So auf Basis einer Liebesbeziehung und wir arbeiten miteinander?“

Dann sagt Arnika: „Endlich mal einer der mich versteht“.

Heilmittel aller Art sind komplette Wesen.

Dann brauchte ich nichts weiter zu tun, als ein Torsystem zu erschaffen, durch das ich individuelle Thematik zum Heilmittel hochlade, das Heilmittel sucht sich dann die entsprechende Antwort selber aus und dann machst du einen Download der Antwort durch dieses Tor.

Und das habe ich mit *innerwise* erschaffen. Ich habe die Tore gebaut, als Heilkarten. Oder in einer App als Grafiken. Auch das ist ein Torsystem.

Das heißt, die Energien sind nicht drinnen, sondern du machst einen Upload der Thematik durch die Heilkarten und bekommst eine individualisierte Antwort vom Wesen des Heilmittels, die optimal passt und in allen Ebenen wirkt.

Und dann hast du nicht mehr diese Verzögerung einer körperlichen Antwort. Du klärst etwas emotional, und schwups ist die Beinlänge gleich lang. Sofort.

Wenn du die Heilkarte wieder vom Körper herunter nimmst, sind die Beine wieder verschieden lang. Heilkarte wieder drauf, Beinlänge wieder gleich lang. „Wie hättest du es denn gerne, willst du die Karte jetzt haben oder nicht?“

Also du hast sofort die Antwort. Sofort ist der Schmerz raus, gehen die Gelenke auf. Du kannst dich wieder bewegen. Die Leute spüren es auch gleich.

Das ist nichts, was irgendwann nach drei Wochen mal einsetzt, sondern es ist gleich da, wenn es möglich ist. Es geht aber nur, wenn du alle acht Ebenen mit einem Mal betrachtest und nicht mehr separierst.

**Vanessa:** Das macht Sinn.

## Über Wachstum und Entwicklung

**Uwe:** Du, ich habe seit 20 Jahren eine Privatpraxis. Wenn du nicht gut bist, kommt keiner. Ganz einfach. Kein Versicherungssystem, was dich trägt. Keine Absicherung. 100% Eigenverantwortung.

Hast du einen schlechten Tag, kommen die Leute nicht. Sagen die Klienten ab, es ist immer dein Thema. Es sei denn einer sagt ab, weil ein anderer dringend einen Termin braucht und rein springt. Aber kommt irgendein Klient nicht, ist es das Thema des Therapeuten. Kommen drei Klienten mit dem gleichen Thema in einer Woche, ist es immer das Thema des Therapeuten.

Insofern musst du gut sein. Und dieser Druck war gut für mich, dieser Überlebensdruck mit Familie und allem. Du musst bei jeder Behandlung erfolgreich sein. Das war ein großartiger Druck.

**Vanessa:** Der hat dich wachsen lassen oder der hat dich niedergedrückt?

**Uwe:** Der hat mich nicht faul werden lassen. Es geht doch ums jung bleiben, oder?

**Vanessa:** Du bist auch viel reisen. Du bist einfach immer du und du bist unterwegs.

**Uwe:** Ja, irgendwie ist *innerwise* mehr und mehr zum Reisebüro geworden. Das hat sich so entwickelt. Wir haben gerade in Indien Kurse gegeben, die ersten Mentoren ausgebildet, die dann wieder als Mentoren, als Lehrer dort weiter unterrichten. Jetzt geht es nächste Woche wieder in die USA. Ich bin auch mal in Europa, aber ich glaube es wird immer weniger.

Also es ist doch so: du entwickelst etwas Neues und dann suchst du die Menschen, die das unterrichten können. Aber nicht Menschen, die in der zweiten Reihe stehen, sondern in der ersten.

Entwicklungen sind wie ein wunderbarer Phoenix, der immer wieder sterben darf und auch sterben muss, um wieder neu geboren zu werden. Das tut ja jeder weise Entwickler von etwas Neuem immer wieder. Der Kreative lässt seine Schöpfung immer wieder sterben, damit sie in der Zeit sich neu immer wieder entfalten kann, damit es up to date bleibt. Die zweite Reihe, die ist eng, die macht Regeln daraus, die tötet jedes System.

Ja, da wird aus einer freien Bewegung eine Position. Punkt. Tot.

**Vanessa:** Ja, so hat er es gemacht und so muss man es machen.

*Schmetterling*

*Transformation. Es ist Zeit eine völlig unbekannte Welt, eine neue Phase des Lebens zu betreten. Finde den Mut, dich in das Neue hinauszutragen. Der natürliche Prozess: Gedanke - Entscheidung - Tat. Kreativität, geistige Klarheit und die Farben des Lebens helfen dir, deinen Kokon, deine Schutzhülle zu verlassen.*

## Über die Berufung

**Uwe:** Ich habe eben Menschen gesucht, die alle in der ersten Reihe stehen. Das heißt, die alle ihre eigene Art haben, damit umzugehen.

Das möchte ich bei jedem Therapeuten.

Es gibt keine Regeln, es gibt einfach nur Werkzeuge und freies Spiel. Und wenn du dem „Fühl doch mal“ folgst, dann kannst du nichts falsch machen.

Und bei den Mentoren eben ganz wichtig, dass sie wirklich ihren eigenen Weg finden und es ganz authentisch selber leben und dann inspirieren können.

Und insofern stehen wir alle in der ersten Reihe.

Und das war halt meine Aufgabe. Und Europa ist wunderbar entwickelt, es braucht mich hier nicht mehr wirklich. Ich kann hier noch ab und zu mal was machen, aber es braucht mich nicht mehr. Und jetzt muss es halt weitergehen, die Mentoren weiter auszubilden in USA und Kanada und Mexiko und Indien und sonst wo. Und das hängt dann immer so ein bisschen an den Übersetzungen. Wenn die Übersetzung dann da ist, geht es in der neuen Sprache los. Englisch, Japanisch und Spanisch und Portugiesisch sind fertig und das heißt es wird nicht langweilig.

**Vanessa:** So, wie ich dich wahrnehme machst du das sehr gerne. Ist es eine Berufung, das alles weiter zu geben? Oder ist es ein Ruf, dein Wissen und deine Erfahrung zu teilen? So ein innerer?

**Uwe:** Der Ruf ist schon lange da. Ich hab mich dem hingegeben. Also ja, es ist eine

Berufung. Es ist eine Hingabe.

Und der Preis ist hoch. Der Preis ist im Persönlichen sehr hoch. Weil nämlich die Erfahrungen, die du brauchst um das erfüllen zu können, dir dann irgendwie in den Weg gelegt werden. Als normaler Mensch würdest du sagen: „Brauch ich nicht.“

Aber wenn du authentisch so etwas entwickeln und weiterentwickeln und vertreten willst, dann musst du alles persönlich durchlebt haben. Wenn ich das große Testsystem nehme, da sind 400 Themen drinnen. Ich habe die alle durchlebt. Und nur weil ich sie alle durchlebt habe, kann ich darüber schreiben. Kann ich die Worte auf Karten drucken lassen und die Worte haben eine Kraft, weil sie eine Bewusstheit haben. Ansonsten wären das einfach nur Worte. Also es ist nichts irgendwo kopiert. Es ist alles persönlich durchlebt. Und das ist ein Preis, den will nicht jeder zahlen. Das ist einfach teilweise ein schmerzhafter Weg, der auch Kompromisse nicht zulässt.

**Vanessa:** Teilweise schmerzhaft, teilweise auch einsam?

**Uwe:** Es heißt nicht umsonst „einsame Spitze“, oder?

**Vanessa:** Es heißt nicht umsonst einsame Spitze, das stimmt.

## *Gleichgesinnte finden*

**Uwe:** Wenn du in deinem normalen Umfeld bleibst, also in deinem Ort, in deiner Familie, dann wird es sehr einsam. Ich habe aber mittlerweile Freunde und Menschen in der ganzen Welt.

Für mich ist dieses herumreisen wie: Ich suche die Familie zusammen.

Weißt du, ich sehe das schon an den Augen, ob sie leuchten und wie sie leuchten.

Und ob die einfach wissen, was sie hier zu tun haben und sich auch etwas Großem hingeben und das vertreten. Und hier manifestieren helfen.

Und das sind großartige Menschen. Ganz wundervolle tiefe Begegnungen. Deswegen ist es für mich nicht einsam.

Auch wenn man sich nicht oft persönlich trifft, sondern nur via Skype oder die Präsenz einfach im Herzen spürt. Dann spielen tausende Kilometer Abstand keine Rolle mehr.

**Vanessa:** Und das ist ja auch das Schöne heute, dass wenn man sich dem Weg öffnet, dass man wirklich viele Begegnungen hat, die einen auch nähren. die einem viel geben und nicht nur Steine in den Weg legen, sondern inspirieren, hinterfragen und auch aufmuntern, auf dem Weg zu bleiben.

**Uwe:** Es ist ja so, diese Familie hilft sich auch gegenseitig auf dem Weg zu bleiben. Natürlich fällt man auch mal raus und braucht jemanden, der einem sagt: „Sag mal merkst du es noch? Ich habe dir jetzt eine Weile zugeschaut. Solange du die Erfahrung brauchtest, war das möglich, Aber jetzt muss ich doch mal den Mund aufmachen....“

Also das gehört auch zur Familie dazu, dass man einfach komplett ehrlich miteinander ist. Und dass man sich gegenseitig hilft, auf dem Weg zu bleiben. Das ist kein Weg für einsame Helden. Du brauchst Menschen, die dir einen Spiegel vor die Nase halten können ohne Angst.

## Über Spiritualität

**Vanessa:** Es ist auch ein spiritueller Weg, also es auch in den Alltag zu integrieren. Was bedeutet für dich Spiritualität im Alltag?

**Uwe:** Wenn du nicht beim Scheißen meditieren kannst, kannst du es gar nicht.

**Vanessa:** Gut.

**Uwe:** Also weißt du, ich mach das gerne bei Kursen so:

Ich nehme gerne Räume, die nicht optimal sind, die energetisch eine Herausforderung sind, wo Energien, wo Themen präsent sind, Ladungen drin sind usw.

Wenn ich in heiligen Räumen unterrichten würde, dann würden die Menschen nur erfahren, wie sie in einer optimalen Situation ihr Feld aufbauen, arbeiten und fühlen können. Sie sind damit nicht auf das reale Leben vorbereitet.

Du musst aber auf einem Bahnhofsklo genauso behandeln können und coachen können wie im Flugzeug.

Das heißt, du musst in der Lage sein in chaotischen Situationen ein Feld um dich zu erschaffen, eine Art Blase, wenn du mit jemandem arbeitest, jemanden mit hinein zu nehmen oder nur mit dir, in dem du deine eigene Wohlfühlzone erschaffst.

Und ich hatte einfach genug Kinder, um das erschaffen zu müssen, das fordert dich heraus, wenn die rumtoben und du willst dich konzentrieren oder schreiben oder behandeln.

So, und das ist diese Herausforderung, die ich mag. Spiritualität, die heilige Räume oder Berghöhlen oder irgendwas braucht, ist für mich keine Spiritualität. Das ist Masturbation, um ehrlich zu sein. Ja, das ist wirklich sinnlos. Das ist nicht fruchtbar.

Spiritualität muss im Alltag lebbar und integrierbar sein, ansonsten ist es keine Spiritualität. Wenn ich dafür irgendwelche Kräuter rauchen muss oder einen spirituellen



Namen anzunehmen habe und einen Bart ankleben muss, dann herzlichen Dank: Nein.

**Vanessa:** Das ist es für mich auch nicht. Für mich ist Spiritualität wirklich die Liebe zum Leben. Das im Alltag. Freude zu haben an Blumen, Pflanzen und so weiter. Das hat für mich sehr viel mit Spiritualität zu tun. Auch Einbindung in die Natur.

Jegliche Entsprechung von Mutter Erde in all ihren Formen und Farben  
In Verbundenheit mit der Kraft der Natur  
Die Natur zum Vorbild nehmen  
Die Bewegung in der Natur  
Bilder der Natur in uns entstehen und wachsen lassen  
Mit den Ressourcen der Natur arbeiten und leben

## Über das Quietschen

**Uwe:** Das Staunen bewahren.

Im Grunde ist doch das, was wir machen ein Hörtraining. Ob ich unterrichte oder behandle: im Grunde höre ich ja nur hin.

Ich höre in ein System hinein. Quietscht es oder klingt es? Wenn es nicht optimal klingt, wo quietscht es, warum quietscht es? Was kann ich tun, damit das Quietschen wieder zum Klingen wird?

Also im Grunde mache ich doch nichts weiter als wahrzunehmen: Da ist eine Disharmonie. Und wenn ich dies oder jenes tue, wird die Disharmonie wieder zur Harmonie.

Gesunde Systeme sind harmonisch und ungesunde Systeme sind disharmonisch.

Also im Grunde ist es nur ein Lauschen. Ein Hinhören. Auch wenn ich Heilmittel aussuche. Ich mache das nicht bewusst.

Wenn ich beispielsweise ein Thema finde, das richtig doll quietscht, dann fühle ich intuitiv die Heilmittel und frage: „Wer von euch möchte daraus eine Harmonie machen?“ „Ich“ wird eines antworten und das nehme ich dann und teste nach.

Das ist ein Fühlen. Das ist nur intuitiv.

**Vanessa:** Es ist wirklich alles ein Fühlen.

**Uwe:** Nicht denken. Das Denken ist für mich als Therapeut dafür da, dass ich das, was ich an Mustern beobachte, verarbeite und abstrahiere und das größere Bild verstehe. Dafür benutze ich mein Denken gerne.

In der Behandlung selber werde ich Instrument. Ich lasse durch mich arbeiten. Ich bin offen, ich fühle und muss dafür natürlich selber in der Balance sein, ansonsten geht's gar nicht. Und dann lasse ich mich völlig führen. Und mein Verstand hat da nichts zu tun, dann macht er in der Zeit das, wofür es da ist. Er beobachtet, vernetzt, analysiert, zieht Rückschlüsse usw. Er sorgt dafür, dass ich etwas lerne. Aber auf einer anderen Ebene. Und so ist es ein sehr sehr schöner Wachstumsprozess.

## *Über die eigenen Anbindung*

**Vanessa:** Du hast es ein paar Mal erwähnt: „Ich lasse mich führen.“ Von wem lässt du dich führen?

**Uwe:** Ja, ob du es Gott oder Leben nennst, das ist mir Wurst.

**Vanessa:** Ist dir Wurst. Also gehst du einfach von einer höheren Ebene aus?

**Uwe:** Naja, wir müssen schon genau schauen, womit wir uns verbinden, wovon wir uns führen lassen.

Die einzige saubere und klare Führung kann nur von der eigenen Lebensaufgabe kommen. Das ist die einzig saubere Anbindung, der ich vertrauen kann.

In dem Moment, in dem du dich mit irgendeinem Guru, einem Machtsystem oder irgendwas externen identifizierst, wird es immer dreckig.

Das sind für mich alles unsaubere Quellen.

Sie können mal funktionieren, aber meistens benutzen sie die Menschen, die an sie glauben, einfach nur. Und diese Quellen geben Macht und sie geben Energie, aber das ist unsauber, denn sie fordern einen Preis dafür.

Viele Menschen, die in spirituelle Systeme eintreten, verbinden sich genau mit diesen unreinen Quellen.

**Vanessa:** Wie spürst du eine klare saubere Anbindung?

Das zeigt sich für mich in einer Art von Geführt Werden, das heißt, das Leben führt mich. Ich gebe mich dem hin und es führt mich, das ist Lebensaufgabe leben. Lebensaufgabe leben ist die einzige saubere Anbindung, die wir haben und der wir vertrauen können. Und deswegen verbinde ich mich mit der Aufgabe.

Das ist das, was ich hier zu tun habe als Mensch - auch deshalb heißt es Lebensaufgabe.

Du spürst diese Art von Fluss, diese Koinzidenzen, die überall eintreten. Wenn du im Fluss bist, ist Leben so leicht. Es ist kein Kampf mehr, es ist kein Widerstand mehr, es ist nur noch Hingabe.

## Was soll sein? Über den großen Plan

Für mich gibt es einen wunderbaren Parameter, mit dem man feststellen kann, ob man auf dem Weg ist. Doris Lessing hat in ihrem Buch „Die sirianischen Experimente“ etwas beschrieben, eine Zivilisation, die alle Entscheidungen nach dem Bedarf oder der Notwendigkeit trifft.

Der Bedarf und die Notwendigkeit - nimm diese beiden Worte abstrakt und verwechsle es nicht mit persönlichen Bedürfnissen, sondern als Leben „in Übereinstimmung mit der eigenen Lebensaufgabe und in Übereinstimmung mit dem großen Plan von allem“.


Wenn ich teste, ob ich in Übereinstimmung mit meiner Lebensaufgabe und in Übereinstimmung mit dem großen Plan von allem bin, also Übereinstimmung mit dem Bedarf und der Notwendigkeit, und der getestete Wert bevor hoch ist, dann ist automatisch Fluss da. Denn dann bin ich automatisch auf meinem Weg.

Sobald jedoch der Willen mich bestimmt – verlasse ich den Fluss und meine Ladung steigt an.

**Vanessa:** Ja, dann stockt alles und es funktioniert nicht.

**Uwe:** Aber da ist der Armlängentest wieder gut. Ich kann zum Beispiel verschiedene Dinge austesten. Oder ich mache mir eine Skala, eine virtuelle Skala: hier ist 100 und da ist 0, wo stehe ich denn gerade auf der Skala? Ich erschaffe sozusagen ein virtuelles Feld und sage diese Skala repräsentiert diese Übereinstimmung.

Wo bin ich? Und dann bleibt die Hand, der Finger, wenn wir die Skala hoch und runter



wandern, genau an der richtigen Stelle hängen. Das ist wie ein Widerstand.  
Ich bin im Moment bei 100% Übereinstimmung mit dem Bedarf und der Notwendigkeit:  
Ich gebe mich zu 100% dem Leben hin.

**Vanessa:** Das ist ziemlich viel.

**Uwe:** Bei dir auch?

**Vanessa:** Ja.

**Uwe:** Ja schön. Schöne Art zu leben, oder?

**Vanessa:** Ja. Also es bringt einfach immer wieder mal Veränderungen. Aber sonst ist es gut.

**Uwe:** Aber es ist dabei trotzdem immer leicht. Es ist geführt.

**Vanessa:** Ja, wenn der Widerstand weg ist. Also wenn man sich wirklich führen lässt, dann sind die Veränderungen leicht. Und wenn ich mich nicht führen lasse und in dem Widerstand bleibe und das Gefühl hab, eigentlich müsste ich, aber ich will noch nicht ganz, dann merke ich, dann geht's noch nicht so ganz rund.

**Uwe:** Dann wird's halt schmerzhaft. Jeder darf so lange leiden, wie er möchte. Also bitte.

**Vanessa:** Ja, ja. Ich liebe das Leiden eigentlich nicht mehr.

**Uwe:** Na du nicht, aber es gibt immer noch genug Menschen die sagen: „Ich hätte gern noch ein bisschen Leiden. Bevor ich mich traue.“

Du musst dann nur aufpassen, dass es in diesem Leben nicht plötzlich zu spät ist. Da hilft dann nur der Glaube an die Wiedergeburt: Neues Leben, neuer Versuch.

# Über das Exoskelett der Regeln und Normen

**Vanessa:** Ich höre so oft: „Ja, würde ich gern, aber kann es halt deswegen und aus jenen Gründen nicht.“ Ich weiß nicht, ob dieses freiwillige Leiden auf den deutschen Raum oder Europa begrenzt ist. Aber hier das ist durchaus gesellschaftstauglich.

**Uwe:** Durchaus nicht. Ich komme ja gerade von einer Kurstour aus Indien und da werden die meisten Menschen immer noch von den Eltern verheiratet. Also die Liebeshochzeit ist immer noch fast nicht möglich. So wie auch Trennungen nicht möglich sind. Also das hat nicht nur mit Europa zu tun.

Es ist so, dass dieses Regeln ja auch was Schönes für die Betroffenen haben.

Ein Exoskelett gibt einer Amöbe Halt. Die muss kein inneres Skelett entwickeln, weil das Exoskelett aus Regeln und Normen existiert. Da kann ich halt vor mich hinwabbeln.

Wenn ich eigenverantwortlich bin, muss ich ein inneres Skelett, eine innere Aufgerichtetheit entwickelt haben. Ein äußeres Skelett geht dann gar nicht mehr.

Und das ist aber etwas, wo viele sich fragen: Will ich das wirklich? Darf ich das?

Und da hängen natürlich ganz viele Muster dran: über Ahnen weiter gegebene Muster, die wir weiterleben, wenn wir uns nicht daraus befreit haben.

Das ist diese große Chance, die wir alle haben: dass wir uns aus diesen Mustern befreien und fragen: Wer bin ich wirklich? Was will ich? Macht mich das glücklich? Was habe ich hier noch zu verlieren?

Ich meine, es geht der Erde gerade sowieso nicht gut, was haben wir denn alle gerade noch zu verlieren, ehrlich gefragt? Nicht mehr wahnsinnig viel.

**Vanessa:** Ja, wir können nur gewinnen.

# Über die Kümmerer

**Uwe:** Wir können gerade nur noch gewinnen, ehrlich gesagt. Ja und wenn du halt weiter nur der Karriere und dem Erfolg und dem Geld nachjagst, kannst du nur verlieren. Ob das jetzt in Indien ganz drastisch dieser Müll überall ist, oder die hohe Ladung in den Interaktionen der Menschen in Deutschland.

Wo ist nur die Schönheit hin?

Ich brauche immer wieder Schönheit für die Augen und das Herz - ich werde sonst wahnsinnig.

Aber wie viel Schönheit erschaffen wir selbst wir in unserem Leben?

Und wie viel Hässlichkeit, Kompromisse und Energie saugend leben wir? Wie viele Situationen, die nicht passen, lassen wir zu, weil andere es erwarten?

Und das ist wieder diese bekloppte christliche Nächstenliebe, die da durch kommt. Liebe den Nächsten, mehr als dich selbst.

Und da bin ich wieder beim Ego. Liebe dich selbst.

**Vanessa:** Eigentlich heißt es, liebe deinen Nächsten, wie dich selbst. Und so ist es richtig.

**Uwe:** Ja.

**Vanessa:** Nicht mehr als dich, sondern wie dich selbst.

**Uwe:** Ja, es wird nur leider oft so gesehen:

Die anderen haben Erwartungen, für die anderen. Die schaffen es selbst nicht, also gebe ich mich auf und mache etwas, damit es den anderen besser geht und verkaufe mich dabei. Und verrate mich dabei oder lade mir deren Last auf und leide dann an deren Dreck.

Damit nütze ich aber keinem Menschen etwas. Weil erstens traue ich es dem anderen nicht zu, es selbst zu lösen und zweitens mache ich den Menschen damit klein.

„Schaffst du sowieso nicht, muss ich wieder für dich machen.“ So heißt es doch am Ende. Du wirst ja eh nicht wachsen, ich muss immer für dich sorgen.

Anders wäre es, wenn du sagst: „Du ich hab dich lieb und ich kann sehen, dass es dir gerade nicht gut geht. Wenn du meine Hilfe brauchst, sag Bescheid. Und ich gehe jetzt mal Rad fahren, oder Surfen, oder was auch immer.“

Opferspielen und Kümmern sind einfach nur ungesund für alle Beteiligten.

Wir sind da gefangen in dieser Nummer: „Für den Anderen...“, „weil die anderen...“, „Weil Weihnachten die Familie erwartet, dass man mit den kleinen Kindern kommt, obwohl man gar nicht will...“

Und was passiert dann? Die kleinen Kinder werden krank, damit man eine Ausrede hat, nicht zu kommen. Das kennt jeder Arzt: Eine Woche vor Weihnachten werden die Kinder

krank, weil die Eltern keinen Bock haben, zu ihren Eltern zu fahren, aber zu feige sind, ehrlich zu sein. Damit eine Ausrede vorliegt übernehmen die Kinder unbewusst die Verantwortung durch Krankheit.

Anstatt dass die Erwachsenen einfach sagen: „Du, wir haben beschlossen als Familie, dieses Jahr bleiben wir alleine mit uns. Wir brauchen einfach die Stille und die Zeit für uns. Und wir sehen uns gerne in einer Woche, aber erst dann.“

Diesen Mut braucht es, den Mut zu sich zu stehen.

Du kannst es fühlen: „Wie fühlt es sich an dies oder das zu tun?“

Du kannst es testen mit dem Armlängentest. Und kommt da ein „Nein“, dann mach es nicht.

**Vanessa:** Zeig mir mal diesen Test genau.

**Uwe:** Ach, im Grunde ist er ganz simpel.

**Vanessa:** Ja, das glaub ich dir. Nur ich ...

## *Der Armlängentest - ganz einfach*

**Uwe:** Wenn du die Augen schließt und dann auf deinen Kopf achtest, und ihn als Raum wahrnimmst und dann einfach nur das Wort Ja hineingibst in den Kopf, wohin bewegt sich das Wort Ja in deinem Kopf, in welche Richtung?

**Vanessa:** Nach vorne.


**Uwe:** Und jetzt gib das Wort Nein in deinen Kopf. Wohin geht Nein?

**Vanessa:** Nein geht in eine andere Richtung.

**Uwe:** Es ist ganz einfach. Der Körper antwortet. Das heißt etwas Positives und etwas Negatives löst völlig andere Reaktionen in unserem Körper aus.

Und der Test über die Arme macht das nur nochmal deutlich, aber es passiert sowieso in uns. Das merken wir auch an Emotionen. Wir denken an was Schönes und es macht etwas mit uns. Wir denken an was Schlechtes und es macht etwas anderes mit uns.

Der erste und wichtigste Schritt beim Testen ist die Identifikation des Arms mit der Antwort.



Stell dir vor, du sitzt in einem Theater und schaust dir ein Ballett an. Wenn der Tänzer, der den Schwan tanzt, ganz zum Schwan wird und nicht mehr Mensch ist, sondern Schwan, dann wird es einfach schön, magisch.

Das Gleiche machst du mit den Händen. Die Hände werden zum Ja. Und du bringst sie vor dem Schoß zusammen und dann streckst du sie noch etwas.

Wenn du „Ja“ sagst, sind sie gleich lang.

Nun bringst du die Hände wieder entspannt neben den Körper.

Und dann sagst du „Nein“ und die Hände werden zum Nein. Du hast du automatisch eine Verschiebung - eine Hand ist kürzer. Genialer Lügendetektor.

Der Test hat viele Details und ich habe ganz viele Videos auf Youtube dazu, wenn du da mehr wissen möchtest, die Informationen sind alle kostenlos verfügbar.

Der Test ist so ein geniales Instrument. Ja, Nein. Du siehst auch Allergie, Panik, du siehst großen Stress, kleinen Stress, Anfangsstress. Siehst du alles. Viel besser als Pendel oder der Muskelkrafttest. Die zeigen ja alle nur ein „Ja“ oder „Nein“, aber keine weiteren Details.

Der Armlängentest ist ein großartiges Werkzeug.

Und dann ist es nur noch wichtig, dass du nicht versuchst aus deiner Angst heraus zu testen, sondern dass es dir egal wird, was die Antwort sein wird. Und das machst du, wenn du mit dir selber testest am einfachsten, wenn du dir vorstellst, du hast einen Spiegel vor dir und du testest die Person im Spiegel. Und ob diese Person Schmerzen hat, ist dir völlig egal. Du bist nur zufällig vorbeigekommen.

Ein Beispiel für den Test:

„Ich will leben.“ – „Nein.“ Äh, ist ja nicht mein Problem. Ist ja das Thema von der Person im Spiegel.



# Mutter Erde

*Kirschpflaume*

*Ich bin ganz bei mir in Frieden  
und Ruhe, verbunden mit der Mutter Erde  
und werde durch das Leben geführt.*

Was übrigens ganz spannend ist: Bei der Aussage „Ich will leben“ kommt oft ein „Nein“ beim Armlängentest bei Menschen.

**Vanessa:** Ja, das glaube ich.

**Uwe:** Wenn sie nämlich ihre Identität verloren haben, ihren Klang verloren haben und ihre Anbindung verloren haben, dann ist es ja sinnlos, dass sie existieren und diese Menschen haben bei „Ich will leben.“ ein Nein.

**Vanessa:** Das sind auch Menschen, die keinen Boden unter den Füßen haben. Was bedeutet für dich die Natur in deiner Arbeit? Ist das für dich wesentlich? Integrierst du die Natur? Weil wir sitzen jetzt hier gerade so schön im Garten.

**Uwe:** Ich habe eine Meditation entwickelt, die heißt „Mutter Erde“.

Die Inspiration zur Meditation Mutter Erde war folgende:

Ich kannte aus so verschiedenen spirituellen Richtungen Erdungsübungen: „Mir wachsen Wurzeln in die Erde hinein.“

Und ich sagte, irgendwas ist faul hier. Ich bin doch kein Alien, der hier gelandet ist und sich irgendwie festhalten muss.

Sondern wir als Menschen sind Knospen dieser Erde.

Als ich das also so wahrgenommen und die Erde als lebendiges Wesen betrachtet habe, da kam mir dieser Ausspruch: Mutter Erde, als Teil von dir bist du ganz in mir und lebst durch mich.

Ich bin doch nur eine Knospe mit einer ganz kurzen Lebenszeit. Jedes Autowrack lebt länger. Ist auch 'ne Knospe von Mutter Erde und kein Alien.

Wenn ich mich in dieser Art betrachte, dann bin ich nicht getrennt von Mutter Erde. Dann ist es einfach nur ein Raum, der es mir ermöglicht zu sein.

Und wenn ich dann über diese Identifikation „Mutter Erde, als Teil.“, gebe ich meine menschliche Arroganz auf, verschmelze mit der großen Mutter Erde und von dort aus kann ich dann zum Beispiel der Baum werden, ein Wasserfall oder der Vogel und spüre die Kraft dieses Heilmittels in mir wirken.

Ich bin nicht Mensch und werde mal zu einem Baum, sondern als Mensch gebe ich meine Besonderheit auf, sehe mich als Teil des großen Ganzen und werde dann eine andere

Entsprechung der großen Mutter. Das funktioniert sehr gut.  
Und ich glaube das repräsentiert am besten, was ich unter Erde, Mutter Erde, Natur verstehe. Für mich ist alles lebendig.

*Durch die Identifikation mit der Mutter Erde oder einem ihrer vielen Teile – dem Wasserfall, dem Grashalm oder dem Adler – können wir es schaffen, ihre Heilkraft, ihre Schönheit und ihre Emotionen in uns aufzunehmen.*

*Wir alle sind Knospen auf der Erde, mit einer kurzen, aber schönen Blütezeit.  
Eine Entsprechung von Mutter Erde werden und somit zu unserem eigenen Heilmittel.  
(kurzer Auszug aus Mutter Erde)*

## *Alles lebt*

**Uwe:** Also jedes System ist für mich ein lebendiges System.

Die Beziehung, die wir hier im Gespräch gerade miteinander aufbauen, ist lebendig. Wir erschaffen hier gerade ein eigenes Wesen. Diese Beziehung wird uns auch noch lange verbinden ... vom Gefühl her.

Für mich sind alles Lebewesen, alle Systeme, die leben.

Und wenn ich das so verstehe, dann sind das alles Lebewesen: eine Maschine, eine Beziehung, ein Projekt, ein Haus. Und sie unterliegen alle den gleichen Gesetzen. Dementsprechend müssen auch die Prinzipien, die ich beim Menschen gefunden habe darauf anwendbar sein und dann muss die Heilung auch bei allen anderen funktionieren.

Und das hat sich bewahrheitet.

Also mittlerweile behandeln wir nicht nur Menschen, sondern wir haben auch eine Business School und bilden Consultants aus. Und dort greifen Analyse und Therapie mit **innerwise** bei Teams, Projekten, Firmen, bis hin zu politischen Situationen und Krisengebieten.

Die kannst du genauso behandeln und coachen, wenn du die grundlegenden Prinzipien verstanden hast.

Im Grunde ist die Arbeit ein hinhören in das Feld. Du hörst dir das Feld an.

Und wenn du das Feld kennst, dann weißt du, wie die Realität wird.

Das ist so, wie wenn du DJ bist, du weißt genau, welche Musik du auflegen musst und wie die Leute tanzen werden. Du musst nur die Musik kennen, dann kennst du den Rest. Für mich das Entscheidende, dass die Menschen ihre eigene Musik finden. Dass sie auf der Tanzfläche ihre Musik tanzen. Und ob sie dann 50kg oder 150kg wiegen ist völlig egal, sie sind wunderschön, denn sie tanzen ihre Musik.

Und das ist diese Befreiung aus den Abhängigkeiten und dem Tun, das durch andere bestimmt ist.

Was ist denn meine Musik? Wenn ich einen schönen Tanz haben möchte, muss ich meine Musik finden und muss sie tanzen. Dann wird der Tanz immer schön.

**Vanessa:** Sich trauen, sich den eigenen Ausdruck zu geben.

**Uwe:** Was haben wir denn zu verlieren? Oben kommen wir eh alle nackt an. Das einzige, was wir mitbringen, ist unsere Erfahrung. Also lass uns Erfahrungen machen.

**Vanessa:** Also die Freude, den Mut zu haben, einfach Neues zu erfahren - das ist der Weg des Fühlens.

**Uwe:** Wir geben gerne Hausaufgaben und eine der Hausaufgaben ist: Mach jeden Tag etwas Unbekanntes. Mach jeden Tag etwas, was du noch nie im Leben getan hast.

**Vanessa:** Das ist super, das ist schlau.

*Rosmarin*

*Wenn wir steif werden, Flexibilität verlieren, Altes nicht loslassen wollen  
und dadurch keinen Appetit auf Neues bekommen.*

# Über das Ausbrechen

**Uwe:** Bist du schon mal rückwärts die Straße entlang gegangen?

**Vanessa:** Rückwärts? Über die Straße?

**Uwe:** Nein, nur einfach so nachts oder tagsüber einfach rückwärts laufen, durch die Stadt.

**Vanessa:** Ja, hab ich auch schon gemacht.

**Uwe:** Toll, oder?

**Vanessa:** Ja, macht Spaß. Vor allem wenn man noch einen kleinen Enkel an der Hand hat.

**Uwe:** Dafür müssen wir am Ende des Interviews rückwärts aus dem Bild rauslaufen.

Das mag ich an den Reisen. Du kommst in so viele verschiedene Kulturen und sagst zu dir selbst: Oh mein Gott, die leben ja auch, obwohl sie alles anders machen, als wir es gelernt haben. Wir haben gerade in Indien wunderbar mit den Händen von Bananenblättern gegessen. Mit den Händen, wo du hier jedem Kind sagst, nimm Messer und Gabel. Und da ist es einfach Kultur. Es schmeckt einfach nur mit den Händen.

Und jede Kultur hat so etwas Eigenes und sie alle existieren und die Menschen sind glücklich. Dass es so viele Lebensmodelle gibt, lerne ich halt nur, wenn ich mich auf andere Kulturen, auf etwas Neues einlasse. Und dass ich die Enge des Dorfes, des Tales, des Ortes und der Religion durchbreche und mir anschau, welche Vielfalt möglich ist.

Und dann aus dieser Vielfalt heraus mich selber finde, großartig!

Deswegen ich finde es toll, wenn die Kids nach der Schule erstmal ein Jahr per Work and Travel um die Erde reisen und schauen, was es noch so gibt.

Wenn sie danach zurückkehren haben sie ihre eigene Art zu leben gefunden und sagen sich innerlich: „Den Quatsch mach ich nicht mehr mit Leute. Ihr könnt hier ja gerne so leben - ich nicht mehr.“

**Vanessa:** Das ist auch eine Möglichkeit, sich mehr bewusst zu werden, was ich wirklich will.

**Uwe:** Ja, dazu musst du erstmal aus dem alten Leben heraustreten.

**Vanessa:** Ja, indem ich alles verlasse oder mal eine Pause mache.

**Uwe:** Ja und es ist nie zu spät dafür. Hier in Europa sagen aber viele: „Ich bin jetzt schon 55, jetzt ist es zu spät dafür.“ In den USA war eine Frau in einem Kurs dabei, deren Mutter

geht zur Universität und lernt Suaheli. Und die Mutter ist 75. Sie ist in dem Alter wieder Studentin geworden. Ja, warum denn nicht? Wo ist das Problem bitte?

**Vanessa:** Gar keins.

**Uwe:** Gar keins!

**Vanessa:** Im Gegenteil, sie schult ihren Geist, ihre Konzentration und überhaupt und sowieso.

## Über den Respekt

**Uwe:** Wenn Freunde, Familie und die Gesellschaft sagen, dass man etwas nicht tun soll, sollte man es erst recht tun.

**Vanessa:** Es ist so wichtig, die Regeln zu hinterfragen, in denen wir stecken.

**Uwe:** Sie wegschmeißen!

„Sei respektlos.“ Ich mag dieses unglaublich tolle Wort „respektlos“, weil Respekt heißt ja am Ende ‚der Rückblick‘. Weil mal etwas so war, mache ich es immer noch genauso. Weil mal jemand eine große Vergangenheit hatte, muss er immer noch geehrt werden. Weil die Eltern dir mal irgendwann den Po abgeputzt haben, musst du immer noch dankbar sein dafür. Auch wenn sie sich jetzt ganz schlecht benehmen. Macht nichts. Du hast Respekt zu haben!

Der zweite Präsidentschaftskandidat der Republikaner, hatte einen Tag, bevor er aufgab, gesagt: „Bei mir zu Hause hätte ich dem Kind den Arsch versohlt, wenn es so respektlos dazwischen redet.“ Am nächsten Tag war er weg vom Fenster, hat aufgegeben.

**Vanessa:** War aber ehrlich.

**Uwe:** Er hatte ein richtiges Coming Out. Aber das wollten die Amerikaner doch nicht: von ihm den Arsch versohlt bekommen.

Aber nein, respektlos heißt doch, das was Jetzt ist, zählt.

Schlechtes Benehmen ist auch mit einer großen Vergangenheit nicht zu entschuldigen.

Schlechtes Benehmen ist schlechtes Benehmen und wenn es von der Familie kommt,

kommt es von der Familie. Warum soll ich das anders behandeln als das von Freunden?

Von Freunden und bei anderen lassen wir das nicht zu.

Bei der Familie lassen wir automatisch zu, dass sie uns schlecht behandeln: Abhängigkeiten, Erpressungen, Opferspiele, das ganze Spektrum. Da wird es geduldet. Ja warum denn bitte?

Gleiches Recht für alle. Schlechtes Benehmen ist schlechtes Benehmen.

**Vanessa:** Aber das braucht den Mut für sich einzustehen und es zu sagen. Und damit auch eine Familienkrise zu riskieren.

**Uwe:** Ich riskierte enterbt zu werden.


**Vanessa:** Ja?

**Uwe:** Als mein Vater starb, haben wir erfahren, dass wir noch eine Schwester haben. Das kam nur heraus, weil sie auch etwas hätte erben können. Und dann gab es die Aussage meiner Mutter: Wenn ihr Kontakt aufnehmt, werdet ihr enterbt. Da dachte ich mir: Jetzt erst Recht.

**Vanessa:** Wie ist der Kontakt?

**Uwe:** Tolle Schwester.

Du hast die Option dich dem hinzugeben, dieser Erpressung. Es ist aber das Thema meiner Mutter, sie hat etwas nicht verarbeitet. Und was hab ich damit zu tun, bitte?



*Thymian  
Endlich ohne Angst die  
Wahrheit aussprechen und  
dadurch wieder frei atmen können.*

# Wer zieht - fliegt

**Vanessa:** Es hat auch damit zu tun: Ich beurteile selbst, ich höre nicht auf Verurteilungen von anderen. Sondern ich mache mir mein eigenes Urteil, mein eigenes Bild.

**Uwe:** Die Weite und Freiheit. Den anderen so zu lassen wie er oder sie ist. Das kann aber wieder nur jemand tun, der sich gefunden hat.

Also wer sich gefunden hat und seinen Weg gefunden hat, der kann jeden anderen Menschen so sein lassen, wie er ist.

Und dann ist es ein schönes Miteinander. Und deswegen reise ich so gerne um die Welt und suche die wahre Familie zusammen.

Die haben alle ihren Weg gefunden und dann ist es einfach nur ein kreatives Feuerwerk miteinander.

Wir haben so ungefähr 30 Leute im *innerwise* Kreativ-Team. Grafik, Animation, Ton und Musik, Texte und einige mehr, um *innerwise* zu manifestieren. Und da sind nur Menschen dabei, bei denen es in der Interaktion Energie für beide Seiten gibt.

Wenn Energie verloren geht, ist was faul.

Wenn es im Miteinander Energie gibt, dann sind es zwei Menschen, die autark sind, die Eigenversorger sind, die nicht absaugen, keine Vampire sind.

Menschen die für sich selbst die Verantwortung übernehmen.

Ich kenne mittlerweile so viele Menschen, Steuerberater z.B. die haben sich von allen Klienten getrennt, die Energie ziehen.

Die fühlen die Aktenordner und sagen: „Da ist eine Lüge drin!“

Vertrag gekündigt. „Ich lass mich doch nicht für deinen Steuerbetrug benutzen. Da hab ich keinen Bock drauf.“

Also Kunden, die Energie ziehen - weg. Ganz einfache Regel: Wer zieht, fliegt.

**Vanessa:** Ja.

**Uwe:** Und ich lebe das knallhart. Wer zieht, fliegt.  
Das ist ehrlich.

**Vanessa:** Ja, das ist super.

**Uwe:** Es geht nicht anders.

Ich könnte so viel Energie verlieren, durch die Kompromisse und das Zulassen von diesem Ziehen. Aber wenn ich es zulasse, bin ich auch mit verantwortlich, dass der andere weiter zieht. Denn ich hab es ja erlaubt und bin zum Ernährungssystem geworden. Und ich habe nicht gesagt: „Hey hallo, selbst versorgen! Ich bin nicht deine Energiequelle.“

Ja, genau deswegen: Wer zieht, fliegt. Klare Regel. Egal ob Familie, Freunde, Geschäftspartner, wen oder was auch immer. Eindeutige Regel, die alle kennen.

## Über die Konsequenz

**Vanessa:** Das ist dann auch sehr ehrlich, man weiß, woran man ist.

**Uwe:** Manche versuchen es dann trotzdem und fallen auf die Nase. Kommt vor.

**Vanessa:** Kann man ja ausprobieren.

**Uwe:** Kann man. Ob man nicht doch ein bisschen klüger ist und kann. Manchmal habe ich auch ein bisschen Zeit gebraucht, bis ich es realisiert habe, auf welcher Ebene was wie läuft. Aber wenn ich es realisiert habe, gab es einen ganz klaren Schlusstrich und kein Pardon.

**Vanessa:** Das gibt dann auch wieder Raum, um neue Menschen zu sich kommen zu lassen, wenn ich meinen Raum aufräume.

**Uwe:** Wenn ich mit zwanzig Ankern in der Vergangenheit hänge und in der Zukunft warten fünf wundervolle Menschen, werde ich denen wohl nie begegnen können. Ich komm nicht aus dem Vergangenen weg, weil ich es festhalte. Denn ich selber habe die Anker geworfen.

Und das sind ja die Beziehungen, die uns so aussaugen, wo wir festhängen und immer wieder merken: „es stimmt nicht, es stimmt nicht.“

Wenn die inneren Fragen „Stimmt es? Fühlt es sich richtig an? Soll es sein?“ mit „Nein“ beantwortet werden, dann gehe ich einen anderen Weg.

Das „Soll es sein?“ ist ja wieder bezogen auf den Lebensplan.

Anders ist „Will ich es?“ Diese Frage kommt aus meinem begrenzten Verstand.

„Will ich es?“ „Ja“.

„Soll es sein?“ „Nein“.

Was tust du nun?

Wollen oder Sein? Die blaue oder die rote Pille.

**Vanessa:** Sein. Weil das Sein die einzige Möglichkeit ist, um wirklich auch mit sich im Frieden zu leben. Und wenn ich in Frieden lebe, kann ich auch mit meiner Umgebung besser umgehen.



**Uwe:** Das merkst du auch an deiner Ladung. Wenn du in Frieden bist, ist deine Ladung unten. Ja, dann wirst du keinem mehr irgendeine Ladung rein drücken wollen. Dann wirst du dafür sorgen, dass deine Ladung da unten bleibt. Genieße diese Schönheit, die du in dir wahrnimmst, dieser Frieden und diese Weite.

Atme ein mit dem Gefühl, dass es gar keine Grenzen mehr gibt, du atmest ins ganze Universum. Dieses Alles ist eins. Das spürst du in dem Moment so konkret und so klar. Es ist nicht eng, es ist nicht zu. Es ist gar nichts. Es ist eins.

*Spitzwegerich*

*Leben kann so frei wie ein endlos tiefer Atemzug sein. Ohne Stockungen und Blockaden.  
Unsere Haut kann so rein und unverletzlich sein, dass sie uns immer schützt.*


## *Pures Glück*

**Vanessa:** Und es ist einfach schön, zu sein. Und das ist ein wunderbarer Abschluss für unser Gespräch. Ganz herzlichen Dank, Uwe Albrecht für diese Schönheit, die du uns in diesem Gespräch gezeigt hast.

**Uwe:** Aber gerne doch. So, jetzt laufen wir beide rückwärts hier raus.

**Vanessa:** Ja natürlich!

**Uwe:** Einen hab ich noch: Ich muss das jetzt einfach erzählen. Das war eine Behandlung in Indien von einem Jungen, der war 16 Jahre alt. Der hatte immer wieder epileptische Anfälle, manchmal fünf Mal am Tag. Und er durfte bisher nie in die Schule gehen. Ein ganz schöner Junge mit wunderschönen Augen. Wir haben ihn behandelt, er hatte unglaublich viele fremde Energien in sich und war wie völlig benutzt. Und als die fremden Energien raus waren, hat er angefangen zu lachen und nicht mehr aufgehört. Er lachte und lachte dann auf dem kompletten Heimweg. Er hat nur gelacht. Er konnte wieder atmen, er konnte sich wieder fühlen, er hat wieder eine Perspektive und er wusste, jetzt kann er auch in die Schule gehen, jetzt kann er lernen. Ich habe das noch nie so erlebt,



dass jemand einfach so aus tiefstem Herzen ewig lacht.

**Vanessa:** Das ist pures Glück.

**Uwe:** Das ist pures Glück gewesen. Und wir haben nichts anderes gemacht, als ihn zu befreien von dem Zeug, das er sowieso nicht brauchte und das zurückzuholen, was von ihm verloren war. Er war wieder da. Und er spürte sich und er konnte das so ausdrücken.

**Vanessa:** Wow.

**Uwe:** Das war so berührend.

**Vanessa:** Das ist der Dank, den wir bekommen, wenn wir mit dem Herzen arbeiten.

**Uwe:** Genau. So viel Energie und du hast überall Gänsehaut. Das ist wahrhaftig. Also, das ist die Einladung zu *innerwise*.

**Vanessa:** Herzlichen Dank. Super toll!