

Liebe sich, wer kann!

Interview Sarah Berke

Schluss mit der Suche nach Kleeblättern, weg mit den Hufeisen und raus mit den Marienkäfern! Wie das wirklich richtig geht, die Sache mit dem Glück, erklärt uns die **Wohlfühl-Expertin Nicki Eser**. Die moderne Schamanin verhilft zu mehr Selbstliebe und zu einem klaren Blick auf das eigene Leben

Von Deutschland nach Bali, weiter durch Kolumbien und Costa Rica, nach Kroatien und in die USA – Nicki Eser hat sich in den vergangenen zehn Jahren auf eine sehr intensive und spirituelle Reise begeben. Unterwegs traf die 43-Jährige auf viele spannende Menschen, darunter auch Lehrer verschiedener Heilmethoden, Schamanen und Mediziner. Sie alle teilten ihr großes Wissen mit der neugierigen Reisenden, die sich immer intensiver mit schamanischer Heilung, Meditation und heilenden Kräutern befasste. Heute arbeitet sie weltweit mit Menschen, die ihr Leben positiv verändern wollen, auf der Suche nach neuer Energie sind und sich einfach rundum wohlfühlen möchten.

Nicki Eser, warum ist es so wichtig, gut zu sich selbst zu sein?
Es ist wichtig, sich selbst als den wichtigsten Menschen zu sehen, weil unser inneres Befinden unsere Außenwelt erschafft. Wir müssen lernen, uns selbst so sehr zu lieben, dass wir unsere Bedürfnisse sehen und auch erfüllen können. Mit anderen Worten: Wenn ich mich nicht selbst liebe, wie soll es dann jemand anderes tun können? Und wie soll ich jemand anderen lieben können?

Fotos Nicki Eser

Kann man Selbstliebe lernen?

Ja, ganz sicher! Es gibt unterschiedliche Wege dorthin. Jeder kann das erlernen. Manchmal sind es innere Blockaden und Glaubenssätze aus der Kindheit oder Vergangenheit, die uns so sehr blockieren, dass wir unsere Selbstliebe gar nicht fühlen können. Eine pauschale Anleitung kann ich nicht geben, denn jeder hat andere, ganz individuelle Bedürfnisse. Mit meiner Arbeit kann ich viel dazu beitragen, den Menschen ihre eigenen heilenden Fähigkeiten zu zeigen.

Welche Rolle spielt die Umwelt dabei?

Wir kreieren unsere Umwelt mit unserer Selbstliebe. Das bedeutet, dass ich mich fragen muss: Mit welchen Menschen umgebe ich mich? Was esse ich? Wie wohne ich? Eines bedingt und fördert das andere.

Glauben Sie, dass die Menschen ihrem eigenen Glück im Weg stehen?

Manchmal vielleicht ja, weil das Glück in jedem Augenblick zu finden ist. Es ist deshalb umso wichtiger, mit all seiner Aufmerksamkeit und mit der eigenen Intuition durch den Tag zu gehen. Ohne Zugang zu unserer eigenen Intuition und ohne Klarheit, wohin es gehen soll, weil wir nicht mit uns selbst verbunden sind, können wir nicht die richtigen Entscheidungen treffen. Und dann steht man tatsächlich dem eigenen Glück im Weg.

Können Sie jedem Menschen helfen?

Bisher ja. Es hängt nicht nur von meinem Healing ab, sondern auch davon, wie weit sich ein Mensch öffnen kann, um diese Arbeit auch nach einer Beratung weiter wirken zu lassen und diese selbst mit den neuen Kräften weitertreiben zu können.

Wie lange dauert ein Healing und wie sieht der Ablauf aus?

Ich möchte mir und dem Kunden wirklich Zeit geben, deshalb dauert eine Session 75 bis 90 Minuten. Ein Personal Healing besteht aus einer Kombination aus Gespräch und heilenden Ritualen. Je nach Bedürfnis kommen Kristalle, Klangschalen, Sound und Düfte zum Einsatz, die schützend, aktivierend, blockend oder reinigend wirken sollen.

Gibt es einen Sofort-Effekt?

Das ist bei jedem Menschen unterschiedlich und hängt davon ab, welche Themen

bearbeitet worden sind. Es kann sein, dass sich sofort ein spürbarer Effekt einstellt, es kann aber auch einige Tage oder auch eine Woche dauern. Der Prozess, der da angestoßen wird, der geht weiter, auch nach einer Session. Ein Healing kann aber auch noch Wochen nachwirken.

Wenn ein Healing bei Ihnen abgeschlossen wurde, hält es dann für immer?

Auch das ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kunden arbeiten regelmäßig mit mir, andere bekommen schnell Zugriff zu den eigenen heilenden Kräften. Wenn neue Themen aufkommen, kann ein weiteres Healing nötig sein. Ich sehe meine Arbeit als eine Art von „Spiritual Wellness“, so wie Yoga oder Pilates. Man kann einfach dalassen, was stört, und sich mit neuer Energie weiterentwickeln.

Haben Sie Tipps, wie man sich selbst im Alltag Gutes tun kann?

Ich habe feste Rituale für mich entwickelt, die zu meinen Lebensumständen passen. Die können für jeden anders aussehen. Für mich so: Ich wache spätestens um 6 Uhr auf und starte sofort mit meiner Morgenmeditation. Dorthin nehme ich Geträumtes mit oder etwas, das ich im ersten Morgenlicht sehe. Das gibt mir Energie für den ganzen Tag. Danach versorge ich meine Katzen und gehe mit meinem Hund einfach los, wohin uns die Füße tragen. Abends beende ich den Tag sehr gern mit einem reinigenden und entspannenden rituellen Bad. **M**

Tipps

für mehr Selbstliebe von Nicki Eser

- Sich selbst zuhören
- Achtsam sein
- Gesund bleiben
- Sich Zeit nehmen
- Nicht egoistisch sein
- Gefühle zulassen

