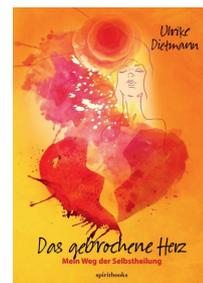


# Aus "Heilen heute" Nr. 34 – Sommer 2015

## Von der Seele weg geschrieben...

Ulrike Dietmann erzählt, wie sie nach 30 Jahren Ehe von ihrem Mann von einem Tag auf den anderen verlassen wurde. Eine Welt bricht für sie zusammen. Durch diesen Schock verliert sie ihr Gehör, ist so-



mit abgeschnitten von der Aussenwelt. Die Ärzte sind ratlos und so geht sie radikal ihren eigenen Weg

auf der Suche nach Heilung ihres Traumas, begleitet von Chaos, Existenzängsten, Schmerz, Ausweglosigkeit und zwischendurch unerwarteten Geschenken des Lebens. Ein Prozess, der sie näher zu sich selbst und zurück zu ihrem Gehör und zur Liebe zum Leben führt: das Schreiben – 16 Tage, 200 Seiten, also jeden Tag 12,5 Seiten.

Ein berührendes Buch, von der Seele weg geschrieben, das zeigt, dass Therapeuten und spirituelle Lehrer ebenso »Menschen wie du und ich« sind und sich stets weiterentwickeln auf ihrem Weg. Ulrike Dietmann ist als Pferdefrau, Seminarleiterin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Autorin bekannt. Mutig von von ihr, von ihrem

Schicksalsschlag, ihrem Trauma, so ehrlich und direkt zu berichten. Das Buch liest sich wie ein Tagebuch ihres ganz persönlichen Weges mit dem ganzen Emotionsspektrum, ihrer inneren Wahrheit, ihrer Vision der Heilung. Dietmann lässt die LeserInnen an ihrem Prozess teilhaben und inspiriert sie indirekt und fordert sie auf, nach ihren eige-

nen Wahrheiten und Geschichten Ausschau zu halten und zu ihnen zu stehen, so dass Heilung geschehen darf. CH

*Ulrike Dietmann, Das gebrochene Herz – Mein Weg zur Selbstheilung, spiritbooks, ISBN 978-3-944587-27-1, Fr. 27.50 (UVP)/€ 18.80*

## Interview

### Heilen heute wollte Näheres zum »Heilungsweg« von Ulrike Dietmann wissen und führte ein Gespräch mit ihr.



*Ihre traumatische Erfahrung, das Schreiben*

*Ihres Buches und deren Veröffentlichung geschah in sehr kurzer Zeit. Es wird oftmals berichtet, dass zur Überwindung von traumatischen Erlebnissen viel Zeit benötigt wird. In ihrem Fall waren dies nur 16 Tage. Sehen Sie sich bereits als geheilt?*

Bei einem Trauma ist es wichtig, so schnell wie möglich aktiv zu werden, bevor die Muster sich verfestigen. Die 16 Tage des Schreibens waren für mich ein Anfang und ein Durchbruch. Danach ging es aufwärts. Heute, vier Monate später, fühle ich mich vollständig geheilt und geniesse mein Leben über alle Massen. Ich bin sehr, sehr dankbar dafür.

*Wie geht es Ihnen nach der Veröffentlichung des Buches? Was hat sich für Sie seither alles verändert?*

Das Buch zu veröffentlichen war ein grosses Wagnis. Ich hatte keine Ahnung, wie die Leser reagieren würden, aber ich sagte mir: Ich habe nichts zu verlieren. Ich wollte mit dem Buch anderen Mut machen und ich wollte mich nicht verstecken. Da ich in der Öffentlichkeit stehe, wollte ich sagen: Genau so war es. Ich lebe jetzt in einer WG mit wundervollen Frauen (die ich im Buch beschreibe) und ich gebe Workshops an vielen Orten. Meine Arbeit mit Menschen und Pferden hat sich verändert, ich habe jetzt eine andere Kraft. Wenn jemand mit einem schwierigen Problem kommt, kann ich aus ganzem Herzen sagen: Du schaffst es. Weil ich es selbst erlebt habe. Ich habe grosses Vertrauen in den Heilprozess gewonnen. Das ist das Geschenk, das das Trauma mir gegeben hat. Ich fühle mich jetzt sehr stark und sehr glücklich.

*Sie sind Pferdefrau, Seminarleiterin, Coach, Autorin – wie war die Resonanz auf ihre ehrlichen und direkten Ausführungen in ihrem Umfeld?*

Das Buch ist sehr positiv aufgenommen worden. Viele haben mir geschrieben, dass sie Ähnliches erlebt haben. Ehrlichkeit verbindet uns. Wir sind ja alle nur Menschen und leiden denselben Schmerz und erleben dieselbe Freude. Sich zu verstecken macht überhaupt keinen Sinn. Damit schneiden wir uns nur voneinander ab. Das ist traurig für alle. Was mich besonders gefreut hat, ist, dass viele mir schrieben, dass sie selbst angefangen haben zu schreiben, um sich zu heilen. Das Schreiben ist ein wunderbarer Weg der Heilung. Kostet nichts und braucht nichts ausser einem Stift und einem Papier oder einem Laptop.

*Welche Werte sind heute für Sie von Wichtigkeit?*

Was für mich jetzt am meisten zählt, ist die Kraft von Gemeinschaft.

Wir Menschen sind wie die Pferde soziale Wesen. Wir fühlen uns wohl und sicher unter anderen, denen wir vertrauen. Es gibt so viel Liebe und Zuneigung überall, wenn man nur sein Herz öffnet. Vor wenigen Monaten hatte ich alles Vertrauen verloren und wollte vom Planeten Erde verschwinden. Jetzt bin ich sehr gern hier. Es ist ein wunderschöner Planet, bevölkert von wunderbaren liebenden Menschen und Tieren. Vor wenigen Monaten habe ich es für vollkommen unmöglich gehalten, dass ich einmal so fühlen würde. Aber jetzt ist es ganz real.

*»Heilung ist Kunst, nicht Wissenschaft«, sagen Sie und stellen dies auf eine Ebene. Beides ist wertfrei. Somit ist Heilung ein ganz persönlicher, individueller Prozess. Das bedeutet auch, dass jeder für sich selbst herausfinden muss, was und wie er sich heilt. Es gibt also kein Rezept. Ist diese Interpretation so korrekt?*

Ja, dafür, dass Heilung ist Kunst, gibt es drei wesentliche Gründe:

1. Heilung ist wie Kunst vollkommen subjektiv. Die Wissenschaft hat ja bereits bewiesen, dass Heilung nur Selbstheilung sein kann. Gesund werden ist ein kreativer Akt und nur wir können wissen, was sich für uns gut und gesund anfühlt. Genau wie Kreativität ist ein Heilprozess erfüllend und macht glücklich.
2. Heilung kann wie Kunst nur in der Gegenwart stattfinden. Nur in der Gegenwart können wir uns aus Mustern, aus dem Gewohnten, das uns krank gemacht hat, herausbewegen und etwas Neues kreieren: ein Kunstwerk oder unsere Gesundheit. Treten wir nicht in das Gegenwartsbewusstsein ein, wiederholen wir nur das Bekannte und bleiben krank. Wir haben die Wahl. Ich empfinde das als eine sehr befreiende Erkenntnis, dass wir tatsächlich die Macht und die Gabe haben, uns selbst zu heilen. Ich empfinde das als revolutionär.
3. 85 Prozent aller Krankheiten haben eine emotionale Ursache. Wir können sie heilen durch einen emotionalen Prozess. Kunst ist nichts anderes als emotionaler Selbstaussdruck. Und jeder Künstler hat einen unverwechselbaren eigenen Stil, genau wie der Heiler in jedem von uns. Das betrifft auch die Art, wie wir mit Gefühlen umgehen. Gefühle fliessen nur, wenn wir authentisch sind, und in unserem authentischen Sein sind wir unverwechselbar. Die Natur macht es uns vor: Auch dort gleicht keine Blume der anderen, hat jedes Tier eine ganz eigene Persönlichkeit. Wenn wir unsere Einzigartigkeit entdecken, beflügelt uns das sehr. Wir alle sind Künstler und Heiler unserer selbst: unverwechselbar und sehr stark.

*Heilung ist immer Selbstheilung, sagen Sie. Was raten Sie, wie wir diese aktivieren?*

Ich weiss jetzt, dass alle Menschen das innere Potenzial zur Selbstheilung in sich finden können. Und ich möchte sagen: Machen Sie sich auf den Weg, egal wo Sie gerade stehen. Alles, was Sie brauchen, ist in Ihnen angelegt. Es ist wunderbar, die eigene Heilkraft zu erleben. Es macht uns unabhängig und stark. Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand. Wir erleben, wie stark wir wirklich sind und wie andere Mächte und andere Menschen uns gern dabei unterstützen, weil wir anziehend und inspirierend sind. Interview: Cornelia Heinzle