

### **Sprichwörtlich „Wie im Himmel“**

Was ist der Himmel? Wo ist er und wo finden wir ihn?

Sicher „in uns“, „in unseren Gefühlen und Empfindungen“. Also tun wir etwas, damit es uns „besser“ geht, und wir uns besser bzw. intensiver spüren – was immer das auch ist und wie das geht.

– Und das tut das Seminar „Wie im Himmel“ in Flüeli-Ranft in der Schweiz! Und ich finde mich jetzt in meinem Alltag nach diesem Seminar in meinen Gefühlen immer wieder und immer öfter „im Himmel“, und merke, wenn ich mich an das Seminar mit den vielen Erlebnissen und Bildern, die ich in mir trage, erinnere, bin ich sofort wieder in diesem „guten, erfüllten & seligen“ Gefühl, das mich in diesen Tagen dort derart erfüllt hat. Ich kann immer wieder nur schwärmen und mich daran erwärmen, mich in der Erinnerung begeistern und glücklich machen lassen:

1. Der Seminarort ist ein wunderschöner Ort der Erde, am Sarner See/Nähe Vierwaldstätter See am Fuße der Berge gelegen; rundherum Natur mit ihren Farben & Stimmungen und in der direkten „Nähe“ des Schweizer Nationalheiligen Nikolaus von Flüe.
2. Das Seminar zieht herzengute, offene, humor- und seelenvolle Menschen an mit denen ich wunderschöne Begegnungen hatte mit Lächeln & Lachen, Tränen & Weinen, Hände-drücken & Umarmen, Anregungen & Anerkennungen.
3. Das Erlebnis von klangvollem einstimmigem Singen mit immenser Strahlkraft & verbindender Schönheit, das einen tiefen Ort in mir erreicht hat, begleitet mich und Armins Worte „Öffnet Eure Herzen und singt in die Herzen hinein“ hat mir persönlich eine neue Welt der inneren Freiheit & Weite eröffnet.
4. Das Tanzen & die Tänze – frei alleine oder im Kreis – haben mich weich gemacht, mir mein Vertrauen geschenkt, mich meinem Körper und seinen Bewegungen selbst zu überlassen und mich mich selbst neu, intensiv und innerlich spüren zu lassen. Ich hatte ein noch nie erlebtes Gefühl von Schweben und Eintauchen in einen eigenen Körperfluss & -rhythmus, dem ich mich nur anpassen & hingeben durfte.
5. Armins offene & fröhliche Art und sein traumhaft berührendes als auch belebendes & mit-reißendes Klavierspiel waren einfach wundervoll. Sein offenes Gesicht, Gemüt & Lachen animierten mich und steckten mich an, in meine Freude einzutauchen und meinem Kind in mir freien Lauf zu lassen – ich hätte nicht für möglich gehalten, mit welcher Inbrunst und „Gegacker“ ich noch in meinem Leben ein Kasperlelied so gesungen und getanzt habe – es hat soooo viel Spaß gemacht!  
(M)ein Stück vom Himmel!

Armins Musik – sein Klavierspiel & -improvisationen und seine klangvollen, energiegeladenen Kompositionen – auf den mitgenommenen CDs von ihm berühren mich immer wieder zutiefst, und lassen mich die Tiefen dieser Dimensionen auf der musikalischen Ebene, die dort erreicht wurden, erst jetzt Schritt für Schritt erahnen und weiterhin nacherleben.

6. Die Hilfen von Bodhi & seinen Tarotkarten brachten mir persönlich Klärungen & Lösungen alter emotionaler Wunden und ich war selbst überrascht, welches Thema dort zutage kam. Ich habe gelernt, wie nah Wunden & Wunder beieinander liegen und habe mir mein neues Mantra mitgenommen: „Wunder sind das Normale“ und

„arbeite“ stetig daran, mir täglich immer mehr Wunder zu erlauben und immer mehr Dinge und Erlebnisse in meinem Leben als wunder-voll, -schön und wunderbar zu betrachten. Dank Bodhis „Langzeitstudie“ kann ich zu Hause in meinem Alltag mich immer wieder in mein „gutes Gefühl“ bringen und daraufhin ausrichten. Seine ruhige Art nur anzusehen, brachte mich immer wieder in meine Ruhe & meine Mitte; seine Klarheit & Weitsicht zu ahnen, wenn sie für mich auch nicht greifbar war, so war sie doch unermesslich spürbar: Einfach wundervoll!

7. Für mich persönlich als Sängerin war es ein Besonderes vor diesen offenen Menschen auch alleine singen zu dürfen, so dass ich mir wiederum mehr Offenheit in meinem Singen, in meiner Durchlässigkeit traute und ich mich einfach hingeben konnte – was für mich so neu & wunderschön war. Die Offenheit, mit der ich sang, brachten mir dann die anderen wieder zurück – dieser Kreislauf war unglaublich und soo schön! Armins einfühlsame Klavierbegleitung ließ mich schweben und durch die Musik führen – und so hatte ich schon wieder einen Mosaikstein (m)eines Himmels erlebt!

So war für mich dieses Seminar eine Seelenreise, eine Selbstbegegnung & Befriedung meiner selbst auf neuen tieferen Ebenen, eine Fortbildung für mich in meiner Arbeit mit Kinder- & Erwachsenengruppen, ein Ausprobieren & Experimentierfeld für mein Singen & meine Stimme und zu guterletzt ein Stück Urlaub als Abwesenheit aller Sorgen & Stressarten, und in Anwesenheit eines tiefsten Glücksgefühls in mir.

DANKE DANKE DANKE an Armin & Bodhi, die diesen Prozess in & bei mir und bei so vielen anderen herbeigeführt und begleitet haben, initiiert und bescheiden beobachtet haben, und die diese einmalige Atmosphäre von „alles darf sein“ und „jede(r) darf sein, so wie er/ sie ist“ kreiert haben!

DANKE DANKE DANKE an alle Deutsche & Schweizer, mit denen ich so herzlich gelacht und geweint habe, und die sich alle so herzlich gegenseitig gestützt, unterstützt & verbunden haben.

DANKE DANKE DANKE für dieses Geschenk, das ich dort in der Schweiz erleben durfte, was für mich jetzt die Schweiz bedeutet, so dass ich jetzt ein wundervolles Bild der Schweiz & der Schweizer in mir trage! Was für ein Beitrag zur Völkerverständigung!!!

Ich wünsche allen, dass jede(r) seinen und ihren Himmel findet und erfindet in seiner ihm gemäßen Art. Ich bin meinem Himmel in diesem „Wie im Himmel“- Seminar meilenweit entgegen-gekommen und auch schon nach meinem Gefühl dort eingetaucht und kann dieses Seminar nur jedem & jeder empfehlen und wärmstens ans Herz legen.

Danke!

Claudia Duschner

- Gesangslehrerin, Stimm-Coach & Sopranistin -

[www.claudia.duschner.de](http://www.claudia.duschner.de), Mülheim a.d.Ruhr