

Silke Naun-Bates

Mein Weg in die Freiheit

LESEPROBE



SHEEMA

SILKE NAUN-BATES



SHEEMA

Mein Weg in die Freiheit

Silke Naun-Bates

Mein Weg in die Freiheit



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1., 2., 3. Auflage 2015

Originalausgabe

Copyright © 2015 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952 <http://www.sheema-verlag.de>

Copyright © Silke Naun-Bates

ISBN 978-3-931560-45-4

Coverabbildung: © Oberlephotoart, Frank Oberle 2015

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

*Gewidmet dem facettenreichen, bunten Leben.
So komplex und doch so einfach.*

INHALT

- 9 Vorwort von Cornelia Linder
- 15 Über dieses Buch
- 17 **Der scheinbare Unterschied**
- 18 Wie es dazu kam
- 25 Auswirkungen
- 33 **Der wirkliche und wesentliche Unterschied**
- 34 Grenzen ... und darüber hinaus
- 36 Rebellenjahre – wild, verrückt und
experimentierfreudig
- 39 Alltag und Mobilität
- 43 Mein Körper – Ästhetik und Schönheit
- 45 Arbeit ...
- 59 und Berufung
- 65 Eine meisterhafte Verbindung
- 73 **Familienbande**
- 74 Meine Mutter
- 81 Mein Vater
- 82 Meine Schwester
- 85 **Im Dschungel der Finanzen**
- 99 **Kinder – Botschafter des Lebens**
- 9 Schwangerschaften und Geburten

- 106 Alltag mit Kleinkindern
- 109 Kindergarten
- 110 Schule – oder der ganz normale Wahnsinn
- 116 Berufswahl und Ausbildung
- 119 Entwicklung und Wachstum
- 123 **Im Brennglas der Liebe – emotionale Freiheit**
- 123 Beziehungen
- 142 Sexualität
- 145 **Begegnungen mit dem Tod – geistige Befreiung**
- 157 Mein JA zum Leben
- 159 Die Frage nach dem Sinn ...
- 169 **Die Welt der Spiritualität**
- 175 **Die Essenz – frei und glücklich**
- 179 **Die Botschaft**
- 182 **Ethik**
- 185 **Aussicht**
- 186 Danke
- 191 Timeline
- 195 Wichtige persönliche Lehrer und Inspirationsquellen
- 196 Vita

(...)

Sein ist Schweben zwischen Polen.

Tod ist Leben unverhohlen.

Traum ist innigstes Erwachen.

Liebe ist des Weltalls lachen.

Sinn ist Licht und ist Versenkung.

Schicksal Reinigung und Lenkung.

Karl Wolfskehl

ÜBER DIESES BUCH

Während du Seite für Seite liest, wirst du sehr Persönliches und Intimes über mich und mein Leben erfahren. Wir werden uns – über das geschriebene Wort – sehr nahe kommen. Meine Geschichte wird die deine berühren. Um dieser Berührung angemessenen Ausdruck zu schenken, begegne ich dir in diesem Buch mit einem respektvollen „Du“.

Bitte nagele mich nicht an genaue Zeitangaben fest, insbesondere wenn du mich persönlich kennst und ein Stück meines Weges mit mir gegangen bist. Viele Erlebnisse fanden zeitgleich statt und manches Mal wundere ich mich selbst über die Vielfalt an Erfahrungen und deren Komplexität. Auf „exakte“ Biografiearbeit hatte ich persönlich keine große Lust. Für mich sind die Erfahrungen und deren Essenzen wichtig. Zeit spielt für mich weniger eine Rolle.

Es mag sein, dass dich manche Sätze in diesem Buch herausfordern, mit anderen bist du vielleicht in Einklang. Einiges habe ich bewusst „herausfordernder“ geschrieben, anderes sanfter und weicher.

Erinnere dich beim Lesen bitte stets daran:

Dies ist meine Geschichte, es sind meine Erinnerungen, meine Sichtweisen und Erkenntnisse. Nichts liegt mir ferner, als dir zu sagen, was für dich stimmig und angemessen ist. Das wäre aus meiner Sicht vermessen. Doch meine Geschichte kann dir, wenn du das möchtest, als Beispiel dienen für das, was möglich ist; als Erinnerung daran, wer du wirklich bist und zu was wir fähig sind; dir Mut machen, einen bisher vielleicht noch nicht gewagten Schritt zu gehen, dich in all deinen farbenprächtigen Facetten anzunehmen, zu lieben und der Welt zu zeigen.



DER SCHEINBARE UNTERSCHIED

Wie du auf dem Cover des Buches siehst, fehlen meinem Körper zwei wesentliche Teile: die Beine.

Das unterscheidet meinen Körper von den Körpern der meisten Menschen.

Das ist jedoch auch der einzige Unterschied!

Da dieser Unterschied für viele Menschen jedoch wesentlich ist und Fragen aufwirft, lasse ich dich gerne an der Geschichte teilhaben, wie es dazu kam und welche Auswirkungen dies auf meine Familie und mich hatte. Damit du dir besser vorstellen kannst, wie ich als Kind war und wie wir uns als Familie begegneten, beginne ich vor dem Ereignis, welches diesen Unterschied bewirkte.

Wie es dazu kam

Meine Erinnerung zeigt mir eine reiche, mit Abenteuern gespickte und lachende Kindheit. Ich war Winnetou, Pan Tau und Tarzan, tobte im Wald, kletterte auf Bäume, versuchte zu schweben und zu fliegen, spielte Fußball, fuhr Fahrrad und Kettcar. Für mein Leben gerne hielt ich mich im Wasser auf: ob Kanal, See, Hallen- oder Freibad – Hauptsache Wasser. Das Emsland bot dafür eine Vielfalt an Möglichkeiten.

Ich wuchs in einer Familie auf, in der Urgroßeltern, Großeltern und wir (meine Eltern, meine Schwester und ich) in einem Haus lebten. Meine Großeltern waren selbstständige Friseure und mein Vater arbeitete im Familiengeschäft mit. Wochentags aßen wir alle zusammen zu Mittag. Meine Oma kochte für uns und die Angestellten des Geschäftes. Die Familie meines Onkels kam jeden Samstag zum Mittagessen dazu. Lebendigkeit prägte unseren Alltag.

Während häufig anfallender Familienfeiern stellte ich gemeinsam mit meinem drei Jahre älteren Cousin und meiner drei Jahre jüngeren Schwester so manchen Unsinn an: Wir spielten Friseur und kreierte neue Frisuren, die wir an meiner Schwester ausprobieren. Wir waren Geheimagenten, Chemiker und Erfinder. Wir testeten, wie viel der Puppenwagen tatsächlich aushalten würde,

indem wir meine Schwester hineinsetzten und sie einen Berg hinunterrollen ließen. Noch heute bin ich dankbar, dass am Ende der Straße eine Kurve kam, in der der Puppenwagen umkippte, ansonsten wäre meine Schwester auf einer viel befahrenen Kreuzung gelandet. Da sie die Jüngste in unserem Trio war, hatte sie einiges auszuhalten, um dabei sein zu dürfen.

Im Winter gingen wir Schlittenfahren, bis uns beinahe die Füße abfroren, bauten Schneemänner, seiften uns gegenseitig ein, lieferten uns wilde Schneeballschlachten, malten Schneeengel in den Pulverschnee und bauten Iglus, in denen wir versuchten zu übernachten, was jedoch stets misslang, da es uns zu kalt wurde und wir „so seltsame Geräusche“ hörten.

Irgendwann war es so weit, dass ich in den Kindergarten gehen sollte. Da ich jedoch stets mit Abenteuern und anderen Abwechslungen ausgelastet war, fand ich die Idee nicht so gut. Der einzige Grund, der mich überzeugte, ab und zu dort vorbeizuschauen, war die Krone mit langen bunten Bändern, die Geburtstagskindern geschenkt wurde. Du kannst dir bestimmt vorstellen, wie enttäuscht ich war, als mir klar wurde, dass ich vor meinem Geburtstag bereits eingeschult werden sollte und somit keine Krone tragen würde.

Im Alter von fünf Jahren kam ich in die Schule. Ich war die

Jüngste der Klasse, was mir gefiel. Und weil ich stolz darauf war, ein „Viermonatskind“ zu sein, erzählte ich das allen, auch der Lehrerin. Als sie mich fragte, was ich damit meine, erklärte ich ihr, dass ich nur vier Monate im Bauch meiner Mama gewesen war. Meine Eltern hatten im April 1967 geheiratet – und ich habe im August Geburtstag: somit war ich also ein Viermonatskind. Die Lehrerin bat daraufhin meine Eltern, mit der Aufklärung zu beginnen.

Vom Unterricht habe ich nur den Sportunterricht wirklich in Erinnerung. Eine besondere Freude war es mir, an den Seilen oder die Sprossenwand hochzuklettern. Auch Ballspiele liebte ich, vor allem solche, bei denen ich meinen Körper schnell bewegen musste. Doch das besondere Highlight war der Schwimmunterricht. Da ich bereits schwimmen konnte, durfte ich im ersten Halbjahr der dritten Klasse den Frei-, Fahrten- und Jugendschwimmschein ablegen. Das war bis dato das Beste, was ich im Bezug auf das Schwimmen erleben durfte. Danach war klar: Ich werde Rettungsschwimmerin!

Die Ferien verbrachten meine Schwester und ich oft bei unseren Großeltern mütterlicherseits. Sie lebten in Bayern im wunderschönen Rothenburg ob der Tauber, eine der bekanntesten Mittelalterstädte in Deutschland. Diese Stadt bot uns eine Menge an abenteuerlichen Aktivitäten. Meine Oma arbeitete stundenweise

als Kellnerin in einem Gasthaus, in dem wir stets gut mit Essen versorgt wurden. Mein Großvater war Betriebsrat in einem bekannten Unternehmen. Wir waren oft im Wald, Beeren und Pilze sammeln, gingen an einem See schwimmen und stets war der Hund meiner Großeltern unser Begleiter. Unsere Familie in Bayern war groß und häufig sind wir an den Wochenenden gemeinsam gewandert – und auch hier gab es viele, viele Familienfeiern. Oma erzählte uns jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Märchen und Geschichten aus ihrer Kindheit. Ab und zu war auch Opa bereit, uns Geschichten aus seinem Leben zu erzählen. In unserer Heimat besuchten uns die beiden wenig, da sie kein Auto besaßen und den Weg von fast 500 km mit dem Zug hätten fahren müssen.

In den Jahren meiner frühen Kindheit gab es eine Besonderheit, an die ich mich erinnere: Von dem Zeitpunkt an, an dem ich laufen konnte, fiel ich, im Vergleich zu Kindern gleichen Alters, sehr oft hin. Das kannst du dir so vorstellen: Ich wurde schick angezogen – das bedeutete mit Kleid oder Rock und Lackschuhen (das habe ich gehasst! Am besten noch eine Strumpfhose und mein Tag war gelaufen!) – und wir waren kaum ein paar Schritte gegangen, da stolperte ich und fiel hin. Oft zerriss ich mir nur die Strumpfhose, andere Male schlug ich mir die Knie böse auf. Dieses Merkmal zog sich bis zu meinem achten Lebensjahr durch. Ich erinnere mich noch, dass ich zum Geburtstag eines Freundes

eingeladen war und ich, stolz wie Oskar, mit meinem Geschenk eine Straße weiter zur Feier wollte. Nach ungefähr 20 Metern stolperte ich, fiel hin und schlug mir mein Knie auf. Ich ging wieder nach Hause, mein Vater holte das Jodspray, sprühte es auf mein Knie und ich lief wieder los. Ich kam aber nicht weit, da lag ich erneut auf den Knien. Wieder nach Hause, Jod abgeholt und neuen Versuch gestartet. Frei nach dem Motto „Und täglich grüßt das Murmeltier“ fiel ich wieder hin. Gesamte Prozedur nochmals erledigt – und dann kam ich endlich an.

Meine beiden Großmütter sagten oft im Spaß, dass mir meine Beine wohl im Weg seien ...

Außer dass ich Rettungsschwimmerin werden wollte, trug ich noch einen weiteren Herzenswunsch in mir: So gerne hätte ich einen Hund als Gefährten gehabt.

Als wir Ostern 1976 wieder die Ferien bei den Großeltern in Bayern verbrachten, erfüllte sich dieser Herzenswunsch. Aus einem Tierheim durfte ich mir einen kleinen Hund aussuchen: Richie, ein kleiner, pechschwarzer, flauschig frecher Mischlingshund hatte es mir sofort angetan. Ich war überglücklich.

Als wir nach den Ferien wieder zu Hause waren, wollte ich den neuen Gefährten meinen Freunden vorstellen. Unsere Eltern

befanden sich an diesem Tag auf einer Tagung und wir gaben unseren Großeltern Bescheid. So ging ich mit meiner Schwester, zwei Freunden und Richie spazieren. Wir hatten viel Spaß mit Richie.

Auf unserem Weg zurück nach Hause mussten wir einen Bahnübergang überqueren. Richie ging an der Leine, die ich nur lose in der Hand hielt. Plötzlich rannte Richie los und bevor ich fester nach der Leine greifen konnte, war er über den Bahnübergang gerannt, Richtung Hauptstraße, auf der stets viel Lkw-Verkehr war. Instinktiv, ohne zu überlegen, schoss ich los, um Richie vor dem Überfahrenwerden zu retten. Doch, wie so oft zuvor: Ich kam nicht weit. Ich rutschte auf den Bahngleisen aus, fiel hin und schlug mir mein Knie auf.

So lag ich quer über den Bahngleisen, begutachtete mein Knie und vergaß für einen Moment alles um mich herum. Aufgeschreckt wurde ich durch die Stimme meiner Schwester, die rief: „Silke, pass auf, der Zug!“

Einige Wochen später ...

Ich wachte auf. Um mich herum befanden sich piepsende Apparate, Schläuche waren an meinem Körper befestigt, Flaschen hingen an meinem Bett und meine Bettdecke hatte einen „Hügel“.

Ich war ohne Angst.

Ich wusste, was geschehen war.

Zur Bestätigung schaute ich unter die Bettdecke und meine Erwartung erfüllte sich.

Meine Beine waren fort.

Ich legte meinen Kopf wieder zurück in das Kissen, als die Tür aufging und mein Vater hereinkam. Da mir nicht bewusst war, dass ich mehrere Wochen im künstlichen Koma gelegen hatte und in dieser Zeit bereits mehrere Operationen durchgeführt worden waren, dachte ich, dass ich meinem Vater nun mitteilen müsste, was geschehen war. Mit einem Lächeln begrüßte ich ihn und sagte: „Papa, ich muss dir was sagen. Ich habe keine Beine mehr. Das ist nicht schlimm. Wir schaffen das schon.“

(...)

DIE BOTSCHAFT

Dieses erste Werk soll dir dienen. Dienen als Übermittler einer Botschaft, die, wie ich mir innig wünsche, beim Lesen als Samenkorn dein Herz erreicht und erste zarte Sprossen auf den Weg der Entfaltung und Integration sendet. Diese Botschaft lebt jenseits von Grenzen, Einschränkungen und Fesseln jeglicher Art, die wir uns selbst auferlegen oder auferlegen lassen.

Erkenne, wie kostbar und wertvoll das Leben ist. Feiere dein Leben, indem du deine Freude am Leben ausdrückst und andere an deiner reinen Freude teilhaben lässt. Weigere dich, auch nur eine Sekunde deines Lebens zu verschwenden. Denn, ganz klar ausgedrückt: Du weißt nicht, ob du die nächste Sekunde überhaupt noch erlebst. Allein dieses Wissen ist ein Grund dafür, dein Leben zu genießen und dankbar zu sein für jeden geschenkten Augenblick.

Und „ja“: Es gibt Situationen und Erfahrungen, die tun verdammt weh, doch besonders in diesen Momenten ist es wesentlich, sich dem Leben hinzugeben und die Freude am Leben lebendig zu halten. Vielleicht ist die Freude in diesen Zeiten etwas ruhiger

und sanfter, nicht ganz so laut und wild wie in Zeiten, in denen es leichtfällt, sich zu freuen. Und doch ist sie da. Es ist eine Wahl, die du triffst – und es ist die ewige Weisheit in dir, die sich bewusst ist, dass du weit, weit mehr bist als dieses begrenzte Bewusstsein, welches sich „Ich“ nennt.

Für mich ist es eine Verpflichtung, diese Botschaft in und mit meinem Leben auszudrücken: als Beispiel für das, was möglich ist – auch wenn die Umstände scheinbar dagegen sprechen.

Du bist frei.

Ein freies Wesen mit dem Geburtsrecht, glücklich zu sein.

Unabhängig deiner Herkunft, deines Glaubens, deiner Konditionierungen, deiner Erlebnisse in der Vergangenheit.

Triff heute die kühnste, wahrhaftigste und authentischste Wahl, die du vielleicht bisher in deinem Leben getroffen hast:

Dein Leben glücklich und in Freiheit zu leben.



*Als freies Wesen wurdest du geboren,
auf deinem Weg das Wissen verloren.*

*Glitzernd strahlt nun dein wahres Licht,
zeigt dir, wer du wahrhaftig bist.*

*Folge deines Lichtes Strahlen,
wandelbar sind all deine Wahlen.*

*Die dunklen Zeiten sind vorbei,
erkenne: Du warst und bist stets frei.*

Silke Naun-Bates

(...)

VITA

Silke Naun-Bates wurde 1967 in Westfalen geboren. Seit ihrem achten Lebensjahr fehlen ihrem Körper wesentliche Teile. Beide Beine wurden nach einem Unfall zur Erhaltung ihres Lebens amputiert. Den beteiligten Ärzten und ihrem Umfeld war bereits damals klar: Silke gehört ab jetzt in die Schublade „körperbehindertes Neutrum“. Ein Leben als Frau, Partnerin, geschweige denn Mutter wird für Silke unmöglich sein. An Beruf und Arbeit hat damals keiner gedacht. Es war klar, dass Silke stets auf Hilfe und Unterstützung anderer Menschen angewiesen sein würde. Heute blickt Silke dankbar schmunzelnd zurück auf die Begrenztheit der damaligen Überzeugungen, welche sie verführten, das Gegenteil zu beweisen.

Silkes vollkommenes Ja zum Leben entsprang ihren Begegnungen mit dem Tod, welcher über eine gewisse Zeitspanne ihre gesamte Aufmerksamkeit auf sich lenkte. Das Einlassen auf den Tod und ihre daraus resultierenden Erlebnisse und Erfahrungen sind bis heute essenzielle Begleiter für Silke. Ihre Beziehung zu ihren Kindern und Partnern waren und sind für Silke ihre wahrhaftigsten Lehrer. Im Brennglas der Liebe lernte sie Hingabe und Vertrauen an das Leben.

„Mein tiefer Wunsch ist es, dass jeder Mensch erkennt, dass wir freie Wesen sind mit dem Geburtsrecht, glücklich zu sein – vollkommen unabhängig von unserer Herkunft, unserem Glauben, unseren Konditionierungen und Erlebnissen der Vergangenheit.“



Foto © Dietrich Skrock – www.skrock.de

Beruflich begleitet Silke seit über zehn Jahren Menschen mit vielfältigen körperlichen und psychischen Geschichten auf ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt.

Seit 2014 bietet Silke regelmäßig Seminare an.

Sie lebt und liebt gemeinsam mit ihrem Partner im Neckar-Odenwald-Kreis. Ihre zwei Kinder Samantha und Pascal sind bereits erwachsen.

Die Essenz ihrer Erfahrungen spiegelt sich in ihrer Aussage: Beyond Limits – frei und glücklich leben.

www.silkenaunbates.com

Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de
<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN