

Das Seminar begann vor dem Nachtessen und ging weiter mit einer Meditation. Am ersten Abend konnten wir uns beschnuppern, und die meisten ahnten nicht, dass wir nach nur zwei Tagen eine vertraute Gemeinschaft bilden würden und viel miteinander erlebten und teilten.

Die 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Männer wie üblich an solchen Seminaren in der grossen Minderheit, kannten einander nicht oder nur einzelne.

Am Morgen erfreute uns Alphornklang von einem Teilnehmer, sehr passend an diesem Standort. Nachher gab's ein feines Zmorgebüffet und danach begannen wir zu arbeiten unter Köbis kundiger und erfahrener Leitung.

In der Nacht hatte es geregnet, der Morgen war angenehm frisch und kühl, und wir harren erwartungsvoll der Dinge, die da kommen würden. Auch der Leiter, Köbi Meile, weiss das nicht immer, er überlässt vieles der Intuition und der geistigen Führung, doch hat er ein paar Fixpunkte bereit, zum Beispiel stellen wir uns kurz vor im Kreis, dann bekommt jedes elf Notizzettelchen und wird gebeten, über jeden Teilnehmer einige positive Eigenschaften, die wir wahrnehmen, aufzuschreiben, und sie dann auch vorzulesen. So kommt für alle eine Fülle an guten Eigenschaften zustande, was uns ermuntert und ermutigt und uns heraus bringt aus dem Kreis der Kritik und Selbstkritik, die uns eher quält und niederdrückt statt aufzubauen.

Köbi wird nicht müde zu betonen, dass wir alle das Schönste und Grösste und Mächtigste tief in uns haben, dass wir alle auf dem Weg zum Licht sind und uns jeden Tag neu bewusst entschliessen können, dass dieser Tag ein erfüllter, glücklicher Tag wird, und dass wir unser Schicksal im Rahmen des Möglichen selber gestalten können. Wie denn? Er rät uns zum gut Zureden (statt immer negative Gedanken zu wälzen).

Einige Beispiele: *Der Hans kommt und bezahlt die Rechnung, oder: Ich bestehe die Prüfung, bin voll mit dem nötigen Wissen, entspannt und voller Energie* (nachdem ich entsprechend gelernt habe). Oder: *Die Operation kommt gut, der Chirurg wird von oben geführt, ich kann mich vertrauensvoll in seine Hände begeben.*

Köbi hat es selber unzählige Male erfahren: *Wir können mehr als wir denken, in uns steckt mehr als wir ahnen*, und das möchte er uns weitergeben, dabei hilft sein unerschütterliches Vertrauen, gepaart mit Humor und Weisheit.

Und ich meine, ihm kauft man es ab, er lebt, was er sagt, er spricht aus langer Erfahrung, es ist erprobt und hat sich unzählige Male als machbar erwiesen, bei ihm und vielen andern Menschen.*

Wenn etwas ansteht oder jemand ein Problem hat, das nicht mit gutem Zureden und positivem Denken weggeht, macht Köbi eine Rückführung, denn er weiss und ist überzeugt, dass uns nur das plagt, was wir in einem früheren Leben anderen angetan haben.

Beispiele: *Ich leide unter einer bösen Nachbarin.* Wir schauen in die Vergangenheit, es tauchen Bilder auf, Köbi bittet um Führung und wir schauen in früheren Leben: Wer ist wohl so eine böse Nachbarin? Was tut sie? - Natürlich bin ICH diese Nachbarin oder jener andere Bösewicht, der in den inneren Bildern vorkommt.... Oft sehen wir Leute aus dem jetzigen Leben, denen wir geschadet haben, zum Beispiel eben als Nachbarin geplagt, oder

jemandem das Kind weggenommen, es gequält, sogar getötet, zum Beispiel vergiftet, haben. Mit Köbi bitten wir unsere Opfer um Verzeihung, wie auch sie uns um Verzeihung bitten.

Das sind intensive Prozesse, die oft von Tränen begleitet werden und wo die ganze Gruppe innerlich mitgeht und mitschaut, so gut es eben bei jedem geht.

Köbi wird nicht müde zu betonen, dass wir alle solche schlimmen Sachen gemacht haben, das gehört zu unserem Entwicklungsweg, und wir können das zu gegebener Zeit, zum Beispiel jetzt im Seminar, anschauen und es auflösen, die Betroffenen um Verzeihung bitten, das wirkt, auch wenn sie nicht dabei, sondern weit weg sind.

Diese innere Arbeit ermöglicht tiefe Einsichten in unsere Schattenseiten und Köbi betont immer wieder: Wir sind oder waren alle so, keines ist besser, alle müssen oder mussten auch das Böse tun, das gehört dazu, zu unserem inkarnationenlangen Entwicklungsweg, und auch dabei werden wir geführt.

Das Böse (auch Teufel, Satan oder Luzifer=Lichträger genannt), kann uns nichts eingeben, was nicht bereits in uns ist. Der Teufel holt es nur heraus, er hilft uns, das Böse aus uns heraus zu projizieren und vor uns zu stellen, damit wir sehen: *So bin ich auch*. Wie alle anderen. Kein Haar besser.

Und die inneren Prozesse, die sich dabei im Kreis dieser zufällig zusammengewürfelten Seminargruppe abspielen, sind teilweise gewaltig. Die seelischen Regungen sind vielfältig, und fast jeder fühlt sich nachher zentnerschwer erleichtert und geläutert.

Das alles leitet und führt Köbi gekonnt, einfühlsam und mit herzhaftem Humor. Es wird nicht nur viel geweint, sondern auch viel gelacht.

Eine Rückführung, die sich als Gruppenrückführung entpuppte (man weiss am Anfang nicht, wer alles beteiligt ist, das spürt jeder im Laufe des Prozesses und das kann mitunter lange dauern, Geduld und Sitzfleisch ist angesagt), eben eine Rückführung erinnerte mich so stark an den Bestseller von Umberto Eco: *Der Name der Rose*, dass ich ihn seit 30 Jahren wieder hervorheben und lesen will. Das ganze Milieu im Kloster und was da so alles lief an Bosheiten und Gemeinheiten... damit traf Eco einen Nerv unserer Zeit, und auch das Lesen und Eintauchen in die meisterhaft erzählte Geschichte oder das Video Schauen ermöglicht uns tiefe Einsichten in unsere Schattenseiten: *So war ich auch einmal! Bei solchen Geschichten war ich auch dabei....* Und eben — hoffentlich nur noch in kleinen Ansätzen, kleinen Gemeinheiten, Bosheiten: *So bin ich noch immer, wenigstens ein ganz kleines bisschen...*

Unser Inneres anschauen und Ja sagen auch zu unseren Schattenseiten macht uns demütiger, bescheidener, holt uns vom etwaigen hohen Ross herunter, heilt uns vom Hochmut: *Ich bin besser*. - Ich bin kein Stückchen besser, wir alle sind so und können uns, jeder sich selbst, immer wieder umarmen und gern haben trotz und mit allem.

Diese Liebe zu uns, trotz unseren Schattenseiten, konnte Köbi Meile meisterhaft vermitteln, zum Beispiel in einer Meditation, wo wir uns als kleines Kind sehen und so richtig gern haben, es an uns drücken, es umarmen, ihm unsere Liebe versichern und das so richtig spüren.

Das erinnerte mich an einen Podcast von Ellen Girod: *Go hug yourself!*, der sich an Eltern wendet, die im ganzen Trubel des Alltags mit Kleinkindern nicht vergessen dürfen, an sich zu denken, sich zu umarmen, denn ohne Selbstliebe kann ich auch die andern nicht lieben. Dazu gibt es auch ein Buch von der bekannten deutschen Psychologin Stefanie Stahl: *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Und ich finde interessant, dass Köbi, der diese beiden Frauen sehr wahrscheinlich nicht kennt, das gleiche sagt wie sie.

So vergehen die zwei Tage voll gepackt mit tiefen und aufbauenden Erlebnissen.

Am Schluss stehen wir zufrieden, erleichtert und voll Kraft, Energie und Lebensmut im Kreis und sagen uns *Danke* und *auf Wiedersehen*, wer weiss wo und wann. Vielleicht wieder bei Köbi an einem Seminar oder Vortrag? Doch bis dann gehen wir erfüllt in unseren Alltag zurück und leben weiter, jeden Tag mit einer neuen Chance, glücklich und erfüllt zu sein.

** Wer mehr über Köbi Meile wissen möchte, geht auf seine Webseite und/oder bestellt eines seiner Heftchen (Köbis Glückspost), wo viele Beispiele erzählt werden aus seinem Erfahrungsschatz, oder er/sie besucht einen Vortrag oder ein Seminar. Es gibt auch einen YouTube-Film, wo er vorkommt....*