



Journal

Einheit für Körper, Seele und Geist

IMKE TURAU

Praxis für Sensitive

DR. GABOR MATÉ: VOM
MYTHOS DES NORMALEN



HABEN SIE IHRE OASEN FÜR
2025 SCHON GEPLANT?



WENN EINER DER LIEBSTEN
ERKRANKT...



DIE FARBEN DEINES
LEBENS



UND PLÖTZLICH IST DAS
KIND WEG...



Foto: Helge Heggblum

TERMINE können
für die Praxisräume
in Norderstedt und in
Hamburg Harvestehude
vereinbart werden!



IMKE TURAU
Praxis für Sensitive
Rothenbaumchaussee 195
20149 Hamburg
Phone 0172 99 22 111
www.imketurau.de



ÜBER DIE AUTORIN

IMKE TURAU wirkt nicht nur in ihrer Praxis in der Rothenbaumchaussee. Sie berät, lässt ihren Tiefblick schweifen, liefert eine immense Ideenvielfalt und koordiniert Ihr Inneres mit dem äußeren System. Imke Turau bereitet nicht nur Geburten spirituell und hoch energetisch vor, sondern auch andere Prozesse Ihres Lebens. Sie ist der Anker an Ihrer Seite!

Imke Turau hält Vorträge über ihren reichen Erfahrungsschatz bezüglich des Zusammenwirkens von spirituellem Heilen und Schulmedizin, ist Gastdozentin in einer privaten Uni zum Thema „liebvoller Umgang mit Tod und Sterben“ und gibt Lesungen Ihrer Bücher SCHWARZ, WEISS und BLAU. Ihr Steckpferd ist die Homöopathie.

Imke Turau reinigt energetisch Plätze, Häuser, Wohnungen und Anwesen und sie optimiert Verbindungen zwischen Mensch und Tier.

AD zum
AUREAM goldenen
VITAM leben

WILLKOMMEN

Hätten Sie auch gern etwas Gold in ihrem Leben? Aurum metallicum als homöopathisches Mittel nimmt Ihnen die Schwere und löst die festgefahrenen Muster auf.

Ich bin gern angstfrei, lebendig, liebevoll, achtsam und im Miteinander...zumindest versuche ich so zu sein, strebe täglich danach und stoße mir auch immer wieder die Nase. Dann schreibe ich Kolumnen (zum Beispiel über den Kleingeist) und lasse Sie daran teilhaben.

Mit Humor geht es viel besser!
Phantarei ...alles fließt

Gold wird es da, wo ich auch meine Freude teile, oder Empfehlungen gebe, die mir goldrichtig erscheinen!

Gehen Sie ein Stück meinen goldenen Weg mit!

Besuchen Sie auch Imke Turau's
feinsinnigen Blog.

Dort bringt sie Dinge, die ihr Leben
kreuzen auf den Punkt.

www.aurum111.de

LEITGEDANKE DIESER AUSGABE

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im Norden sagt man MOIN! Ich bin Imke Turau aus Norderstedt, wo ich mit Mann, Kind und Hund umringt von unserem magischen Kräutergarten am Rande der Stadt lebe. Zum Arbeiten komme ich in meine klassisch hanseatische Praxis in der Rothenbaumchaussee und gehe immer wieder gern auf den mir heiligen Isemarkt.

In meinem Journal bringe ich schonungslos offen auf den Punkt, was mich beschäftigt. Ich vermittele zwischen Himmel und Erde, innen und außen, Mensch und Tier und: ich beleuchte den Hintergrund.

Ich stelle Fragen, halte inne, habe Ideen für bewussteres Handeln, lege den Finger in die Wunde und mache mir Luft über Ungerechtigkeiten. Lassen Sie sich inspirieren!

Meine „Praxis für Sensitive“ heißt so, weil ein Schwerpunkt die Beratung von Familien mit hoch sensiblen, hoch begabten, oder besonderen Kindern ist. Ich widme mich allen sensiblen Themen von einer Geburt bis zum Tod. Es beginnt mit unerfülltem Kinderwunsch, spiritueller Begleitung durch die Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und einer postnatalen Behandlung. Ich kläre in Gesprächen Lebensthemen, lenke aus der Sackgasse, finde die Nadel im Heuhaufen.

Sehr sinnvoll ist es Operationen vor und nachzubereiten, die Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen zu verbessern und sich durch eine Krise begleiten zu lassen.

Für das Lebensende stehe ich Ihnen als Hospizbegleiterin zur Verfügung, darüber hinaus gestalte ich Trauerfeiern. Und schon im 4. Jahr referiere ich das Thema „Umgang mit Sterben und Tod“ an der MSH Medical School Hamburg.

Mein Leistungsspektrum habe ich mir im Rahmen meiner langjährigen Zusammenarbeit mit einem gynäkologischen Chefarzt erarbeitet, da tieferegreifende Behandlungsmethoden in Arztpraxen und Krankenhäusern fehlen: Psychosomatik, Kinesiologie, Schmerztherapie, Homöopathie, Mentaltraining, Aufstellungsarbeit, Steinheilkunde, Feng Shui, die Kunst des Räucherns und Hospizbegleitung.

Ich liebe die Punktlandung des gesprochenen Wortes, gucke backstage und finde Ihr Optimum.

Alle besonderen Fälle sind bei mir richtig, ich sprengte Grenzen und bin eine Wegbegleiterin!

Rufen Sie mich an!

2025

Wie ist das Jahr zu Ihnen?

Sind Sie klar positioniert, wenn es gleich mit dem Paukenschlag der Amtseinführung Donald Trumps beginnt? Wie aufschlussreich doch das Symbol des übergroßen Hutes der Präsidentengattin ist! Gerade sie wird allen voran wissen, wozu er in der Lage sein wird! Vielleicht ist es die einzige Möglichkeit, zumindest die eigenen Gesichtszüge zu behüten...

Darauf folgt die Deutsche Misere des verlorenen Vertrauens im Bundestag und damit das der Bevölkerung. Drohende Radikalisierung, Antisemitismus, fehlende wirtschaftliche Ziele, Inflation, Klimawandel, Migrationsfrage, Gesundheitswesen, viele große Themen scheinen lückenhaft in Bearbeitung zu sein, da gibt es wirklich viel zu tun von Seiten der Politik!

In meiner kleinen Praxis kann ich feststellen, dass die Belastungen und Beschwerden komplexer geworden sind seit Corona. Die Kriege haben das Feuer dann nochmal richtig entfacht. Druck- und Stresspegel sind deutlich höher als früher, damit verbunden auch Ängste, Schlafstörungen und mangelnde Regenerationsfähigkeit. Selbst Kinder sind davor nicht geschützt und brauchen viel mehr Hilfe sich normal entwickeln zu können.

SCHOCK ist für mich ein spannendes Geschehen, wo der Betroffene in der Stagnation hängen bleibt. Es ist eine Starre, Unklarheit, mangelnde Handlungsfähigkeit, für die es in der Schulmedizin so gut wie keine Lösung gibt. Patienten stecken oft Jahre fest, ohne dass sich etwas von allein erlöst. Für mich gehört es zum „Daily Business“ der Person seine alte Frequenz wiederherzustellen, damit die Kraft zurückkommen kann.

Es geht also in diesem Jahr darum sich extrem zu stärken, gut abzugrenzen und qualitativ hochwertige Pausen einzulegen, wofür es bei mir Anleitung gibt!

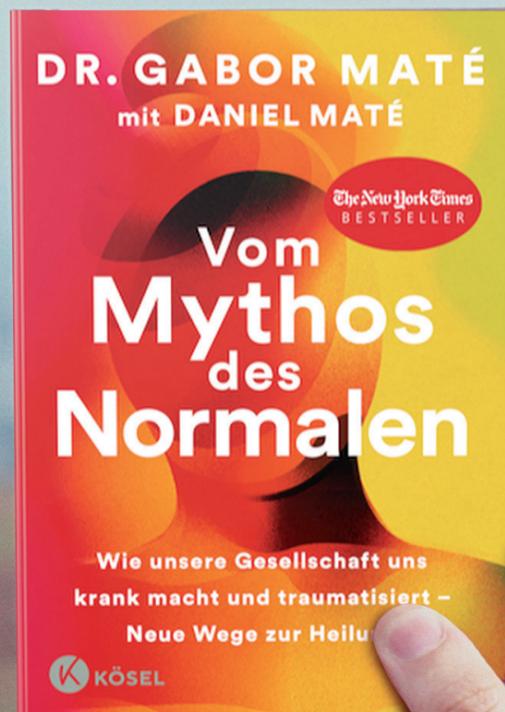
GEBURT ist nach wie vor mein Thema! Da das Geschehen in den allermeisten Fällen nicht adäquat nachgearbeitet wird, entstehen dann Folgestörungen bei Mutter und Kind, an denen lediglich symptomatisch und ohne Bezug zum Ursprung mediziert wird! Da fühle ich mich aufgerufen in allen Lebensstadien rückwirkend etwas gerade zu rücken, um einen Heilungsprozess zu initiieren.

„Gewalt im Kreißsaal“ ist medienwirksam aus der Tabuzone entbunden worden, ohne Lösungsvorschläge oder Ansätze. Auch daran wirke ich bereits seit über 20 Jahren, stelle fehlende Symbiosen her, Sorge für feste Bindungen, lasse Verletzungen abklingen und bringe das verlorene Glück zum Vorschein. Jeder einzelne Fall ist so individuell, dass genau da meine Fähigkeit, auf allen Ebenen fühlen zu können, sinnvoll zum Einsatz kommt. Es ist für mich eine zutiefst erfüllende Arbeit!

In 2025 möchte ich mich der Erkrankung durch Parasiten noch mehr widmen. Auch da ist der Blick der Schulmedizin zu dürftig. Es gibt kaum wirksame Diagnostik, wenig Kenntnis über Mittel und Maßnahmen. Dabei geht es zum Beispiel um das Milieu – wo fühlen sich Parasiten besonders wohl und was kann jeder Einzelne tun, um es ihnen unbequem zu machen? Bitte bedenken Sie dabei, dass es auch menschliche Parasiten gibt...

Das Buch „Mythos des Normalen“ von Gabor Maté ist zu meiner Bibel geworden und fordert uns auf eine eigene Vision von UNSEREM „normal“ zu kreieren, das ist spannend! Dann stelle ich noch mein Umfeld, wofür ich eine Zuständigkeit habe, unter einen guten Stern und bitte um innere Führung für mein persönliches Optimum! Hacken zusammen und los geht's!





DR. GABOR MATÉ: VOM MYTHOS DES NORMALEN

Dr. Gabor Maté ist mein Held – er spricht mir aus der Seele!

Zugegeben sieht er immer so aus, als ob er gerade ein paar Nächte in der Natur verbracht hat und eine grosse Gabe Dopamin vertragen könnte! Aber: Ein Arzt mit eigenen transparenten Dramen ist mir doch 1000 x lieber als ein Quacksalber, der die Materie nur brillant studiert hat und an sonstigen mit den Zusammenhängen der Medizin nichts zu tun hat.

Gabor Maté ist 1944 in Budapest geboren und mit seiner Familie nach Kanada geflohen. Dort ist er ein renommierter, international bekannter Arzt, Autor und Experte für die Themen Sucht, Stress und kindliche Entwicklung.

Es ist so herrlich ehrlich, wenn er beschreibt, dass sein System genauso wie bei jedem anderen traumatisierten Menschen zusammenbricht, wenn seine Frau ihn z.B. nicht vom Flughafen abholen kann, obwohl er gerade von einem grossen Kongress kommt (auf dem er sehr vielen interessierten Fachleuten vorgetragen hat WAS Trauma ist!).

Auch Gabor Maté hat Verlustangst aufgrund von kindlichen Erfahrungen.

Er beschreibt sehr plakativ, dass Erfolg im Beruf, eine stabile Ehe und Kinder nicht – oder nur in geringem Masse über die eigenen Dramen hinweghelfen. MAN MUSS SCHON HINGUCKEN!

„Trauma ist eine Wunde mit Narbengewebe, mit dem man nicht mehr gut fühlen kann“, sagt Maté. Je größer oder zahlreicher die Traumata, desto mehr emotionale Abspaltungen gibt es. Folglich hat der Betroffene keinen Zugang mehr zu sich und seiner Intuition. Daraus entstehen Ängste, Einsamkeit und ein „verloren sein“.

Ich habe nach dem Attentat 9/11 ein Geo Heft über Trauma Forschung gelesen. Darin wurden all die Symptome genannt, die bekannt sind: Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, Bluthochdruck, Gangstörungen, Sprachstörungen, Schmerzsyndrome u.v.m. Die Bandbreite ist vielfältig und in der Schulmedizin ohne Lösung!

„Traumata sind vielleicht die am meisten gemiedenen, ignorierten, verharmloseten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens“, sagt Maté in seinem Buch.

Genau das kann ich mir tatsächlich gut vorstellen! Wenn ich Patienten nach traumatischen Erlebnissen frage, dann können sie sofort ihre Verluste/Unfälle/Schocksituationen oder ganze Epochen benennen. Dem etwas entgegenzusetzen jedoch wird nirgendwo gelehrt.

Die Gesellschaft unterdrückt oder bevorzugt Scheinwelten. Dahinter wächst die Aggression nicht gesehen oder verstanden zu sein – das macht (nochmal mehr) krank. Holen wir doch endlich das TRAUMA aus der Tabuzone und gehen es geschickt an!

Wahrheit ist das höchste Mass der Dinge.

WENN EINER DER LIEBSTEN ERKRANKT...

... dann ist ab sofort alles anders!

Es müssen neue Strukturen her, es gibt neue Emotionen, es gibt Engpässe und die Notwendigkeit von veränderter Zielsetzung.

Das alte Programm läuft nicht mehr. Eigentlich wurde es auch gar nicht richtig wertgeschätzt, aber jetzt, wo es nicht mehr da ist, hängt jeder daran fest.

Was wirklich Stress verursacht ist, dass der Erkrankte auf das (Kranken) System angewiesen ist und alle drum herum auch irgendwie mit, in Co-Abhängigkeit. An der Stelle hat man dann schon meistens verloren, wenn man keine Connects hat, oder sich außergewöhnlich gut durchsetzen kann.

Kein Arzt hat Interesse an den Symptomen, die einem selbst sehr zu schaffen machen. Keiner hat eine Idee, wenn das Medikament nicht wirkt. Erst recht keiner betreibt Ursachenforschung. Zusammenhänge zwischen Organ – Kopf – Schlafstörung und eventuellen Traumata braucht man gar nicht anzusprechen.

Und – was ich neu gelernt habe, ist, dass einige Organe nicht mit im Leistungskatalog der Krankenkasse enthalten sind – da muss man dann das MRT ganz einfach selbst bezahlen! (Auch wenn eine medizinische Indikation besteht). Finde den Fehler...

Puh, da rette sich – wer kann! – in eine Privatsprechstunde. Dort geht es deutlich anders zu. Mit Zeit, anderen Mitteln, da wird das Milieu der erkrankten Stelle bedacht und wirklich ganzheitlich betrachtet. Dem Himmel sei Dank, dass es Ausweichmöglichkeiten gibt.

Wenn man Pech hat, muss der Betroffene dann doch zur Überprüfung ins Krankenhaus, das ja meiner Auffassung nach auch selbst ziemlich krank ist. Also geht das Szenario von vorn los: man nehme einen niedergelassenen Kassenarzt, plane viel Zeit ein, erbitte eine Einweisung, warte dann meist sehr lange auf das Vorgespräch vom Vorgespräch, verbringe erneut viel Zeit in üblen Wartezimmern, um dann festzustellen, dass auch dieser Arzt (der ja bekanntlich von Patienten lebt) kein Interesse hat. Den Fragen nach zu urteilen, hat dieser keinen Blick in die Akte geworfen und auch aus dem aktuellen Status keine Idee entwickeln können unter welchem Leidensdruck das Geschehen steht (Es blutet ja nicht).

Miteinander verwobene Organe werden separiert betrachtet – das eine ohne das andere behandelt – es ist immer nur die halbe Wahrheit, wenn überhaupt! Wenn man diese Anmerkung an den Arzt adressiert, geht das Szenario von vorn los: man nehme einen niedergelassenen Kassenarzt...



Dr. Gabor Maté bringt in seinem Buch „Vom Mythos des Normalen“ diese Misere unter anderem auf den Punkt. Das sollten Sie lesen!!

Allein das Vorwort von Rudolf Virchow ist göttlich:

„Soll die Medizin ihre große Aufgabe wirklich erfüllen, so muss sie in das große soziale und politische Leben eingreifen. Sie muss die Hemmnisse angehen, welche der normalen Erfüllung der Lebensvorgänge im Wege stehen, und ihre Beseitigung erwirken“.

Rudolf Virchow ist 1902 bereits verstorben, sein gesprochenes Wort behält bis heute große Aktualität!

Gabor Maté spricht von einem „doppelten Fehler“ in unserem medizinischen Modell: Es liegt ihm eine wissenschaftliche Überzeugung zugrunde, die eher eine Ideologie als ein empirisches Wissen verkörpere. Diese reduziere komplizierte Vorgänge auf ihre Biologie und spalte damit den Körper vom Geist, sagt Maté.

Solche Vorgehensweise wird uns als NORMAL vermittelt!

Lieber Dr. Maté,

Sie sprechen mir aus der Seele! Nur geben Sie mir bitte doch auch Anleitung wie ich den mir gegenüberstehenden Arzt aus dem NORMAL herauslocken kann, da ich ja auf ihn angewiesen bin! Zum Beispiel: Ich bitte Sie an meiner Seite zu sein und nicht gegen mich! Und/oder: Lassen Sie mich gern an allem Wissen, Ihren Gedanken und Ihrer Intuition, die über den Leitfaden des Systems hinausgehen teilhaben!

Dazu noch eine Gabe legaler Cannabis, damit man die Sache mit Humor nehmen kann!



UND PLÖTZLICH IST DAS KIND WEG...

Jeder, der Kinder hat kennt es: man kommt nach Hause und kann kaum hintreten vor Schuhen, Tüten, Taschen und sonstigem Gelump!

Das liebe Kind hat mal wieder alles fallenlassen!

In der Küche sind Spuren von - schnell nochmal eben was gekocht - und vor der Waschmaschine liegen Berge von nassen Sportklamotten! Dann sage ich mir immer ich solle es doch genießen, es wird ja nicht mehr lange dauern...

So ging es jahrein, jahraus! Ich fing an schonmal eindeutige Geschenke zu machen, ich schenke Dir schon mal schönes Besteck, falls Du mal ausziehst!! Nix!

Auf die Frage, wo sie denn mal wohnen wollen würde, kam die Antwort „zentral“. Sie müsse sich aber auch nicht kümmern, die Wohnung würde auf sie zukommen. Aha.

Ein guter Freund hat allerdings ziemlich lange für seine studierende Tochter gesucht, weil der Hamburger Markt einfach nichts hergibt...

Plötzlich und unerwartet ruft dann das Kind an: Mama, ich habe in 2 Tagen eine Besichtigung. Es ist total die Wohnung, die ich haben wollte, Neubau, Erstbezug, ich kann sofort einziehen!! Ein wirkliches Wunder: die erste Wohnung wurde es tatsächlich!

Schock, lass nach, so schnell?

Da sitze ich dann als Mutter und staune und höre in mich hinein, ob ich das hinbekomme, ob ich den leer werdenden Raum füllen kann, ob ich mich frei fühle, oder ob dann das heulende Elend losgeht?

Es ist eine neue Phase! Großartig!! Bin ich ohne Mutterrolle genauso kraftvoll? Ich bin fertig mit Erziehung, Gejamme was alles nicht klappt, und der ewigen Frage kommst Du zum Essen?

Jetzt werden wir uns gezielt für Quality Time verabreden und uns mit dem täglichen Blabla nicht mehr plagen müssen!!! Darüber freue ich mich und sehe der neuen Phase mit Spannung entgegen.

Fühle ich mich ein wenig alt? Nein, eigentlich nicht. Es entsteht Platz für etwas Neues. Vielleicht für Übernachtungsbesuch vom Patenkind und Kindern von Freunden....

Eins kann ich aus tiefstem Herzen sagen: Ich habe meine Zeit als Mutter mit Kind im Haus in vollen Zügen ausgelebt und bin sehr dankbar und zufrieden.

GEBURT IST JA MEIN THEMA!

Sie wissen ja schon, wie ich so ticke: immer Vollgas, dicht am Menschen, aktiv, in allen Sphären denkend, mit allen Tricks agierend, bewusst und gemeinsam!!

Ich stärke Frauen/Paare für die Geburt!

Dazu mache ich erst eine Analyse, dann gebe ich ihnen innere Bilder, rate zu feinen Speisen, zu edlen Düften, hilfreichen Ölen, gebe Anleitung für unterstützende Massnahmen, erkläre Krankenhausabläufe. Ich zeige dem Mann, von wo aus er kraftvoll einwirken kann und überlege mit den werdenden Eltern, was sie zu einem für sie guten setting brauchen, damit sie sich vollends dem Geburtsprozess hingeben können.

Als Ausrichtung finden die Frauen für ihren grossen Tag ein Credo, eine Farbe oder eine Energie und visualisieren ihr persönliches Optimum. Eine junge Mutter hatte einst das homöopathische Mittel von Gold mit in der Geburt und ein feines Lavendelöl, das war großartig!

„Gewalt im Kreißsaal“ erscheint seit Kurzem in vielen Medien und holt dieses wichtige Thema aus der Tabuzone. Viele Frauen haben tatsächlich Schaden genommen, die Quote liegt bei 30-50% (wenn man es denn messen kann)! Manche haben physische, andere psychische Verletzungen davongetragen, einige auch beides. Es ist ein makaberes Phänomen, dass alle tragischen Geschichten Schwangeren berichtet werden! Je mehr sich die Patientin dann darüber informiert, WAS alles passieren könnte, desto mehr schürt es Ängste, was auf gar keinen Fall hilfreich ist. Patientinnen NICHT zu sagen, dass sie ihre Geburt nacharbeiten sollten, wenn es noch nicht rund läuft, ist meines Erachtens ein grosser FEHLER IM SYSTEM.

Alles beginnt mit dem richtigen Mindset. Ich freue mich immer, wenn meine Patientin erhobenen Hauptes, mit guter Ausrichtung, mit Freude und stabiler Konstitution in die Niederkunft geht. Wenn Frau und Mann genug Lösungen im Gepäck haben, ist ein Gefühl der Ohnmacht schon eher unwahrscheinlich. Keine Frau soll dem Prozess ausgeliefert sein, sondern zu jedem Zeitpunkt bewusst mitwirken!

Ich kann gebären ist ein sinnvoller Leitgedanke.

Zunächst einmal gebe ich der Vorgeschichte sehr viel Aufmerksamkeit. Gab es Auffälligkeiten bei den Geburten der Mütter und Großmütter? Fehl- oder Totgeburten? Ist etwas über die Epigenetik bekannt? Sind Traumata bewusst? Welche Ängste spielen eine Rolle oder Vorerkrankungen?

Es geht um Bindung, die gut gelingen kann, wenn das Paar reflektiert und „aufgeräumt“ in die Geburt geht. Ein Zusammenwirken aller Beteiligten im Kreißsaal kann ein glückbringendes Ereignis sein, was die Kraft für die ersten anstrengenden Wochen bereitstellt. Hilfreich ist es, wenn die werdende Mutter ihr körperliches und mentales Potenzial gut einschätzen kann.

Ich stehe seit 25 Jahren im Hintergrund und bereite Entbindungen liebe- und kraftvoll vor und nach. Mit spirituellen Elementen, Mentaltraining und schönen Mitteln ist es ganz leicht. Meine Trickkiste ist gross! Es ist für mich eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit.

Leider ist diese allumfassende Fürsorge für Familien nicht im Bewusstsein der Medizin und der Gesellschaft. Ein Zugeständnis, dass es Gewalt im Kreißsaal gibt, hilft den Betroffenen noch nicht. Geburtsverläufe sind so komplex, dass sie nicht vorhersehbar sein können - es bleibt ein individuelles Geschehen. Erst die Folgeschäden werden dann meist symptomatisch behandelt



Eine Geburt ist fertig, wenn die Energie fließt und das Glück spürbar ist.

- Ich suche eine Klinik, die mir die Möglichkeit gibt, schwere und lange Geburten nachzuarbeiten
- Ich suche Medien, die mit mir Lösungen im Sinne der Patientinnen aussenden
- Ich suche Frauen, die an einer Kampagne teilnehmen, ihre Geschichte dokumentieren lassen und mit mir einen Plan entwickeln ihre Geburtsverletzungen und Folgestörungen liebevoll zu erlösen.

Dr. Friedrich Graf aus Plön z.B. ist ein Gynäkologe, der in seiner Zeit als Mediziner Hebammen und Geburtshelfer ausgebildet hat, in der Homöopathie den Schlüssel fand und darüber zahlreiche Bücher schrieb.

Er hat es einfach gemacht...

Erfahren Sie mehr über mein Thema Geburt unter: geburt.imketurau.de

HABEN SIE IHRE OASEN FÜR 2025 SCHON GEPLANT?

Wie sind Sie denn aus dem Jahr 2024 rausgekommen?

Haben Sie Ihr persönliches Klassenziel erreicht?

Hat Sie der Dezember erschöpft? Oder die ganze Zeit davor? Die Kriege? Oder hatten Sie sich auch von Corona noch gar nicht erholt?



Ich habe mich an meine Kindheit erinnert, dass doch wirklich im Winter auch verlässlich Schnee war, oder wir Schlittschuhlaufen konnten, auf jeden Fall draussen – stundenlang – ohne Plan, ohne feste Zeit, ohne Kontrolle. Zum Abend sind wir wieder eingetrudelt, völlig K.O. und total zufrieden.

So etwas scheint es ja gar nicht mehr zu geben, zumindest bei uns im hohen Norden nicht. Aber wir schreiten sofort vor die Tür, wenn es einmal schneit, egal zu welcher Zeit! Wir lieben diese weisse Weste der Natur, die Kälte, das Licht – es ist magisch. Selbst das Hundchen dreht durch vor Glück!

Die erste Oase schaffe ich mir schon im Januar. Da faste ich von den Dingen, die ich sonst sehr maßlos zu mir nehme und treffe keine Menschen ausserhalb meiner Praxis. Da bringe ich richtig was auf den Weg, miste aus, meditiere, arbeite alles ab, was sonst liegen bleibt und schmiede Pläne:

Mein Körper sagt schon lange, dass es immer wieder zu viel ist – auch zu viel des Guten! Manchmal sind es zu viel Informationen, zu viele Einladungen, zu viele Verpflichtungen und zu viel Ablenkungen. Dann überschlägt es sich in mir, ich werde immer schneller. Auch nachts denke ich noch weiter und habe das Gefühl es redet in mir!

Vielleicht würde ein Psychiater dafür schon eine einschlägige Diagnose stellen... bevor er das tut, mache ich lieber eine Pause!!! Früher bin ich dann mit meiner Tochter ins Indochine an die Elbe gefahren. Es war unser höchstes Glück dort unter riesigen Buddhas einen Snack und einen zauberhaften Cocktail zu nehmen und die haushohen Pötte beim Einparken im Hafen zu beobachten. Auch das Hundekind durfte mit und hatte seinen Spass am Elbstrand. Dort würde ich heute immer noch hingehen, aber leider gibt es das Indochine nicht mehr. So ein Mist!

Was für schöne Erinnerungsgeister dort noch wohnen! Einst sass ich mit meiner hoch verehrten Freundin Carlotta, einer Baronin, ganz edel in schwarz gekleidet zum Essen in der oberen Etage. Der Baron war gerade sanft entschlafen, wir wollten seinen Geburtstag dort feiern und taten es nun allein. Tatsächlich saßen wir zwei beider dort ohne weitere Gäste und erfreuten uns an der „Juwel of the sea“, die dort gerade einfuhr. Ein riesiges Kreuzfahrtschiff, damals noch eine Seltenheit!!

Für ganz kleine Oasen gehe ich auf den Isemarkt. Es ist jedes einzelne Mal ein Erlebnis. Irgendetwas Lustiges gibt es immer, einen liebevollen Schnack, Komik, witzige Menschen, leckere Köstlichkeiten. Nur sitzen. Aale Dieter treffen, dummes Zeug reden!! Da löst sich die Zeit auf!!

Auch die Wochenenden können zur Oase werden, wenn man es richtig gestaltet.

Dann auch gern nochmal auf die Lieblingsinsel, oder die Taufeinladung am Tegernsee ausdehnen. Vielleicht mal einen Radtrip durch das wunderschöne Schleswig-Holstein planen, ich kenne unsere direkte Umgebung viel zu wenig. Wir sind von solcher Schönheit umgeben, es tut gut sie auch wahr zu nehmen.

Manchmal überfällt mich die Sehnsucht nach Wärme und Wasser.

Aber die richtige Oase, die gar kein Geld kostet, ist, HANDY AUS!!!!

DIE FARBEN DEINES LEBENS

Liebe Carole,
als Du das erste Mal angerufen hast, wusste ich sofort, dass etwas Besonderes auf mich zukommt!

Allein die Aussage „Laut ärztlicher Prognose müsste ich schon tot sein – wofür bin ich noch hier?“, ist ja schon unfassbar. Seit über 20 Jahren erlebe ich so WUNDERvolle Geschichten und staune doch immer wieder!

Dann kamst Du in die Rothenbaumchaussee mit Deiner zauberhaften Doggen-Dame und hast mir Deine Geschichte in die Hände gelegt. Seit 2021 lebst Du mit Brustkrebs, 2022 wurden dann Knochenmetastasen diagnostiziert, Du warst ein Fall für palliative Versorgung. Nun sitzt Du vor mir, strahlend schön, mit Humor und Lebenskraft!

Was lässt einen die Gesetzmäßigkeiten der Schulmedizin so aushebeln?

Es musste eine erweiterte Therapie her, nicht zu viel und nicht zu wenig, zusätzlich eine erfahrene Ärztin - offen für feine Methoden in beruhigendem Ambiente, eine neue Wohnung (die andere war ja nur „vorübergehend“ für die letzten 3 prognostizierten Monate gemietet!), eine zuverlässig liebevolle Hundesitterin für die Doggen-Dame und Transformation für die schon lange ergründeten Lebensthemen und Traumata.

Als FRAU DER TAT hast Du alles umgesetzt, allumfassend, mit Tiefe, Spiritualität, wirklich kraftvoll und konsequent! Du sprichst Deine Wahrheit aus, hältst mit nichts hinter dem Berg, wählst Deine Worte mit Bedacht und kämpfst allein ohne zu klagen. Ich könnte mir vorstellen, dass das Motto „Eine Prinzessin richtet das Krönchen, eine Königin zieht das Schwert“ für Dich geschrieben wurde...

Dann kam die Frage nach dem Sinn des Ganzen? Kannst Du vielleicht etwas aussenden für andere Betroffene, deren Angehörige mit ähnlichem Schicksal und auch für junge Frauen?

Du wolltest die Narben Deines Körpers bearbeiten, um die Erkrankung „umzuwandeln“, hastest die wunderbare Idee eines Bodypaintings. Die sichtbaren äusseren Verletzungen sind die Schnittstellen zu den inneren Dramen.

Kann man aus Wunden Wunder machen?

Die Frage, die dahintersteht, ist, was denn so krank gemacht hat? Vielleicht Trauer, oder Wut, zu langes Verharren in einer Anpassung, die nicht richtig war. Du sprichst von Verzweiflung und Bestrafung für konsequentes Handeln. Diese Erkrankung ist multifaktoriell, dauerhafter Stress ein möglicher Auslöser. Du bist SO weltoffen und doch in einer Begrenzung stecken geblieben!

Irgendwann ist es einem klar, auf welchen Teil man nicht genug aufgepasst hat, obwohl Du ja losgelassen hast, als Du nicht mehr tragen konntest.

Der Buddhist sagt: „Selbst den Tod muss man nicht fürchten, wenn man weise gelebt hat“... das hast Du!

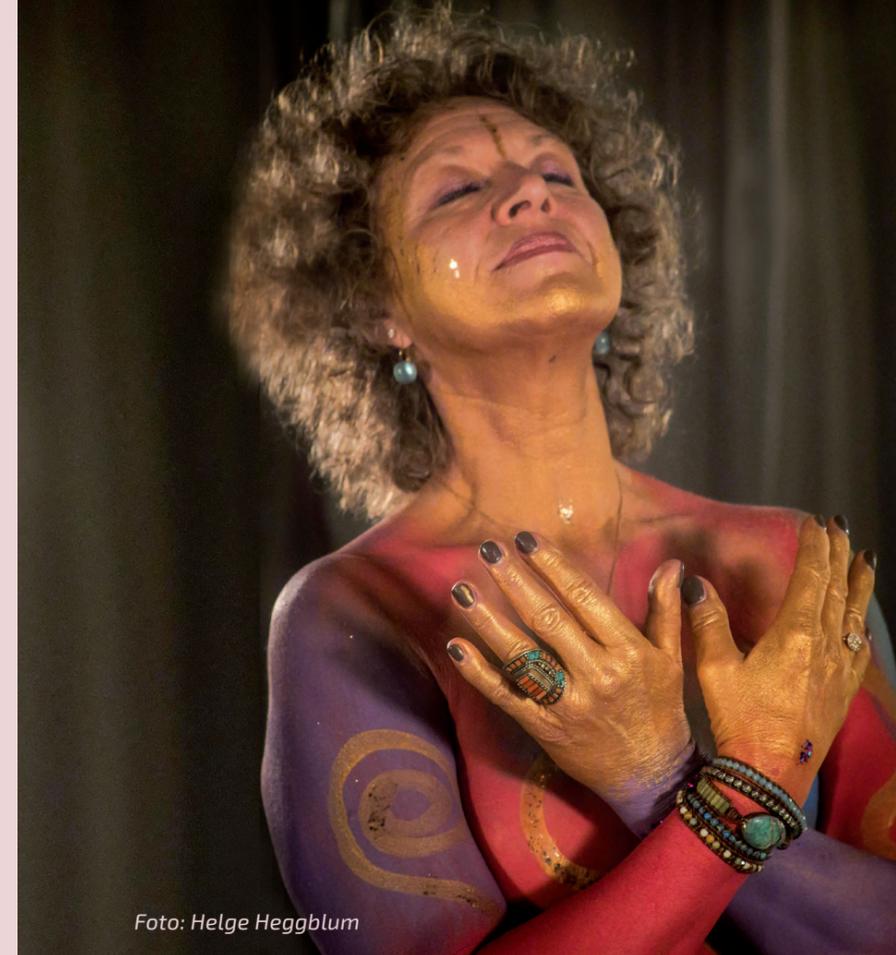


Foto: Helge Heggblum

Also los mit Deinem gezeichneten Körper, das Bodypainting ist gebucht!

Jason Engelbart, der international bekannte Hamburger Künstler hat sich auf Deine kreative Idee eingelassen! Sie sollte Grenzen sprengen, Kraft freisetzen, mit Symbolik prägen, das Schönste aus Dir herausholen und sichtbar werden lassen. Die Narben sollten zur Kunst werden, die Scham überwunden – Heilung durch „getragen sein“ in der Hingabe.

Du sagtest die Energie sei wie eine Welle in Dich eingeflossen, ihr alle habt auf innere Führung in dieser Interaktion vertraut. Die Zeit hat sich in der Gestaltung aufgelöst.

Helge Heggblum, der großgeistige Filmmacher hat den Prozess mit Begeisterung begleitet, unglaublich präsent und diskret zugleich! Er konnte die feinen, berührenden Momente aufnehmen und einfangen. Und: Ihr konntet alle auch laut und herzlich mit und über Euch lachen!

Es waren Sternstunden an einem besonderen Tag mit toller Atmosphäre, großem Raum (Ballettstudio), Professionalität, Spiritualität und dem Gefühl von Champagnerperlen! Alle sind in Achtsamkeit und liebevoller Fürsorge miteinander umgegangen und haben mit Spannung an dem Kunstwerk gewirkt! Das „nackt sein“ hat sich durch die Farbe in ein gefühlt leichtes Seidenkleid verwandelt. Du warst mit einem „Hauch von Nichts“ doch irgendwie angezogen...

Damit wurde uns eine Lektion erteilt „IM MOMENT ZU SEIN“. Wir sind mit Dir in eine Aufbruchstimmung (für was auch immer) gegangen!

Nach einem ruhigen Moment dieses sehr intensiven Erlebens nahm die Dusches den ganzen alten und überholten Ballast mit sich, ein noch tieferer Frieden und ein neues Freiheitsempfinden breitete sich aus.

Danke, liebe Carole, für dieses Ereignis, es wird noch lange Zauber haben...
Die Farben Deines Lebens?
Bunt. Gold. Glitzer.

Ich sehe auch Dein Inneres, ein seelischer Glamour – mit allen Spektralfarben wie ein wunderschöner
Diamant!

Deine Immy

BESTE WÜNSCHE FÜR IHR PERSÖNLICHES OPTIMUM IM JAHR 2025!

Sendet Ihnen Ihre Imke Turau



BUCHEMPFEHLUNGEN

BUCH "WEISS" – Imke Turau

WEISS erzählt spannende Geburtsgeschichten, manche auch innerhalb des Lebens.

Gebundene Ausgabe 29,00 Euro

Erhältlich über Amazon oder den Buchhandel.

ISBN: 3749447365

BUCH "SCHWARZ" – Imke Turau

SCHWARZ widmet sich dem liebevollen Umgang mit dem Sterben und versteht sich als Begleiter.

Gebundene Ausgabe 24,95 Euro

Erhältlich über Imke Turau:
imketurau@web.de

BUCH "BLAU" – Imke Turau

BLAU beleuchtet das Thema Alkoholkonsum mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Gebundene Ausgabe 19,95 Euro

Erhältlich über Imke Turau:
imketurau@web.de

Der Hamburger Künstler Jason Engelbart ergänzt den feinen Anspruch jedes dieser Bücher durch sensible, ausdrucksstarke Werke, die auf rein emotionaler Ebene berühren.

*TEXTE DIESER AUSGABE / NR. 1 / 2025
Copyright Imke Turau 2025*

*DESIGN UND UMSETZUNG
Jason Engelbart Design*

*FOTOS
Titelbild: Helge Heggblum
Bilder: unsplash.com*